

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Горбунов Алексей Александрович  
Должность: Заместитель начальника университета по учебно-методической работе  
Дата подписания: 11.08.2025 12:27:54  
Уникальный программный ключ:  
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

**ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**(Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)**

**Специалитет по специальности**

**37.05.02 - Психология служебной деятельности**

**специализация «Морально-психологическое обеспечение служебной  
деятельности**

**Санкт- Петербург**

## 1. Цели и задачи дисциплины

### Цели освоения дисциплины

– формирование творческой, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности обучающихся; мировоззрения об общефизической подготовке (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту), как о части общей культуры общества; поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

| Компетенции | Содержание                                                                                                                               |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК - 7      | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

### Задачи дисциплины:

- формирование представления о физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование знаний о системе физического воспитания и спорта в Российской Федерации, медико-биологических и гигиенических основах физической тренировки, а также роли и месте физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности;
- формирование практических умений и навыков осуществления самоконтроля за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, организации занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах, использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, а также применения на практике разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

| Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                    | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ИДК УК-7.1. Знание социально-гуманитарной роли физической культуры и спорта в развитии личности; роли физической культуры и принципов здорового образа жизни; оздоровительного влияния физической активности на укрепление здоровья, | Знает                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                      | Систему физического воспитания и спорта в РФ                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                      | Структуру и содержание комплекса ГТО                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                      | Умеет                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                      | Осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.                                                                                                                                                                                        | занятий и соревнований Применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки                                                                                                                                 |
| ИДК ук-7.2. Способность применять на практике разнообразные средства физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. | Знает                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Медико-биологические и гигиенические основы физической подготовки<br>Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Умеет                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br>Участвовать в проведении занятий по физической культуре и спорту во всех ее формах |
| ИДК ук-7.3. Владение средствами и методами сохранения и укрепления физического здоровья, формирования здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                                                | Знает                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Умеет                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах                                                                                                                                                                                                               |

### 3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к элективным дисциплинам обязательной части основной профессиональной образовательной программы специалитета по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, специализации «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности».

### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины в рамках элективной части в объеме 328 академических часов. Указанные часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

#### 4.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

| Вид учебной работы | Всего | Семестры |
|--------------------|-------|----------|
|--------------------|-------|----------|

|                                                 | часов | 1  | 2  | 3  | 4  | 5 | 6  | 7  | 8  | 9 |
|-------------------------------------------------|-------|----|----|----|----|---|----|----|----|---|
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 328   | 36 | 50 | 38 | 54 | - | 56 | 38 | 56 | - |
| <b>Контактная работа:</b>                       | 328   | 36 | 50 | 38 | 54 | - | 56 | 38 | 56 | - |
| <b>Аудиторные занятия</b>                       | 328   | 36 | 50 | 38 | 54 | - | 56 | 38 | 56 | - |
| Лекции (Л)                                      |       |    |    |    |    |   |    |    |    |   |
| Практические занятия (ПЗ)                       | 328   | 36 | 50 | 38 | 54 | - | 56 | 38 | 56 | - |
| Лабораторные работы                             |       |    |    |    |    |   |    |    |    |   |
| Консультации перед экзаменом                    |       |    |    |    |    |   |    |    |    |   |
| <b>Самостоятельная работа</b>                   |       |    |    |    |    |   |    |    |    |   |
| в том числе:                                    |       |    |    |    |    |   |    |    |    |   |
| курсовая работа (проект)                        |       |    |    |    |    |   |    |    |    |   |
| <b>Зачет</b>                                    |       |    |    |    |    |   |    |    |    |   |
| <b>Зачет с оценкой</b>                          |       | +  | +  | +  | +  |   | +  | +  | +  |   |
| <b>Экзамен</b>                                  |       |    |    |    |    |   |    |    |    |   |

