

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Горбунов Алексей Александрович  
Должность: Заместитель начальника управления по государственной противопожарной службе  
Дата подписания: 11.08.2025 12:02:45  
Уникальный программный ключ:  
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Санкт-Петербургский университет  
Государственной противопожарной службы МЧС России»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА  
(Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)**

**Специалитет по специальности  
40.05.03. Судебная экспертиза**

**Специализация  
Инженерно-технические экспертизы**

**Санкт- Петербург**

## 1. Цели и задачи дисциплины

### Цель освоения дисциплины:

– формирование у обучающихся мировоззрения о профессионально-прикладной физической подготовке (Элективные дисциплины по 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, характеризующие этапы формирования компетенций                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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, профилактику | Знает                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                               | Систему физического воспитания и спорта в РФ УК-7.1.РО-1<br>Структуру и содержание комплекса ГТО УК-7.1.РО-2 |
|                                                                                                                                                                                                                                               | Умеет                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| профессиональных заболеваний и вредных привычек; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                 | Осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований УК-7.1.РО-3<br>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. 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 УК-7.2.РО-1<br>Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России УК-7.2.РО-2                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 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-3<br>Участвовать в проведении занятий по физической культуре и спорту во всех ее формах УК-7.2.РО-4 |
| 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 УК-7.3.РО-2                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Умеет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах УК-7.3.РО-4                                                                                                                                                                                                                           |

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка» относится к обязательной части, образовательной программы специалитета по специальности 40.05.03. Судебная экспертиза.

### 4. Структура и содержание

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» реализуется:

Для очной и заочной формы обучения в рамках элективной части в объеме 328 академических часов. Указанные часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

(Для сотрудников – в рамках служебной подготовки).

**4.1 Объем дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» и вид учебной работы**

**4.1.1. для очной формы обучения**

| Вид учебной работы                              | Всего часов | Семестры |    |    |    |   |    |    |    |   |
|-------------------------------------------------|-------------|----------|----|----|----|---|----|----|----|---|
|                                                 |             | 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, в том числе:</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 | - |
|                                                 |             |          |    |    |    |   |    |    |    |   |
| <b>Контроль:</b>                                |             |          |    |    |    |   |    |    |    |   |
| Зачет с оценкой                                 |             | +        | +  | +  | +  |   | +  | +  | +  |   |

**4.1.1. для заочной формы обучения**

| Вид учебной работы                              | по курсам |    |    |    |    |    |
|-------------------------------------------------|-----------|----|----|----|----|----|
|                                                 | часов     | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
|                                                 |           |    |    |    |    |    |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 328       | 86 | 92 | 56 | 56 | 38 |
| Контактная работа, в том числе:                 |           |    |    |    |    |    |
| <b>Аудиторные занятия</b>                       |           |    |    |    |    |    |
| Лекции (Л)                                      |           |    |    |    |    |    |
| Практические занятия (ПЗ)                       |           |    |    |    |    |    |
| <b>Самостоятельная работа (СРС)</b>             | 328       | 86 | 92 | 56 | 56 | 38 |

**4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.**

**для очной формы обучения**

| Наименование<br>разделов и тем               | Всего часов | Количество часов по<br>видам занятий |                         |                  |          | Самостоятельная<br>работа |
|----------------------------------------------|-------------|--------------------------------------|-------------------------|------------------|----------|---------------------------|
|                                              |             | Лекции                               | Практические<br>занятия | Консультаци<br>и | Контроль |                           |
| 1 семестр                                    |             |                                      |                         |                  |          |                           |
| Прикладная гимнастика                        | 6           |                                      | 6                       |                  |          |                           |
| Преодоление препятствий                      | 2           |                                      | 2                       |                  |          |                           |
| Легкая атлетика и ускоренное<br>передвижение | 4           |                                      | 4                       |                  |          |                           |
| Общая физическая подготовка                  | 22          |                                      | 22                      |                  |          |                           |
| Плавание и переправы вплавь                  | 2           |                                      | 2                       |                  |          |                           |
| Зачет с оценкой                              |             |                                      |                         |                  | +        |                           |
| итого за 1 семестр                           | 36          |                                      | 36                      |                  |          |                           |
| 2 семестр                                    |             |                                      |                         |                  |          |                           |
| Прикладная гимнастика                        | 6           |                                      | 6                       |                  |          |                           |
| Преодоление препятствий                      | 2           |                                      | 2                       |                  |          |                           |
| Приемы самозащиты                            | 4           |                                      | 4                       |                  |          |                           |
| Легкая атлетика и ускоренное<br>передвижение | 2           |                                      | 2                       |                  |          |                           |
| Общая физическая подготовка                  | 28          |                                      | 28                      |                  |          |                           |
| Плавание и переправы вплавь                  | 8           |                                      | 8                       |                  |          |                           |
| Зачет с оценкой                              |             |                                      |                         |                  | +        |                           |
| итого за 2 семестр                           | 50          |                                      | 50                      |                  |          |                           |
| Всего за 1 год                               | 86          |                                      | 86                      |                  |          |                           |
| 3 семестр                                    |             |                                      |                         |                  |          |                           |
| Прикладная гимнастика                        | 6           |                                      | 6                       |                  |          |                           |
| Преодоление препятствий                      | 2           |                                      | 2                       |                  |          |                           |
| Легкая атлетика и ускоренное<br>передвижение | 4           |                                      | 4                       |                  |          |                           |
| Общая физическая подготовка                  | 24          |                                      | 24                      |                  |          |                           |
| Плавание и переправы вплавь                  | 2           |                                      | 2                       |                  |          |                           |
| Зачет с оценкой                              |             |                                      |                         |                  | +        |                           |
| итого за 3 семестр                           | 38          |                                      | 38                      |                  |          |                           |
| 4 семестр                                    |             |                                      |                         |                  |          |                           |
| Прикладная гимнастика                        | 4           |                                      | 4                       |                  |          |                           |
| Преодоление препятствий                      | 2           |                                      | 2                       |                  |          |                           |
| Приемы самозащиты                            | 4           |                                      | 4                       |                  |          |                           |
| Легкая атлетика и ускоренное<br>передвижение | 4           |                                      | 4                       |                  |          |                           |
| Общая физическая подготовка                  | 32          |                                      | 32                      |                  |          |                           |

