

**ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»  
Дальневосточная пожарно-спасательная академия**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Направление подготовки  
20.03.01 «ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»**

**уровень бакалавриата**

**Год набора 2023.**

**Владивосток**

## 1. Цели и задачи «Общезфизическая подготовка (Элективные дисциплины пофизической культуре и спорту)»:

- формирование у курсантов общекультурных компетенций путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья;
- формирование мировоззрения о физической культуре, как о части общей культуры общества;
- формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;
- ознакомление с современными средствами и методами физической культуры для поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности, сохранения здоровья и активного служебного долголетия.

В процессе освоения дисциплины обучающийся формирует и демонстрирует нормативно заданные общекультурные компетенции (таблица 1).

### Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Таблица 1

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

### Задачи дисциплины «Общезфизическая подготовка»

#### Знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### Уметь:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- проводить занятия по физической подготовке в качестве руководителя занятия;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью;

### **Владеть:**

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

## **2. Перечень планируемых результатов обучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине «Общефизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»:</b>	<b>Планируемые результаты освоения образовательной программы</b>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен <b>владеть</b> компетенциями
<p>иметь представление о:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системе физического воспитания и спорта в РФ;</li> <li>- структуре и содержании комплекса ГТО;</li> <li>- медико-биологических и гигиенических основ физической тренировки;</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России,</li> <li>- способы контроля и оценки физического состояния организма</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах;</li> <li>- осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований</li> </ul>	УК-7

### 3. Место дисциплины «Общефизическая подготовка» в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования (далее – ОПОП ВО)

Учебная дисциплина «Общефизическая подготовка», относится к дисциплинам вариативной части Блока 1 по ОПОП направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность» уровень бакалавриата в объеме 328 академических часов и является обязательной для освоения обучающимися.

Изучение учебной дисциплины «Общефизическая подготовка» формирует практические умения и профессионально-прикладные навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре, и является теоретико-практическим компонентом, способствующим изучению специальных дисциплин: «Подготовка газодымозащитника», «Организация службы и подготовки», «Пожарно-строевая подготовка».

Дисциплина «Общефизическая подготовка» входит в раздел учебного плана подготовки курсантов очной формы обучения. Является компонентом образования и направлена на формирование физической культуры личности курсанта, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего периода обучения курсантов. Дисциплина обеспечивает выполнение курсантами рекомендуемого минимального недельного двигательного объема.

## 4. Структура и содержание учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

### 4.1 Объем дисциплины «Общефизическая подготовка» и вид учебной работы

#### 4.1.1. для очной формы обучения 5 лет

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры						
		1	2	3	4	5	6	7
Общая трудоемкость дисциплины в часах	<b>328</b>	<b>46</b>	<b>60</b>	<b>46</b>	<b>60</b>	<b>46</b>	<b>24</b>	<b>46</b>
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>328</b>	<b>46</b>	<b>60</b>	<b>46</b>	<b>60</b>	<b>46</b>	<b>24</b>	<b>46</b>
В том числе:								
Лекции	—							
Практические занятия	<b>304</b>	42	56	42	56	42	24	42
<b>Зачет</b>	<b>24</b>	4	4	4	4	4		4
Вид аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет		зачет

Общий объем занятий дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» составляет 328 часов, из них: практические занятия — 304 часа (92,7%), зачетные занятия — 24 часа, что составляет 7,3%, от общего количества часов.

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка» осваивается на 1, 2, 3, 4 курсах. Форма промежуточного контроля — зачет в 1, 2, 3, 4, 5 и 7 учебных семестрах. Текущий и рубежный контроль осуществляется преподавателем, ведущим практические занятия, в соответствии с тематическим планом.

## 4.2 Объем дисциплины «Общезфическая подготовка» и вид учебной работы

### 4.2.1. для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс	Курс	Курс	Курс
		1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины в часах	328	82	82	82	82
<b>Контактные работа</b>					
В том числе:					
Лекции					
Практические занятия					
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>328</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>

Общий объем занятий дисциплины «Общезфическая подготовка» для заочной формы обучения составляют 328 часов, из них: самостоятельные занятия — 328 часов (100%) от общего количества часов.