**4.2 Тематический план, структурированный по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

| № Разделов, тем                                | Наименование разделов и тем                                            | Всего часов | Количество часов по видам занятий |                      |              |          | Самостоятельная работа |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------|----------------------|--------------|----------|------------------------|
|                                                |                                                                        |             | Лекции                            | Практические занятия | Консультации | Контроль |                        |
| 1 семестр                                      |                                                                        |             |                                   |                      |              |          |                        |
| Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка |                                                                        | 6           |                                   |                      |              |          |                        |
| 1.1                                            | Терминология и характеристика основных групп гимнастических упражнений |             |                                   | 2                    |              |          |                        |
| 1.2                                            | Гимнастика на снарядах                                                 |             |                                   | 2                    |              |          |                        |
| 1.3                                            | Силовые упражнения с собственным весом                                 |             |                                   | 2                    |              |          |                        |
| Раздел 2. Спортивные и подвижные игры          |                                                                        | 14          |                                   |                      |              |          |                        |
| 2.1                                            | Волейбол. Освоение технико-тактических навыков.                        |             |                                   | 8                    |              |          |                        |
| 2.2                                            | Подвижные игры подводящие к волейболу.                                 |             |                                   | 6                    |              |          |                        |
| Раздел 3. Легкая атлетика                      |                                                                        | 10          |                                   |                      |              |          |                        |
| 3.1                                            | Специальные беговые упражнения                                         |             |                                   | 4                    |              |          |                        |
| 3.2                                            | Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.          |             |                                   | 6                    |              |          |                        |
| Раздел 4. Плавание                             |                                                                        | 6           |                                   |                      |              |          |                        |
| 4.1                                            | Ознакомительные упражнения с                                           |             |                                   | 2                    |              |          |                        |

|                                                       |                                                                                   |           |  |           |  |   |  |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-----------|--|---|--|
|                                                       | водой                                                                             |           |  |           |  |   |  |
| 4.2                                                   | Плавание с подручными средствами                                                  |           |  | 4         |  |   |  |
|                                                       | Зачет                                                                             |           |  |           |  | + |  |
| <b>итого за 1 семестр</b>                             |                                                                                   | <b>36</b> |  | <b>36</b> |  |   |  |
| <b>2 семестр</b>                                      |                                                                                   |           |  |           |  |   |  |
| <b>Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка</b> |                                                                                   | 10        |  |           |  |   |  |
| 1.4                                                   | Комплексы вольных упражнений                                                      |           |  | 4         |  |   |  |
| 1.5                                                   | Комплексные силовые упражнения                                                    |           |  | 6         |  |   |  |
| <b>Раздел 2. Спортивные и подвижные игры</b>          |                                                                                   | 18        |  |           |  |   |  |
| 2.3                                                   | <b>Волейбол.</b> Общеобразовательные и специальные упражнения без мяча и с мячом; |           |  | 6         |  |   |  |
| 2.4                                                   | Способы перемещения в подвижных играх.                                            |           |  | 12        |  |   |  |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>                      |                                                                                   | 10        |  |           |  |   |  |
| 3.3                                                   | Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки.                          |           |  | 4         |  |   |  |
| 3.4                                                   | Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.                     |           |  | 6         |  |   |  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                             |                                                                                   | 8         |  |           |  |   |  |
| 4.3                                                   | Подготовительные упражнения в воде;                                               |           |  | 2         |  |   |  |
| 4.2                                                   | Плавание с подручными средствами;                                                 |           |  | 2         |  |   |  |
| 4.4                                                   | Прикладное плавание.                                                              |           |  | 4         |  |   |  |
|                                                       | Зачет                                                                             | 4         |  |           |  | + |  |
| <b>итого за 2 семестр</b>                             |                                                                                   | <b>50</b> |  | <b>50</b> |  |   |  |
| <b>Всего за 1 год</b>                                 |                                                                                   | <b>86</b> |  | <b>86</b> |  |   |  |
| <b>3 семестр</b>                                      |                                                                                   |           |  |           |  |   |  |
| <b>Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка</b> |                                                                                   | 8         |  |           |  |   |  |
| 1.2                                                   | Гимнастика на снарядах                                                            |           |  | 4         |  |   |  |
| 1.3                                                   | Силовые упражнения с собственным весом                                            |           |  | 2         |  |   |  |
| 1.4                                                   | Методика проведения подготовительной части с помощью гимнастических упражнений    |           |  | 2         |  |   |  |
| <b>Раздел 2. Спортивные и подвижные игры</b>          |                                                                                   | 14        |  |           |  |   |  |
| 2.5                                                   | <b>Волейбол.</b> Техника передачи мяча, игровая стойка, перемещения               |           |  | 6         |  |   |  |
| 2.6                                                   | Обучение и совершенствование подач                                                |           |  | 8         |  |   |  |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>                      |                                                                                   | 10        |  |           |  |   |  |
| 3.3                                                   | Бег на короткие дистанции. Упражнения для развития быстроты                       |           |  | 6         |  |   |  |
| 3.4                                                   | Методика проведения контроля в беге на короткие дистанции.                        |           |  | 4         |  |   |  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                             |                                                                                   | 6         |  |           |  |   |  |
| 4.5                                                   | Общеобразовательные упражнения на суше и в воде                                   |           |  | 2         |  |   |  |
| 4.6                                                   | Плавание способом кроль на груди без выноса рук                                   |           |  | 4         |  |   |  |
|                                                       | Зачет                                                                             |           |  |           |  | + |  |

