

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горбунов Алексей Александрович
Должность: Заместитель начальника управления по учебной работе
Дата подписания: 09.07.2025 17:22:48
Уникальный программный ключ:
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бакалавриат по направлению подготовки
38.03.04 Государственное и муниципальное управление
направленность (профиль) «Материально-техническое обеспечение»

Санкт- Петербург

1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины:

– формирование у обучающихся мировоззрения о физической культуре и спорту, как о части общей культуры общества, а также знаний, умений и навыков 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 сотрудников ГПС МЧС России;
- 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
УК-7.1. Использует занятия физической культуры для обеспечения здорового образа жизни.	Знает
	Систему физического воспитания и спорта в РФ УК-7.1.РО-1
	Структуру и содержание комплекса ГТО УК-7.1.РО-2
	Умеет
	Осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований УК-7.1.РО-3
	Применять на практике разнообразные

	средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки УК-7.1.РО-4
УК-7.2. Использует игровые виды спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает
	Медико-биологические и гигиенические основы физической подготовки УК-7.2.РО-1
	Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России УК-7.2.РО-2
	Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России УК-7.2.РО-3
	Умеет
	Использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.2.РО-4
	Участвовать в проведении занятий по физической культуре и спорту во всех ее формах УК-7.2.РО-5
	Организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах УК-7.2.РО-6

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка» реализуется в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту, относится к обязательной части основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, направленность (профиль) «Материально-техническое обеспечение».

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в з.е. и не включаются в объем программы бакалавриата.

4.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам для очной формы обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость								
	з.е.	час.	по семестрам						
			1	2	3	4	5	6	7
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану		328	46	60	46	60	46	24	46
Контактная работа		328	46	60	46	60	46	24	46
Практические занятия		328	46	60	46	60	46	24	46
Лабораторные работы									
Зачет с оценкой		+	+	+	+	+	+		+

4.2. Тематический план, структурированный по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий для очной формы обучения

№ п/п	Номер и наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий, в том числе практическая подготовка		Контроль	Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия		
1 семестр						
1	Тема 1. Прикладная гимнастика	4		4		
2	Тема 2. Преодоление препятствий	2		2		
3	Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4		
4	Тема 4. Общая физическая подготовка	30		30		
5	Тема 5. Плавание и переправы вплавь	6		6		
Зачет с оценкой					+	
Итого за 1 семестр		46		46		
2 семестр						
6	Тема 6. Прикладная гимнастика	4		4		
7	Тема 7. Преодоление препятствий	2		2		
8	Тема 8. Приемы самозащиты	4		4		
9	Тема 9. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4		
10	Тема 10. Общая физическая подготовка	40		40		
11	Тема 11. Плавание и переправы вплавь	6		6		
Зачет с оценкой					+	
Итого за 2 семестр		60		60		
3 семестр						
12	Тема 12. Прикладная гимнастика	2		2		
13	Тема 13. Преодоление препятствий	2		2		

14	Тема 14. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		2		
15	Тема 15. Общая физическая подготовка	34		34		
16	Тема 16. Плавание и переправы вплавь	6		6		
Зачет с оценкой					+	
Итого за 3 семестр		46		46		
4 семестр						
17	Тема 17. Прикладная гимнастика	2		2		
18	Тема 18. Преодоление препятствий	2		2		
19	Тема 19. Приемы самозащиты	6		6		
20	Тема 20. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4		
21	Тема 21. Общая физическая подготовка	40		40		
22	Тема 22. Плавание и переправы вплавь	6		6		
Зачет с оценкой					+	
Итого за 4 семестр		60		60		
5 семестр						
23	Тема 23. Прикладная гимнастика	2		2		
24	Тема 24. Преодоление препятствий	2		2		
25	Тема 25. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		2		
26	Тема 26. Общая физическая подготовка	34		34		
27	Тема 27. Плавание и переправы вплавь	6		6		
Зачет с оценкой					+	
Итого за 5 семестр		46		46		
6 семестр						
28	Тема 28. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		2		
29	Тема 29. Общая физическая подготовка	20		20		
30	Тема 30. Плавание и переправы вплавь	2		2		
Итого за 6 семестр		24		24		
7 семестр						
31	Тема 31. Прикладная гимнастика	2		2		
32	Тема 32. Преодоление препятствий	2		2		
33	Тема 33. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		2		
34	Тема 34. Общая физическая подготовка	34		34		
35	Тема 35. Плавание и переправы вплавь	6		6		
Зачет с оценкой					+	
Итого за 7 семестр		46		46		
Итого за 1,2,3,4,5,6,7 семестр		328		328		