## 4.2. Разделы дисциплины «Общезфическая подготовка» и виды занятий для очной формы обучения для очной формы обучения 5 лет

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			Контроль	Самостоятельная работа	Примечание
			Лекции	Практические занятия	Консультации			
<b>1 семестр</b>								
1	Гимнастика	6		6				
2	Преодоление препятствий	2		2				
3	Комплексные занятия	10		10				
4	Ускоренное передвижение	4		4				
5	Общая физическая подготовка	16		16				
6	Спортивные и подвижные игры	4		4				
	Зачет	4		4				
	<b>итого</b>	<b>46</b>		<b>46</b>				

2 семестр							
1	Гимнастика	6		6			
2	Преодоление препятствий	2		2			
3	Комплексные занятия	8		8			
4	Ускоренное передвижение	8		8			
5	Общая физическая подготовка	28		28			
6	Спортивные и подвижные игры	4		4			
	Зачет	4		4			
	<b>итого</b>	<b>60</b>		<b>60</b>			
	<b>Всего за 1 год</b>	<b>106</b>		<b>106</b>			
3 семестр							
1	Гимнастика	6		6			
2	Преодоление препятствий	2		2			
3	Комплексные занятия	10		10			
4	Ускоренное передвижение	4		4			
5	Общая физическая подготовка	16		16			
6	Спортивные и подвижные игры	4		4			
	Зачет	4		4			
	<b>итого</b>	<b>46</b>		<b>46</b>			
4 семестр							
1	Гимнастика	6		6			
2	Преодоление препятствий	2		2			
3	Комплексные занятия	8		8			
4	Ускоренное передвижение	8		8			
5	Общая физическая подготовка	28		28			
6	Спортивные и подвижные игры	4		4			
	Зачет	4		4			
	<b>итого</b>	<b>60</b>		<b>60</b>			
	<b>Всего за 2 год</b>	<b>106</b>		<b>106</b>			
5 семестр							
1	Гимнастика	6		6			
2	Преодоление препятствий	2		2			
3	Комплексные занятия	10		10			
4	Ускоренное передвижение	4		4			
5	Общая физическая подготовка	16		16			
6	Спортивные и подвижные игры	4		4			
	Зачет	4		4			
	<b>итого</b>	<b>46</b>		<b>46</b>			
6 семестр							
1	Гимнастика	4		4			
2	Преодоление препятствий	2		2			
3	Комплексные занятия	6		6			
4	Ускоренное передвижение	6		6			
5	Общая физическая подготовка	6		6			
	<b>итого</b>	<b>24</b>		<b>24</b>			
	<b>Всего за 3 год</b>	<b>70</b>		<b>70</b>			

7 семестр							
1	Гимнастика	6		6			
2	Преодоление препятствий	2		2			
3	Комплексные занятия	10		10			
4	Ускоренное передвижение	4		4			
5	Общая физическая подготовка	16		16			
6	Спортивные и подвижные игры	4		4			
	Зачет	4		4			
	<b>итого</b>	<b>46</b>		<b>46</b>			
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>328</b>		<b>328</b>			

### 4.3 Содержание дисциплины «Общефизическая подготовка»

#### Тема 1. 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 № 2, № 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.

**Самостоятельная работа:** 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.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1].

#### Тема 2. 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.

**Самостоятельная работа:** Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков и перелезанию.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2].

### Тема 3. Комплексные занятия

**Практические занятия.** В содержание комплексных занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки в различных сочетаниях. Включены элементы гимнастики, силовой гимнастики, легкой атлетики. Развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы и гибкости.

Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом подразделения с одного учебного места на другое.

**Практические занятия.** Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные и подвижные игры.

**Самостоятельная работа.** Совершенствование основных физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2].

### Тема 4. Ускоренное передвижение

**Практические занятия.** Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости. Ознакомление с техникой бега по пересеченной местности.