|                                                       |                                                               |           |  |           |  |   |  |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|--|-----------|--|---|--|
| <b>итого за 3 семестр</b>                             |                                                               | <b>38</b> |  | <b>38</b> |  |   |  |
| <b>4 семестр</b>                                      |                                                               |           |  |           |  |   |  |
| <b>Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка</b> |                                                               | <b>10</b> |  |           |  |   |  |
| 1.5                                                   | Комплексы вольных упражнений КВУ1                             |           |  | 2         |  |   |  |
| 1.6                                                   | Комплексные силовые упражнения                                |           |  | 4         |  |   |  |
| 1.7                                                   | Методика круговой тренировки                                  |           |  | 4         |  |   |  |
| <b>Раздел 2. Спортивные и подвижные игры</b>          |                                                               | <b>14</b> |  |           |  |   |  |
| 2.7                                                   | <b>Волейбол.</b> техника игры в защите и нападении            |           |  | 8         |  |   |  |
| 2.8                                                   | Техника передачи мяча и верхней прямой подачи                 |           |  | 6         |  |   |  |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>                      |                                                               | <b>10</b> |  |           |  |   |  |
| 3.5                                                   | Бег на короткие дистанции. Методы тренировки.                 |           |  | 6         |  |   |  |
| 3.6                                                   | Формирование навыков эстафетного бега.                        |           |  | 4         |  |   |  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                             |                                                               | <b>16</b> |  |           |  |   |  |
| 4.7                                                   | Основные стили спортивного плавания.                          |           |  | 8         |  |   |  |
| 4.8                                                   | Плавание брассом на груди                                     |           |  | 8         |  |   |  |
|                                                       | Зачет                                                         | 4         |  | 4         |  | + |  |
| <b>итого за 4 семестр</b>                             |                                                               | <b>54</b> |  | <b>54</b> |  |   |  |
| <b>Всего за 2 год</b>                                 |                                                               | <b>92</b> |  | <b>92</b> |  |   |  |
| <b>6 семестр</b>                                      |                                                               |           |  |           |  |   |  |
| <b>Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка</b> |                                                               | <b>10</b> |  |           |  |   |  |
| 1.5                                                   | Комплексы вольных упражнений КВУ2                             |           |  | 2         |  |   |  |
| 1.6                                                   | Комплексные силовые упражнения                                |           |  | 4         |  |   |  |
| 1.7                                                   | Методика круговой тренировки                                  |           |  | 4         |  |   |  |
| <b>Раздел 2. Спортивные и подвижные игры</b>          |                                                               | <b>18</b> |  |           |  |   |  |
| 2.9                                                   | <b>Баскетбол.</b> Освоение технико-тактических навыков,       |           |  | 8         |  |   |  |
| 2.10                                                  | Подвижные игры подводящие к игре в баскетбол                  |           |  | 10        |  |   |  |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>                      |                                                               | <b>10</b> |  |           |  |   |  |
| 3.1                                                   | Специальные беговые упражнения                                |           |  | 2         |  |   |  |
| 3.2                                                   | Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности. |           |  | 8         |  |   |  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                             |                                                               | <b>14</b> |  |           |  |   |  |
| 4.3                                                   | Подготовительные упражнения в воде;                           |           |  | 6         |  |   |  |
| 4.9                                                   | Плавание кролем на груди и спине                              |           |  | 8         |  |   |  |
|                                                       | Зачет                                                         | 4         |  |           |  |   |  |
| <b>итого за 6 семестр</b>                             |                                                               | <b>56</b> |  | <b>56</b> |  |   |  |
| <b>Всего за 3 год</b>                                 |                                                               | <b>56</b> |  | <b>56</b> |  |   |  |
| <b>7 семестр</b>                                      |                                                               |           |  |           |  |   |  |
| <b>Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка</b> |                                                               | <b>8</b>  |  |           |  |   |  |
| 1.4                                                   | Методика проведения подготовительной части с помощью          |           |  | 2         |  |   |  |