4.3 Содержание дисциплины для заочной формы обучения

Тема 1. Прикладная гимнастика

Практические занятия. Занятия по прикладной гимнастике направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей, необходимых для успешного овладения бытовыми и 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 литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 2. Преодоление препятствий

Практическое занятие. Формирование навыков преодоления искусственных и естественных препятствий, выполнения безопорных прыжков с приземлением на одну ногу, с приземлением на обе ноги. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практические занятия. Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Формирование 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. Ознакомление и разучивание техники бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Тренировка в беге на 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. Занятия на начальном этапе направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки. Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом группы (подгруппы) с одного учебного места на другое.

Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры.

Совершенствование специальных физических качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 5. Плавание и переправы вплавь

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание прикладными способами: («басс» на спине, плавание на боку, передвижения на воде при помощи одной руки), прыжки в воду. Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

(2 семестр)

Тема 6. Прикладная гимнастика

Практические занятия. Занятия по прикладной гимнастике направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей, необходимых для успешного овладения бытовыми и профессиональными умениями и навыками.

Краткая характеристика основных групп упражнений, их классификация. Меры профилактики травматизма и их причины, приемы помощи и страховки. 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 литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 7. Преодоление препятствий

Практическое занятие. Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 8. Приемы самозащиты

Практические занятия. Занятия по данной теме направлены на формирование навыков самозащиты, воспитание волевых качеств и уверенности в своих силах.

Приемы самостраховки при падении вперед, назад, на бок. Защиты: блоком, подставками, перемещениями. Освобождения: *от захватов* за запястья сверху, снизу; за горло, одежду на груди; *от обхватов* сзади (спереди) туловища с руками и без рук.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 9. Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практические занятия. Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на совершенствование физических и психических (устойчивость к неблагоприятным условиям) качеств, повышение аэробных возможностей организма. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Бег на 3000, 5000 метров. Бег по пересеченной местности.

Тренировка в беге на 100м, 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 10. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. Занятия направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки. Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом группы (подгруппы) с одного учебного места на другое.

Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры.

Совершенствование физических качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 11. Плавание и переправы вплавь

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание различными способами: («басс» на спине, плавание на боку, способы длительного удержания тела на поверхности воды), прыжки в воду с «тумбы».

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

(3 семестр)

Тема 12. Прикладная гимнастика

Практическое занятие. Занятия по прикладной гимнастике направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей, необходимых для успешного овладения бытовыми и профессиональными умениями и навыками.

Характеристика основных групп упражнений, виды гимнастики и их классификация. Основные меры профилактики травматизма; причины травматизма; приемы помощи и страховки; самостраховки. Расширенная терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Комплекс вольных упражнений № 1, № 2. 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. Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата (кувырки, акробатические упражнения).

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 13. Преодоление препятствий

Практическое занятие. Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков и перелезанию («зацепом», «силой»), передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 14. Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практические занятия. Занятия по легкой атлетике направлены на совершенствование физических качеств (выносливости и быстроты). Ознакомление с различными методами тренировки на короткие и длинные дистанции. Тренировка в беге на 100м, 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км. Техника челночного бега 4х26 метров.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 15. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. Занятия направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки. Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом группы (подгруппы) с одного учебного места на другое.

Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры.

Совершенствование физических качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 16. Плавание и переправы вплавь

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание различными способами: («кроль», «брасс» на спине, передвижения на воде при помощи подручных средств), повороты, прыжки в воду», подготовительные упражнения к нырянию.

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

(4 семестр)

Тема 17. Прикладная гимнастика

Практическое занятие. Занятия по прикладной гимнастике направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей, необходимых для успешного овладения бытовыми и профессиональными навыками.

Основные меры профилактики травматизма; причины травматизма; приемы помощи и страховки; самостраховки. Расширенная терминология гимнастических упражнений. Организация самостоятельных занятий. Подбор упражнений и методика индивидуальной тренировки. Самоконтроль при занятиях различными видами гимнастики. Упражнения на перекладине: висы, упоры, подъемы соскоки.

Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Комплекс вольных упражнений № 1, № 2. 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. Упражнения со скакалкой.

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 18. Преодоление препятствий

Практическое занятие. Совершенствование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков и перелезанию («зацепом», «силой»), передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование навыков преодоления препятствий.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 19. Приемы самозащиты

Практические занятия. Занятия по данной теме направлены на формирование навыков самозащиты, воспитание волевых качеств и уверенности в своих силах.

Совершенствование приемов самостраховки при падении вперед, назад, на бок. Защиты: блоком, подставками, перемещениями. Освобождения: *от захватов* за запястья сверху, снизу; за горло, одежду на груди; *от обхватов* сзади (спереди) туловища с руками и без рук. Обезоруживание при ударе ножом снизу, сверху, сбоку, наотмашь – загиб руки за спину.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 20. Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практические занятия. Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Формирование 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. Ознакомление с различными методами тренировки на короткие и длинные дистанции.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Тренировка в беге на 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 21. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. Занятия направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки. Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом группы (подгруппы) с одного учебного места на другое.

Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры.

Совершенствование физических качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 22. Плавание и переправы вплавь

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание различными способами: («кроль», «брасс», на спине, прикладными способами), прыжки в воду с «тумбы», обучение технике ныряния в длину и глубину.

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

(5 семестр)

Тема 23. Прикладная гимнастика

Практическое занятие. Занятия по прикладной гимнастике направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей, необходимых для успешного овладения бытовыми и профессиональными навыками.

Краткая характеристика основных групп упражнений, виды гимнастики и их классификация. Основные меры профилактики травматизма; причины травматизма; приемы помощи и страховки; самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Организация самостоятельных занятий. Подбор упражнений и методика индивидуальной тренировки. Самоконтроль при занятиях различными видами гимнастики.

Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Комплекс вольных упражнений № 1, № 2. 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. Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата (кувырки, акробатические упражнения).

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 24. Преодоление препятствий

Практическое занятие. Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков и перелезанию («зацепом», «силой»), передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 25. Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практическое занятие. Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. 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 техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 26. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. Занятия направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки. Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом группы (подгруппы) с одного учебного места на другое.

Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры.

Совершенствование физических качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 27. Плавание и переправы вплавь

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание различными способами: («кроль», «брасс», на спине, прикладные способы), повороты, прыжки в воду, транспортировка утопающего.

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

(6 семестр)

Тема 28. Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практическое занятие. Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. 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. Ознакомление с различными методами тренировки на короткие и длинные дистанции.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Тренировка в беге на 100м, 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 29. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. Занятия направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки. Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом группы (подгруппы) с одного учебного места на другое.

Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры.

Совершенствование физических качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 30. Плавание и переправы вплавь

Практическое занятие. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание прикладными и спортивными способами, с помощью подручных средств, повороты, прыжки в воду, ныряние в длину и глубину.

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

(7 семестр)

Тема 31. Прикладная гимнастика

Практическое занятие. Занятия по прикладной гимнастике направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей, необходимых для успешного овладения бытовыми и профессиональными навыками.

Краткая характеристика основных групп упражнений, виды гимнастики и их классификация. Основные меры профилактики травматизма; причины

травматизма; приемы помощи и страховки; самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Организация самостоятельных занятий. Подбор упражнений и методика индивидуальной тренировки. Самоконтроль при занятиях различными видами гимнастики.

Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Комплекс вольных упражнений № 1, № 2. 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. Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата (кувырки, акробатические упражнения).

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 32. Преодоление препятствий

Практическое занятие. Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков и перелезанию («зацепом», «силой»), передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 33. Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практическое занятие. Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. 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. Ознакомление с различными методами тренировки на короткие и длинные дистанции. Техника челночного бега 4х26 метров.

Ознакомление и разучивание технике бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Тренировка в беге на 100м, 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 35. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. Развитие физических качеств. Занятия направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки. Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом группы (подгруппы) с одного учебного места на другое.

Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема 36. Плавание и переправы вплавь

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание прикладными и спортивными способами, с помощью подручных средств, повороты, прыжки в воду, транспортировка и оказание помощи утопающему.