Ускоренное передвижение до 6 км.

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

**Самостоятельная работа:** Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости. Ознакомление с техникой бега по пересеченной местности.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2]

### Тема 5. Общая физическая подготовка

**Практические занятия.** Занятия направлены на повышение общей физической подготовленности.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки.

Силовые тренировки. Бег по пересеченной местности. Спортивные и

подвижные игры.

**Самостоятельная работа:** Максимально развивать все физические показатели организма – силу, быстроту и выносливость.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2]

## **Тема 6. Спортивные и подвижные игры**

**Практические занятия.** Занятия по данной теме направлены на развитие координационных и скоростных способностей; формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Ознакомление с основными правилами спортивных игр. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике и тактике игры; двухсторонние учебно-тренировочные игры; подвижные игры. А так же включаются в комплексные занятия.

Упражнения по технике и тактике волейбола: прием и передача мяча; подача мяча; нападающий удар; блокирование; двухсторонние игры; контрольные упражнения по технике игры.

Упражнения по технике и тактике баскетбола: передача и ловля мяча; ведение; броски в корзину; противодействия противнику; двухсторонние игры; контрольные упражнения по технике игры.

Упражнения по технике и тактике игры в футбол: удары по мячу; передачи; остановки; ведение и обводка; вбрасывание мяча; отбор мяча; техника игры вратаря; двухсторонние игры.

Подвижные игры: выбор игры; подготовка места и инвентаря; организация занимающихся; объяснение игры.

Совершенствование техники и тактике спортивных игр.

**Самостоятельная работа:** Занятия по данной теме направлены на развитие координационных и скоростных способностей; формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Ознакомление с основными правилами спортивных игр.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [3]

## **5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины «Общездоровья физическая подготовка»**

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

Практические занятия. Цели практических занятий:

- углубить и закрепить знания, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы обучающихся с учебной и научной литературой.
- главным содержанием этого вида занятий является работа каждого

обучающегося по овладению практическими умениями и навыками профессиональной деятельности

Самостоятельная работа обучающихся. Направлена на углубление и закрепление знаний, полученных на лекциях и других занятиях, выработку навыков самостоятельного активного приобретения новых, дополнительных знаний, подготовку к предстоящим учебным занятиям и промежуточному контролю.

### **6. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Общефизическая подготовка»**

Оценочные средства дисциплины «Общефизическая подготовка» включает в себя следующие разделы:

1. Типовые контрольные вопросы для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих формирования компетенций в процессе освоения дисциплины.
2. Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся.

#### **6.1. Типовые контрольные вопросы для оценки знаний, умений и навыков характеризующих формирования компетенций в процессе освоения дисциплины зачет (1семестр)**

1. Упр.№ 1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
4. Упр.№8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
5. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
6. Упр.№ 10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
7. КВУ№ 1,2 (комплекс вольных упражнений);

#### **зачет (2семестр)**

1. Упр.№ 1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
4. Упр.№7 (челночный бег 10x10м);
5. Упр.№8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
6. Упр.№ 11(из виса на гимнастической стенке «уголок»;
7. Упр.№ 12 (поднимание туловища из положения, лежа на спине в сед за 1 мин.)
8. Упр.№ 13 (силовое комплексное упражнение);

**зачет (3 семестр)**

1. Упр. № 1 (бег 100м);
2. Упр. № 2 (бег 1 км);
3. Упр. № 4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
4. Упр. № 9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
5. Упр. № 10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
6. Упр. № 11 (из вися на гимнастической стенке «уголок»);
7. Упр. № 12 (поднимание туловища из положения, лежа на спине в сед за 1 мин.)