|                                           |            |  |            |  |   |  |
|-------------------------------------------|------------|--|------------|--|---|--|
| Плавание и переправы вплавь               | 8          |  | 8          |  |   |  |
| Зачет с оценкой                           |            |  |            |  | + |  |
| <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>                          |            |  |            |  |   |  |
| Прикладная гимнастика                     | 6          |  | 6          |  |   |  |
| Преодоление препятствий                   | 2          |  | 2          |  |   |  |
| Приемы самозащиты                         | 6          |  | 6          |  |   |  |
| Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 6          |  | 6          |  |   |  |
| Общая физическая подготовка               | 28         |  | 28         |  |   |  |
| Плавание и переправы вплавь               | 8          |  | 8          |  |   |  |
| Зачет с оценкой                           |            |  |            |  | + |  |
| <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>                          |            |  |            |  |   |  |
| Прикладная гимнастика                     | 4          |  | 4          |  |   |  |
| Преодоление препятствий                   | 2          |  | 2          |  |   |  |
| Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 4          |  | 4          |  |   |  |
| Общая физическая подготовка               | 26         |  | 26         |  |   |  |
| Плавание и переправы вплавь               | 2          |  | 2          |  |   |  |
| Зачет с оценкой                           |            |  |            |  | + |  |
| <b>итого за 7 семестр</b>                 | <b>38</b>  |  | <b>38</b>  |  |   |  |
| <b>8 семестр</b>                          |            |  |            |  |   |  |
| Прикладная гимнастика                     | 4          |  | 4          |  |   |  |
| Преодоление препятствий                   | 2          |  | 2          |  |   |  |
| Приемы самозащиты                         | 4          |  | 4          |  |   |  |
| Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 4          |  | 4          |  |   |  |
| Общая физическая подготовка               | 34         |  | 34         |  |   |  |
| Плавание и переправы вплавь               | 8          |  | 8          |  |   |  |
| Зачет с оценкой                           |            |  |            |  | + |  |
| <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> |  |   |  |

**для заочной формы обучения**

| Наименование разделов и тем               | Всего часов | Количество часов по видам занятий |                      |              |          | Самостоятельная работа |
|-------------------------------------------|-------------|-----------------------------------|----------------------|--------------|----------|------------------------|
|                                           |             | Лекции                            | Практические занятия | Консультации | Контроль |                        |
| 1 курс                                    |             |                                   |                      |              |          |                        |
| Прикладная гимнастика                     | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| Преодоление препятствий                   | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| Приемы самозащиты                         | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| Общая физическая подготовка               | 76          |                                   |                      |              |          | 76                     |
| Плавание и переправы вплавь               | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| итого за курс                             | 86          |                                   |                      |              |          | 86                     |
| 2 курс                                    |             |                                   |                      |              |          |                        |
| Прикладная гимнастика                     | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| Преодоление препятствий                   | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| Приемы самозащиты                         | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| Легкая атлетика и ускоренное передвижение |             |                                   |                      |              |          | 2                      |
| Общая физическая подготовка               | 82          |                                   |                      |              |          | 82                     |
| Плавание и переправы вплавь               | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| итого за курс                             | 92          |                                   |                      |              |          | 92                     |
| 3 курс                                    |             |                                   |                      |              |          |                        |
| Прикладная гимнастика                     | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| Преодоление препятствий                   | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| Приемы самозащиты                         | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| Общая физическая подготовка               | 46          |                                   |                      |              |          | 46                     |
| Плавание и переправы вплавь               | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| итого за курс                             | 56          |                                   |                      |              |          | 56                     |
| 4 курс                                    |             |                                   |                      |              |          |                        |
| Прикладная гимнастика                     | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| Преодоление препятствий                   | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| Приемы самозащиты                         | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| Общая физическая подготовка               | 46          |                                   |                      |              |          | 46                     |
| Плавание и переправы вплавь               | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| итого за курс                             | 56          |                                   |                      |              |          | 56                     |
| 5 курс                                    |             |                                   |                      |              |          |                        |
| Прикладная гимнастика                     | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| Преодоление препятствий                   | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| Приемы самозащиты                         | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |
| Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 2           |                                   |                      |              |          | 2                      |

