

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горбунов Алексей Александрович
Должность: Заместитель начальника управления по государственной противопожарной службе
Дата подписания: 14.07.2025 14:46:06
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	Знает Систему физического воспитания и спорта в РФ УК-7.1.РО-1 Структуру и содержание комплекса ГТО УК-7.1.РО-2

здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	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. 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 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 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 специализация «Инженерно-технические экспертизы»**.

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	-
Контактная работа, в том числе:	328	36	50	38	54	-	56	38	56	-
Лекции										
Практические занятия	328	36	50	38	54	-	56	38	56	-
Контроль:										
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:						
Лекции						
Практические занятия						
Самостоятельная работа	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 разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий				Самостоятельная работа
		Лекции	Практические занятия	Консультаци и	Контроль	
1 семестр						
Прикладная гимнастика	6		6			
Преодоление препятствий	2		2			
Легкая атлетика и ускоренное 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 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 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 передвижение	4		4			
Общая физическая подготовка	32		32			

Плавание и переправы вплавь	8		8			
Зачет с оценкой					+	
итого за 4 семестр	54		54			
Всего за 2 год	92		92			
6 семестр						
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					+	
итого за 6 семестр	56		56			
Всего за 3 год	56		56			
7 семестр						
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					+	
итого за 7 семестр	38		38			
8 семестр						
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					+	
итого за 8 семестр	56		56			
Всего за 4 год	94		94			
Итого за весь период обучения	328		328			

для заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий				Самостоятельная работа
		Лекции	Практические занятия	Консультаци и	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
итого за курс	38					38
Итого за весь период обучения	328					328

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. Стибание 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.

Плавание 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.

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.

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 технике 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.

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.

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:

- 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]; Лицензия на право пользования № 217800111-ore-2.12-client-6196.

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.-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>
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.