**зачет (4 семестр)**

1. Упр. № 1 (бег 100м);
2. Упр. № 2 (бег 1 км);
3. Упр. № 4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
4. Упр. № 7 (челночный бег 10х10м);
5. Упр. № 8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
6. Упр. № 9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
7. Упр. № 11 (из вися на гимнастической стенке «уголок»);
8. Упр. № 12 (поднимание туловища из положения, лежа на спине в сед за 1 мин.)
9. Упр. № 13 (силовое комплексное упражнение);
10. КВУ № 1,2,3 (комплекс вольных упражнений);

**зачет (6 семестр)**

1. Упр. № 1 (бег 100м);
2. Упр. № 2 (бег 1 км);
3. Упр. № 4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
4. Упр. № 8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
5. Упр. № 9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
6. Упр. № 10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
7. Упр. № 12 (поднимание туловища из положения, лежа на спине в сед за 1 мин.)

**зачет (7 семестр)**

1. Упр. № 1 (бег 100м);
2. Упр. № 2 (бег 1 км);
3. Упр. № 4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
4. Упр. № 9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
5. Упр. № 10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
6. Упр. № 12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.)
7. КВУ № 1,2,3 (комплекс вольных упражнений);

## 6.2. Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся

Контрольные нормативы по дисциплине для обучающихся

### Зачетные нормативы для курсантов 1 курса

Упражнения	№ упр.	Юноши, Девушки	Оценка		
			5	4	3
Бег 100 м	1	Юноши	13.1	13.6	14.6
		Девушки	15.5	16.3	16.9
Кросс 1км	2	Юноши	3.15	3.30	3.45
		Девушки	4.00	4.15	4.40
Кросс 3 км. 2 км.	3	Юноши	11.40	11.55	12.20
		Девушки	10.15	10.50	11.15
Кросс 5 км 3 км.	4	Юноши	22.40	23.40	24.40
		Девушки	15.30	16.30	17.30
Челночный бег 4 х 25м.	5	Юноши	19.0	20.0	21.0
		Девушки	23.0	24.0	25.0
Бег (зал) 1000 м.	6	Юноши	3.50	4.35	4.50
		Девушки	5.00	5.25	5.50
Челночный бег 10х10м. (сек)	7	Юноши	25	26	27
		Девушки	30	32	34
Прыжок в длину с места	8	Юноши	2.50	2.40	2.30
		Девушки	1.95	1.80	1.70
Подтягивание на перекладине. Девушки из положения виса лежа	9	Юноши	15	13	11
		Девушки	20	16	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (1,5 мин)	10	Юноши	40	37	34
		Девушки	12	11	10
Из виса на гимнастической стенке - угол	11	Юноши	13	10	8
		Девушки	10	8	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1мин.	12	Юноши	40	35	33
		Девушки	35	30	27
Силовое комплексное упражнение	13	Юноши	4	3	2
		Девушки	34	30	26
Отжимание на брусьях	14	Юноши	17	15	13
Подъем с переворотом	15	Юноши	7	5	3
Метание гранаты	16	Юноши	37	35	33
		Девушки	21	17	14

### Зачетные нормативы для курсантов 2 курса

Упражнения	№ упр.	Юноши, Девушки	Оценка		
			5	4	3
Бег 100 м	1	Юноши	13.0	13.5	14.3
		Девушки	15.3	16.1	16.7
Кросс 1км	2	Юноши	3.10	3.25	3.40
		Девушки	3.55	4.10	4.30
Кросс 3 км. 2 км.	3	Юноши	11.30	11.45	12.10
		Девушки	10.05	10.40	11.00
Кросс 5 км. 3 км.	4	Юноши	21.40	22.40	23.40
		Девушки	15.00	16.00	17.00
Челночный бег 4 х 25м.	5	Юноши	18.0	19.0	20.0
		Девушки	22.0	23.0	24.0
Бег (зал) 1000 м.	6	Юноши	3.45	4.30	4.45
		Девушки	4.55	5.20	5.45
Челночный бег 10х10м. (сек)	7	Юноши	24	25	26
		Девушки	29	31	33
Прыжок в длину с места	8	Юноши	2.55	2.45	2.35
		Девушки	2.00	1.85	1.75
Подтягивание на перекладине. Девушки из положения виса лежа	9	Юноши	16	14	12
		Девушки	21	17	11
Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа (1,5 мин)	10	Юноши	42	39	36
		Девушки	14	13	12
Из виса на гимнастической стенке - угол	11	Юноши	14	11	9
		Девушки	11	9	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.	12	Юноши	43	38	35
		Девушки	37	32	29
Силовое комплексное упражнение	13	Юноши	5	4	3
		Девушки	36	34	30
Отжимание на брусках	14	Юноши	20	18	16
Подъем с переворотом	15	Юноши	9	7	5
Метание гранаты	16	Юноши	39	37	35
		Девушки	23	19	17