|                                                       |                                                                                     |            |  |            |   |  |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|------------|---|--|
|                                                       | гимнастических упражнений                                                           |            |  |            |   |  |
| 1.7                                                   | Методика круговой тренировки                                                        |            |  | 6          |   |  |
| <b>Раздел 2. Спортивные и подвижные игры</b>          |                                                                                     | 14         |  |            |   |  |
| 2.9                                                   | <b>Баскетбол.</b> Совершенствование технико-тактических элементов игры              |            |  | 10         |   |  |
| 2.1<br>1                                              | Освоение тактических игровых командных действий                                     |            |  | 4          |   |  |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>                      |                                                                                     | 6          |  |            |   |  |
| 3.7                                                   | Практика в проведении специальных беговых упражнений                                |            |  | 4          |   |  |
| 3.8                                                   | Методика проведения контроля в беге на средние и длинные дистанции.                 |            |  | 2          |   |  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                             |                                                                                     | 6          |  |            |   |  |
| 4.1                                                   | Общеразвивающие упражнения на суше и в воде;                                        |            |  | 2          |   |  |
| 4.10                                                  | Старты и повороты, ныряния                                                          |            |  | 4          |   |  |
|                                                       | Зачет                                                                               | 4          |  | 4          | + |  |
| <b>итого за 7 семестр</b>                             |                                                                                     | <b>38</b>  |  | <b>38</b>  |   |  |
| <b>8 семестр</b>                                      |                                                                                     |            |  |            |   |  |
| <b>Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка</b> |                                                                                     | 10         |  |            |   |  |
| 1.9                                                   | Методика индивидуальной тренировки;                                                 |            |  | 4          |   |  |
| 1.6                                                   | Комплексные силовые упражнения                                                      |            |  | 6          |   |  |
| <b>Раздел 2. Спортивные и подвижные игры</b>          |                                                                                     | 18         |  | 18         |   |  |
| 2.1                                                   | Совершенствование технико-тактических элементов игры                                |            |  | 8          |   |  |
| 2.1<br>2                                              | Освоение тактических игровых командных действий. Двусторонняя игра в учебной группе |            |  | 10         |   |  |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>                      |                                                                                     | 10         |  | 10         |   |  |
| 3.9                                                   | Развитие специальной выносливости в беге по пересеченной местности.                 |            |  | 6          |   |  |
| 3.10                                                  | методика индивидуальной тренировки в беге на средние и длинные дистанции.           |            |  | 4          |   |  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                             |                                                                                     | 10         |  |            |   |  |
| 4.3                                                   | Подготовительные упражнения на суше и в воде;                                       |            |  | 2          |   |  |
| 4.11                                                  | Основы техники спасения на воде.                                                    |            |  | 8          |   |  |
|                                                       | Зачет                                                                               | 4          |  |            | + |  |
| <b>итого за 8 семестр</b>                             |                                                                                     | <b>56</b>  |  | <b>56</b>  |   |  |
| <b>Всего за 4 год</b>                                 |                                                                                     | <b>94</b>  |  | <b>94</b>  |   |  |
| <b>Итого за весь период обучения</b>                  |                                                                                     | <b>328</b> |  | <b>328</b> |   |  |

### 4.3 Содержание дисциплины 1 семестр

## **Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка**

**Тема 1.1** Терминология и характеристика основных групп гимнастических упражнений

**Тема 1.2** Гимнастика на снарядах

**Тема 1.3** Силовые упражнения с собственным весом

**Практические занятия.** Занятия по общей физической подготовке с элементами гимнастики и силовой подготовке направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей, необходимых для успешного овладения профессиональными умениями и навыками.