|                                      |            |  |  |  |  |            |
|--------------------------------------|------------|--|--|--|--|------------|
| Общая физическая подготовка          | 28         |  |  |  |  | 28         |
| Плавание и переправы вплавь          | 2          |  |  |  |  | 2          |
| <b>итого за курс</b>                 | <b>38</b>  |  |  |  |  | <b>38</b>  |
| <b>Итого за весь период обучения</b> | <b>328</b> |  |  |  |  | <b>328</b> |

### **4.3 Содержание дисциплины для обучающихся очной формы обучения в 1 семестре:**

#### **Тема 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

#### **Тема Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** 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 [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

#### **Тема 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 технике 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**очной формы обучения во 2 семестре:**

### **Тема 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** 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 [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

### **Тема 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 [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3]

### **Тема 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**Тема 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 физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**Тема 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.

Плавания 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**очной формы обучения в 3 семестре:**

**Тема 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.

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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** 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 [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

### **Тема 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема 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 физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **очной формы обучения в 4 семестре:**

### **Тема 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 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Тема Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** 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.

Самостоятельная работа. Совершенствование техники преодоления препятствий.

### **Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

## **Тема 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 [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3]

## **Тема 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 технике 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**Тема 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 физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**Тема 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.

Плавания различными способами: («кроль», «басс», 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**очной формы обучения в 6 семестре:****Тема 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 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** 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 [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

### **Тема 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. Обезоруживание при ударе ножом снизу, сверху, сбоку, наотмашь и при угрозе пистолетом спереди и сзади с применением приемов – загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, рычаг руки наружу.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3]



## **Тема 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. 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Тема 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 физических качеств.

### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Тема 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **очной формы обучения в 7 семестре:**

### **Тема 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 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** 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 [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

### **Тема 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. 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 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема 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.

Развитие физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема 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, ныряние в длину и глубину.

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

Совершенствование техники плавания различными стилями.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

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

### **Тема 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 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** 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 [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

### **Тема 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. Обезоруживание при ударе ножом снизу, сверху, сбоку, наотмашь и при угрозе пистолетом спереди и сзади с применением приемов – загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, рычаг руки наружу.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3]

### **Тема 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. Техника челночного бега 10х10, 4х26 метров.

Ознакомление и разучивание техники бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Техника челночного бега 10 х 10 метров. 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема 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.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Тема 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 стилями, 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: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**Для заочной формы обучения:**

## **Тема Прикладная гимнастика**

**Самостоятельная работа.** Самостоятельные 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.

Изучение материалов разделов 2,3 учебного пособия «Организация и методика проведения занятий по гимнастике» (приложение № 1 к рабочей программе дисциплины)

### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Тема Преодоление препятствий**

**Самостоятельная работа.** 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.

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Преодоление препятствий и ускоренное передвижение» (приложение № 4 к рабочей программе дисциплины)

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

### **Тема Приемы самозащиты**

**Самостоятельная работа.** Самостоятельные 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.

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Боевые приемы борьбы» (приложение № 3 к рабочей программе дисциплины)

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3]

### **Тема Легкая атлетика и ускоренное передвижение**

**Самостоятельная работа.** Самостоятельные 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.

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» (приложение № 2 к рабочей программе дисциплины)

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Самостоятельная работа.** Самостоятельные занятия направлены на развитие специальных физических качеств. Которые строятся на базе 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. Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Подвижные игры. Передвижение на лыжах. Плавание.

Совершенствование специальных физических качеств.

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Общая физическая подготовка» (приложение № 5 к рабочей программе дисциплины)

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3].

### **Тема Плавание и переправы вплавь**

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

Плавания 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.

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Плавание и переправы вплавь» (приложение № 6 к рабочей программе дисциплины)

**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 «Профессионально-прикладная физическая 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.

## **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 освоения дисциплины, 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 «уголок»);
- Упр.№12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.);
- Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);
- Упр.№14 (БПБ);
- Упр.№15 (плавание 100м вольным стилем);

#### **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. Мотовичев К.В. Ивахненко Г.А. Теоретические и прикладные аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями обучающихся вузов: учебно-методическое пособие. СПб.: С.-Петербург. 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>
2. 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>
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. 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. 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, площадок, бассейнов университета. Штатное оборудование спортивных залов: гимнастические стенки, гимнастическая перекладина, борцовский ковер. Материально-техническими средствами обучения дисциплины являются: спортивные снаряды, тренажеры, макеты, мячи и спортивный инвентарь.

Авторы: Осадчий Е.В.