### Зачетные нормативы для курсантов 3-5 курса

Упражнения	№ упр.	Юноши, Девушки	Оценка		
			5	4	3
Бег 100 м	1	Юноши	12.9	13.4	14.2
		Девушки	15.1	15.9	16.5
Кросс 1км	2	Юноши	3.05	3.20	3.35
		Девушки	3.50	4.00	4.15
Кросс 3 км. 2 км.	3	Юноши	11.20	11.35	12.00
		Девушки	9.55	10.30	10.50
Кросс 5 км. 3 км.	4	Юноши	20.40	21.40	22.40
		Девушки	14.30	15.30	16.30
Челночный бег 4 х 25м.	5	Юноши	18.0	19.0	20.0
		Девушки	22.0	23.0	24.0
Бег (зал) 1000 м.	6	Юноши	3.35	4.00	4.25
		Девушки	4.00	4.20	4.40
Челночный бег 10х10м. (сек)	7	Юноши	24	25	26
		Девушки	29	31	33
Прыжок в длину с места	8	Юноши	2.60	2.50	2.40
		Девушки	2.05	1.90	1.80
Подтягивание на перекладине. Девушки из положения виса лежа	9	Юноши	17	15	13
		Девушки	22	18	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (1,5 мин)	10	Юноши	45	42	40
		Девушки	16	15	14
Из виса на гимнастической стенке - угол	11	Юноши	15	12	10
		Девушки	12	10	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1мин.	12	Юноши	46	41	38
		Девушки	40	35	32
Силовое комплексное упражнение	13	Юноши	6	5	4
		Девушки	38	36	34
Отжимание на брусках	14	Юноши	25	23	21
Подъем с переворотом	15	Юноши	11	9	7
Метание гранаты	16	Юноши	41	39	37
		Девушки	23	21	19

### Шкала критериев оценивания

Система оценок	Критерии оценивания
Зачтено	выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворительно»
Не зачтено	выполнение контрольных нормативов на оценку ниже «удовлетворительно»

#### Промежуточная аттестация зачет с оценкой

Достигнутые результаты освоения дисциплины	Критерии оценивания	Шкала оценив.
Обучающийся имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине; не способен аргументированно и последовательно его излагать, допускает грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на задаваемые вопросы или затрудняется с ответом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– не раскрыто основное содержание учебного материала;</li> <li>– обнаружено незнание или непонимание большей, или наиболее важной части учебного материала;</li> <li>– допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.</li> </ul>	«не зачтено»
Обучающийся освоил знания, умения, компетенции и теоретический материал без пробелов; выполнил все задания, предусмотренные учебным планом; правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; при ответе продемонстрировал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;</li> <li>– в изложении допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа;</li> <li>- допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя;</li> <li>- допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.</li> </ul>	«зачтено»

Промежуточная аттестация для заочной формы обучения по дисциплине «Общефизическая подготовка» проводится на выпускающем курсе в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» базовой части.

### 6.3 Условия выполнения упражнений

**Упражнение № 2** - Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

**Упражнения № 2 ,3, 4** – Проводятся на любой местности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

**Упражнение № 5** (челночный бег 4x25м.) - Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. По команде «Марш» пробежать отрезок дистанции, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом заданное количество отрезков. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью.

**Упражнение № 6** – Выполняется по периметру спортивного зала, обегая поворотные стойки.

**Упражнение № 7** (челночный бег 10x10м.)- Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. По команде «Марш» пробежать отрезок дистанции, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом заданное количество отрезков. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью.