Краткая характеристика основных групп упражнений. Основные меры профилактики травматизма, самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Переноска раненых и пострадавших.

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Раздел 2. Спортивные и подвижные игры**

**Тема 2.1 Волейбол.** Освоение технико-тактических навыков;

**Тема 2.2** Подвижные игры, подводящие к волейболу.

**Практические занятия:** Формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Ознакомление с основными правилами. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике и тактике игры; двухсторонние учебно-тренировочные игры; подвижные игры. Упражнения по технике и тактике волейбола: прием и передача мяча; подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам.

Совершенствование двигательных навыков.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Раздел 3. Легкая атлетика**

**Тема 1.1** Специальные беговые упражнения;

**Тема 1.2** Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.

**Практические занятия.** Техника бега на различные дистанции. направленность на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости. Ознакомление с техникой бега по пересеченной местности.

Ускоренное передвижение до 6 км.

Формирование навыка ускоренного передвижения по пересеченной местности на средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

## **Раздел 4. Плавание**

**Тема 4.1** Ознакомительные упражнения с водой;

**Тема 4.2** Плавание с подручными средствами

**Практические занятия:** последовательность обучения способу плавания; ознакомление со способом плавания в целом и с его элементами; разучивание движений способам плавания на суше; разучивание способам плавания в воде.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **очной формы обучения во 2 семестре:**

### **Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка**

**Тема 1.4** Комплексы вольных упражнений

**Тема 1.5** Комплексные силовые упражнения

**Практические занятия.** Вольные упражнения, как основа подготовительных упражнений. Расширенная терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из виса на гимнастической стенке – угол (количество раз). Подъем из положения, лежа на спине в сед (количество раз) за 1 минуту. Переноска раненых и пострадавших.

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Раздел 2. Спортивные и подвижные игры**

**Тема 2.3** Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом;

**Тема 2.4** Способы перемещения в подвижных играх.

**Практические занятия.** Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике перемещений в играх, шаги, скачки, остановки; сочетание способов перемещений.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Раздел 3. Легкая атлетика**

**Тема 3.3** Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки.

**Тема 3.4** Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.

**Практические занятия.** Техника бега на короткие дистанции. направленность на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Ускоренное передвижение до 6 км.

Формирование навыка ускоренного передвижения по пересеченной местности на средние и длинные дистанции.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

### **Раздел 4. Плавание**

**Тема 4.3** Подготовительные упражнения в воде;

**Тема 4.2** Плавание с подручными средствами;

**Тема 4.3** Прикладное плавание.

**Практические занятия.** Основные способы прикладного плавания; плавание на боку, плавание брассом на груди и спине, плавание кролем без выноса рук, а также с различным сочетанием движений рук и ног из различных способов плавания.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**очной формы обучения в 3 семестре:**

### **Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка**

**Тема 1.2** Гимнастика на снарядах

**Тема 1.3** Силовые упражнения с собственным весом

**Тема 1.4** Методика проведения подготовительной части с помощью гимнастических упражнений

**Практические занятия.** Формирование навыков в проведении разминки. Меры профилактики травматизма, самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине, бруса. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Переноска раненых и пострадавших.

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Раздел 2. Спортивные и подвижные игры**

**Тема 2.5 Волейбол.** Техника передачи мяча, игровая стойка, перемещения

**Тема 2.6** Обучение и совершенствование подач.

**Практические занятия.** Формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике; двухсторонние учебно-тренировочные игры; подвижные игры.

Упражнения по технике волейбола: совершенствование приема и передачи мяча; подача мяча; нападающий удар; блокирование; контрольные упражнения по технике игры.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Раздел 3. Легкая атлетика**

**Тема 3.3** Бег на короткие дистанции. Упражнения для развития быстроты;

**Тема 3.4** Методика проведения контроля в беге на короткие дистанции.

**Практические занятия.** Техника бега на короткие дистанции. Методическая практика в проведении подготовительных упражнений с направленностью на развитие скоростных качеств. Методика контроля в беге на короткие дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