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2]

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Общими целями дисциплины являются:

– обобщение, систематизация, углубление, закрепление знаний и умений по темам дисциплины;

– формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре и спорте.

В ходе практического занятия обеспечивается процесс активного взаимодействия обучающихся с преподавателем; приобретаются практические навыки и умения.

Практические занятия направлены на углубление и закрепление полученных знаний и умений, формирование практических навыков, выполнение контрольных нормативов по проверке полученных знаний и умений.

6. Оценочные материалы по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, проводится в соответствии с содержанием дисциплины по видам занятий в форме типовых контрольных заданий.

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

6.1. Примерные оценочные материалы:

6.1.1. Текущего контроля

Примерный перечень упражнений

1. Упр. №1 (бег 100м);
2. Упр. №2 (бег 1 км);
3. Упр. №3 (бег 3 км, девушки 2 км);
4. Упр. №4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
5. Упр. №5 (челночный бег 4х26м);
6. Упр. №6 (бег (зал) 1000 м);
7. Упр. №7 (челночный бег 10х10м);
8. Упр. №8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
9. Упр. №9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
10. Упр. №10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
11. Упр. №11 (из виса на гимнастической стенке «уголок»);
12. Упр. №12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.);
13. Упр. №13 (силовое комплексное упражнение);
14. Упр. №14 (БПБ);
15. Упр. №15 (плавание 100м вольным стилем).

6.1.2. Промежуточной аттестации

Примерный перечень упражнений, выносимых на зачет с оценкой

1. Бег 100м;
2. Бег 1 км;
3. Челночный бег 10х10м;
4. Подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа;
5. Силовое комплексное упражнение;
6. Плавание 100м вольным стилем.

6.2. Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и

критерии выставления оценок

Форма контроля	Показатели оценивания	Критерии выставления оценок	Шкала оценивания
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 «отлично» и «хорошо» или все не ниже «удовлетворительно»	Удовлетворительно
		выполнение контрольного норматива на оценку «неудовлетворительно»	Неудовлетворительно

7. Ресурсное обеспечение дисциплины

7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

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

- Astra Linux Common Edition релиз Орел - Операционная система общего назначения [Коммерческая (Full Package Product, Лицензия № 217800111-ore-2.12-client-6196). Номер в Едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных - 4433]

- Яндекс Браузер - Программа для просмотра сайтов в сети интернет. [Свободно распространяемое. Номер в Едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных - 3722]

- МойОфис Образование - 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]

- LibreOffice - Полный комплект редакторов текстовых документов и электронных таблиц, а также инструментарий для работы с графическими презентациями [Свободно распространяемое]

7.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Информационная справочная система — Сервер органов государственной власти Российской Федерации <http://россия.рф/> (свободный доступ); профессиональные базы данных — Портал открытых данных

Российской Федерации <https://data.gov.ru/> (свободный доступ); федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> (свободный доступ); система официального опубликования правовых актов в электронном виде <http://publication.pravo.gov.ru/> (свободный доступ); федеральный портал «Совершенствование государственного управления» <https://ar.gov.ru> (свободный доступ); электронная библиотека университета <http://elib.igps.ru> (авторизованный доступ); электронно-библиотечная система «ЭБС IPR BOOKS» <http://www.iprbookshop.ru> (авторизованный доступ).

7.3. Литература

Основная литература:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-4487-1012-4.

Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

2. Мотовичев К.В. Ивахненко Г.А. Теоретические и прикладные аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями обучающихся вузов: учебно-методическое пособие. СПб.: С.-Петерб. у-т ГПС МЧС России 2024. 152с. ISBN 978-5-907724-98-3 Режим доступа: <https://elib.igps.ru/?4&type=card&cid=ALSFR-994934f5-ca5a-4f63-9714-39710a2e2a42&remote=false>

3. Алёшин В.В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / Алёшин В.В., Татарова С.Ю., Татаров В.Б.. — Москва : Научный консультант, 2024. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/140457.html>

Дополнительная 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. 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. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-3407-5. Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/142110.html>

7.4. Материально-техническое обеспечение

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

Авторы: кандидат педагогических наук, доцент Титаренко Сергей Алексеевич, Пащенко Арина Андреевна