**Упражнение № 8** – Выполняется на любой ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см.

**Упражнение № 9** – подтягивание.

Юноши. Выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 секунды) без рывков и маховых движений ногами; подбородок выше уровня перекладины.

Девушки. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины - 90 см.

**Упражнение № 20** – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Выполняется из положения упор лежа, согнуть руки в локтевых суставах до касания грудью пола и вернуться в исходное положение; туловище прямое, ноги вместе.

**Упражнение № 21** - Выполняется из положения виса на гимнастической стенке, поднять прямые ноги до положения прямого угла и медленно опустить. Положение прямого угла фиксировать не менее 0,5 секунды.

**Упражнение № 22** - Из исходного положения - лежа на спине, руки за головой, ноги слегка согнуты в коленях, выполнить наклоны вперед до касания локтями коленей в максимальном темпе в течение 1 минуты, опускаться в положение лежа на спине до касания лопатками пола.

**Упражнение № 23** – СКУ (для курсантов) – отжаться на руках (касаясь грудью пола) 10 раз в упоре лежа;

- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук);
- лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;
- из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью выпрямляя ноги, руки за головой.

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз. СКУ (для девушек) - Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

- первые 30 секунд – из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, следующие 30 секунд – повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

В случае нарушения правил выполнения упражнения, вместо очередного счёта подаётся команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд – выполнение упражнения прекращается.

Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 5 см. Выполнить три попытки подряд. Зачет - по лучшей попытке.

## **7. Ресурсное обеспечение дисциплины «Общефизическая подготовка»** ***Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины***

### **Основная литература:**

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

2. Куршев А.В. Организация и методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке студентов вузов, проходящих военное обучение [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Куршев А.В., 2015. - 192 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63762.html>

### **б) 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. Клопов А. Ю. Нравственное воспитание студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Клопов А. Ю., 2012. - 46 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67404.html>

3. Лечебная физкультура и врачебный контроль [Текст]: учебник / ред.: В.А. Епифанов, Г.Л. Апанасенко, 1990. - 368 с. Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?7&type=card&cid=ALSFR-57afd85b-0933-4538-827c-ded24ea17283&remote=false>

***Перечень программного обеспечения дисциплины, в том числе лицензионное***

При изучении дисциплины «Общезащитная подготовка» перечень программного обеспечения дисциплины, в том числе лицензионного – не требуется.

***Современные профессиональные базы данных и информационно-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

**8 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины  
«Общезащитная подготовка»**

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются оборудование и снаряжение учебно-спортивного комплекса:

барьер легкоатлетический — 6 шт, матрас гимнастический (мат) — 6 шт, скакалки — 30 шт, гимнастические палки — 30 шт, мяч набивной 5 кг. — 3 шт, мяч набивной 3 кг. — 2 шт, мяч футбольный — 4 шт, мяч волейбольный — 3 шт, гранаты для метания 700 гр. — 2 шт, гранаты для метания 500 гр. — 2 шт, мяч баскетбольный — 2 шт, сетка волейбольная — 1 шт. колодки стартовые — 4 шт, перекладина пристенная — 2 шт, секундомеры — 8 шт, шведская стенка – 5 шт, конусы футбольные 32 см – 6 шт, конусы футбольные 45 см – 6 шт, стеллаж для спортивного инвентаря — 1 шт, учебно-тренировочная башня, 100-метровая полоса на 4 дорожки, волейбольная площадка, футбольная площадка, футбольные фишки — 30 шт, стойки оградительные — 15 шт, перекладина навесная на шведскую стенку — 5 шт, канат гимнастический — 1 шт, груша боксерская — 1 шт, гимнастические скамейки — 3 шт.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ОПОП по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность».

**Авторы:** Ю.Н. Белоконь

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ЕНиСД протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года.

Начальник кафедры естественно-научных и специальных дисциплин  
подполковник внутренней службы, к.и.н.

П.В. Виноградов