## **Раздел 4. Плавание**

**Тема 4.5** Общеразвивающие упражнения на суше и в воде;

**Тема 4.6** Плавание способом кроль на груди без выноса рук.

Основные способы прикладного плавания; плавание на боку, плавание брассом на груди и спине, плавание кролем без выноса рук, с различным сочетанием движений рук и ног из различных способов плавания.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**очной формы обучения в 4 семестре:**

**Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка**

**Тема 1.5** Комплексы вольных упражнений. КВУ1

**Тема 1.6** Комплексные силовые упражнения

**Тема 1.7** Методика круговой тренировки

**Практические занятия.** Профилактика травматизма, приемы помощи и страховки. Вольные упражнения, как основа подготовительных упражнений. Расширенная терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Упражнения на различные группы мышц методом круговой тренировки. Подъем из положения, лежа на спине в сед (количество раз) за 1 минуту. Переноска раненых и пострадавших.

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**Раздел 2. Спортивные и подвижные игры**

**Тема 2.7 Волейбол.** техника игры в защите и нападении;

**Тема 2.8** Техника передачи мяча и верхней прямой подачи

**Практические занятия.** Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; Подача мяча, виды подач, упражнения по технике подач, нижние, верхние, боковые, планирующие, в прыжке; сочетание способов на силу и нацеленности.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**Раздел 3. Легкая атлетика**

**Тема 3.5** Бег на короткие дистанции. Методы тренировки.

**Тема 3.6** Формирование навыков эстафетного бега.

**Практические занятия.** Беговые упражнения скоростно-силового характера; обучение технике эстафетного бега (старт, передача); совершенствование навыка ускоренного передвижения по пересеченной местности на средние и длинные дистанции.

Совершенствование методов тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

## **Раздел 4. Плавание**

**Тема 4.7** Основные стили спортивного плавания.

**Тема 4.8** Плавание брассом на груди

**Практические занятия.** Основные стили спортивного плавания; плавание на спине, плавание брассом на груди, плавание кролем, баттерфляй. Подводящие упражнения к освоению стилей.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**очной формы обучения в 6 семестре:**

## **Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка**

**Тема 1.5** Комплексы вольных упражнений. КВУ 2

**Тема 1.6** Комплексные силовые упражнения

**Тема 1.7** Методика круговой тренировки на снарядах и тренажерах.

**Практические занятия.** Профилактика травматизма, приемы помощи и страховки. Расширенная терминология гимнастических упражнений. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Упражнения на различные группы мышц методом круговой тренировки с использованием снарядов и тренажеров. Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Раздел 2. Спортивные и подвижные игры**

**Тема 2.9** Баскетбол. Освоение технико-тактических навыков;

**Тема 2.10** Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол

**Практические занятия.** Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике перемещений в защите, ведение мяча, самостраховка при падениях и перекатах, помощь и страховка; сочетание защитных действий.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Раздел 3. Легкая атлетика**

**Тема 3.1** Специальные беговые упражнения;

**Тема 3.2** Развитие специальной выносливости в беге по пересеченной местности.

**Практические занятия.** Беговые упражнения скоростно-силового характера; совершенствование техники эстафетного бега (старт, передача); совершенствование навыка ускоренного передвижения по пересеченной местности на средние и длинные дистанции.

Совершенствование методов тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

### **Раздел 4. Плавание**

**Тема 4.3** Подготовительные упражнения в воде;

**Тема 4.9** Плавание с подручными средствами;

**Практические занятия.** Основные стили спортивного плавания; плавание на спине, плавание брассом на груди, плавание кролем, баттерфляй. Техника старта с тумбы и из воды, поворотов для различных стилей.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**очной формы обучения в 7 семестре:**

### **Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка**

**Тема 1.4** Методика проведения подготовительной части с помощью гимнастических упражнений

**Тема 1.7** Методика круговой тренировки

**Практические занятия.** Совершенствование навыков в проведении разминки. Меры профилактики травматизма, самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения со скакалкой. Круговая тренировка, подбор снарядов и тренажеров.

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Раздел 2. Спортивные и подвижные игры**

**Тема 2.9 Баскетбол.** Совершенствование технико-тактических элементов игры

**Тема 2.11** Тактические игровые командные действия

**Практические занятия.** Формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике баскетбола: передача и ловля мяча; ведение; броски в корзину; противодействия противнику; двухсторонние игры;

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Раздел 3. Легкая атлетика**

**Тема 3.7** Практика в проведении специальных беговых упражнений

**Тема 3.8** Методика проведения контроля в беге на средние и длинные дистанции.

**Практические занятия.** Методическая практика в проведении подготовительных упражнений с направленностью на развитие выносливости. Методика контроля в беге на средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

## **Раздел 4. Плавание**

**Тема 4.1** Общеразвивающие упражнения на суше и в воде;

#### **Тема 4.10** Старты и повороты, ныряния.

Методика в проведении подготовительных упражнений на суше и в воде. Техника старта с тумбы и из воды, поворотов для различных стилей.

Совершенствование в выполнении старта и поворотов. Техника ныряния в длину и глубину, контроль гипоксии. Восстановление.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **очной формы обучения в 8 семестре**

#### **Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка**

**Тема 1.9** Методика индивидуальной тренировки;

**Тема 1.6** Комплексные силовые упражнения

**Практические занятия.** Профилактика травматизма, приемы помощи и страховки. Организация самостоятельных занятий. Подбор упражнений и методика индивидуальной тренировки. Самоконтроль при занятиях различными видами гимнастики.

Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Упражнения на различные группы мышц методом круговой тренировки с использованием снарядов и тренажеров. Совершенствование силовых качеств с отягощениями различных типов.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

#### **Раздел 2. Спортивные и подвижные игры**

**Тема 2.1** Совершенствование технико-тактических элементов игры;

**Тема 2.12** Освоение тактических игровых командных действий. Двусторонняя игра в учебной группе.

**Практические занятия.** Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике перемещений; Организация и проведение подвижных и развивающих игр, классификация по видам действий. Подбор и сочетание элементов. Виды противодействия противнику; двусторонние игры.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

#### **Раздел 3. Легкая атлетика**

**Тема 3.9** Развитие специальной выносливости в беге по пересеченной местности;

**Тема 3.10** методика индивидуальной тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

**Практические занятия.** Совершенствование навыка бега по ровной и пересеченной местности; по прямой и повороту; по твердому, мягкому и скользкому грунту; бега в гору и под уклон на пологом склоне.

Тренировка в беге на 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км. Совершенствование методов тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

## **Раздел 4. Плавание**

**Тема 4.1** Подготовительные упражнения на суше и в воде;

**Тема 4.11** Основы техники спасения на воде.

**Практические занятия.** Плавание спортивными стилями; способы транспортировки «утопающего» прикладными видами плавания; плавание на боку, плавание брассом на груди и спине, с различным сочетанием движений рук и ног из различных способов плавания.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Учебный материал по дисциплине реализован в практических занятиях и направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности по укреплению здоровья, на овладение методами физической подготовки в служебно-профессиональной деятельности.

Общими целями изучения дисциплины «Общефизическая подготовка» являются:

- обобщение, систематизация, углубление, закрепление практических знаний о физической культуре и спорту;
- формирование и развитие практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре и спорте.

Цели практического занятия:

- совершенствование учебно-тренировочных умений и навыков;
- формирование навыков использования знаний для решения

практических задач;

– выполнение физических упражнений; выполнение обучающимися на занятиях текущего контроля нормативов и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на совершенствование физических качеств и закрепление навыков, полученных на практических занятиях, выработку навыков самостоятельного активного приобретения новых, дополнительных знаний, подготовку к предстоящим учебным занятиям и промежуточной аттестации.

## **6. Оценочные материалы по дисциплине**

**Текущий контроль** успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, повышения уровня физической подготовленности и проводится в соответствии с содержанием дисциплины по видам занятий в форме типовых контрольных заданий.

**Промежуточная аттестация** обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения дисциплине, проводится в форме зачета с оценкой.

### **6.1. Примерные оценочные материалы:**

#### **6.1.1. Текущего контроля**

##### **Примерный перечень упражнений**

- Упр.№1 (бег 100м);
- Упр.№2 (бег 1 км);
- Упр.№4 (кросс 3 км, девушки – 2км);
- Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
- Упр.№5 (челночный бег 4х26м);
- Упр.№6 (бег 1 км, по залу);
- Упр.№7 (челночный бег 10х10м);
- Упр.№8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
- Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
- Упр.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
- Упр.№11 (из виса на гимнастической стенке «угол»);
- Упр.№12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.)
- Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);
- Упр.№14 (плавание 100м вольным стилем);
- Упр.№15 Комплексное упражнение владения мячом.

#### **6.1.2. Промежуточной аттестации**

##### **Примерный перечень упражнений, выносимых на зачет с оценкой**

- бег 100м;
- бег 1 км;
- челночный бег 10х10м;
- подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа;

силовое комплексное упражнение;  
плавание 100м вольным стилем.

Промежуточная аттестация по дисциплине в ОФО осуществляется в форме зачета с оценкой с 1-го по 4-й и с 6-го по 8-й семестр.

## 6.2 Показатели и критерии оценивания промежуточной аттестации

| Форма контроля  | Показатели оценивания             | Критерии оценивания                                                                                                                                | Система оценок      |
|-----------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| зачёт с оценкой | выполнение контрольных нормативов | выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «отлично», остальные не ниже «хорошо»                                                   | Отлично             |
|                 |                                   | выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «хорошо», остальные не ниже «удовлетворительно»                                         | Хорошо              |
|                 |                                   | выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «удовлетворительно», остальные не ниже «отлично» и «хорошо» или все «удовлетворительно» | Удовлетворительно   |
|                 |                                   | выполнение одного и более контрольного норматива на оценку «неудовлетворительно»                                                                   | Неудовлетворительно |

## 7. Ресурсное обеспечение дисциплины «Физической культура и спорт»

### 7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- МойОфис Образование [ПО-41В-124] - Полный комплект редакторов текстовых документов и электронных таблиц, а также инструментарий для работы с графическими презентациями [Свободно распространяемое. Номер в Едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных - 4557]

- Astra Linux Common Edition релиз Орел [ПО-25В-603] - Операционная система общего назначения "Astra Linux Common Edition" [Коммерческая (Full

Package Product). Номер в Едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных - 4433]

## **7.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, доступ только после самостоятельной регистрации
2. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/>, доступ только после самостоятельной регистрации
3. Справочная правовая система «КонсультантПлюс: Студент» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://student.consultant.ru/>, свободный доступ
4. Информационно-правовой портал «Гарант» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>, свободный доступ

## **7.3. Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная литература:**

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS. Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html>.
2. Куршев А.В. Организация и методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке студентов вузов, проходящих военное обучение [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Куршев А.В., 2015. - 192 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63762.html>
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка в учебных заведениях МЧС: учебно-методическое пособие / под общей редакцией Б. В. Гавкалюка. - СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2021.- 124 с.  
Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?5&type=card&cid=ALSFR-13ba10a1-0ae7-4ef2-9661-689c8c4d6321&query=профессионально+прикладная+физическая+подготовка&remote=fa>

### **Дополнительная литература:**

1. Михеева Т.М. Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболистов [Электронный ресурс]: Методические рекомендации / Михеева Т. М., 2014. - 48 с.  
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51515.html> .

2. Аганов С.С., Болотин А.Э., Зюкин А.В., Сурмило С.В., Зюкин А.А. Мальцев Д.В. Роль и значение физической подготовки при обучении студентов. Тип: Учебно-методическое пособие. СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2022.- 300 с.  
Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48320758>

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст]: учебник: [гриф УМО] / Г.В. Грецов [и др.]; ред.: Г. В. Грецов, А.Б. Янковский, 2014. - 288 с. Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?71&type=card&cid=ALSFR-726b20b7-88e0-44b2-9c1a-60d8d3847ea6>

#### **7.4. Материально-техническое обеспечение**

Для проведения и обеспечения занятий используются помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: автоматизированное рабочее место преподавателя, маркерная доска, мультимедийный проектор, посадочные места обучающихся.

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются: помещения спортивных залов, площадок, бассейнов университета. Штатное оборудование спортивных залов: футбольные ворота, баскетбольные кольца, волейбольные стойки, гимнастические стенки, гимнастическая перекладина, борцовский ковер. Материально-техническими средствами обучения дисциплины являются: спортивные снаряды, тренажеры, макеты, мячи и спортивный инвентарь.

Авторы: Осадчий Е.В.