

**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 2020 г.

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
ОК-1	владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Общезащитная подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»:	Планируемые результаты освоения образовательной программы
В результате освоения дисциплины обучающийся должен	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен владеть компетенциями
<p>иметь представление о:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системе физического воспитания и спорта в РФ; - структуре и содержании комплекса ГТО; - медико-биологических и гигиенических основ физической тренировки; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России, - способы контроля и оценки физического состояния организма <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах; - осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований 	ОК-1

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	328	46	60	46	60	46	24	46
Аудиторные занятия (всего)	328	46	60	46	60	46	24	46
В том числе:								
Лекции	—							
Практические занятия	304	42	56	42	56	42	24	42
Зачет	24	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 — зачёт 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 «Общефизическая подготовка» и вид учебной работы

4.2.1. для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс
		1
Общая трудоемкость дисциплины в часах	328	328
Контактные работа (в виде аудиторной работы)		
В том числе:		
Лекции		
Практические занятия		
Самостоятельная работа	328	328

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

4.2. Разделы дисциплины «Общефизическая 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			
1 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				
	итого	46		46				

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				
	итого	60		60				
	Всего за 1 год	106		106				
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				
	итого	46		46				
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				
	итого	60		60				
	Всего за 2 год	106		106				
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				
	итого	46		46				
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				
	итого	24		24				
	Всего за 3 год	70		70				

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				
	итого	46		46				
	Итого по дисциплине	328		328				

для заочной формы обучения

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			Контроль	Самостоятельная работа	Примечание
			Лекции	Практические занятия	Консультации			
1 курс								
1	Гимнастика	12					12	
2	Преодоление препятствий	12					12	
3	Основы самозащиты	12					12	
4	Ускоренное передвижение	12					12	
5	Общая физическая подготовка	232					232	
6	Спортивные и подвижные игры	48					48	
	Итого	328					328	

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 «Общефизическая 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 (3семестр)

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 виса 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 10x10м);
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 виса 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 1 км	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	7	Юноши	25	26	27

10x10м. (сек)		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 1 мин.	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 10x10м. (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 брусьях	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 1 км	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		Юноши	17	15	13

перекладине. Девушки из положения виса лежа	9	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 1 мин.	12	Юноши	46	41	38
		Девушки	40	35	32
Силовое комплексное упражнение	13	Юноши	6	5	4
		Девушки	38	36	34
Отжимание на брусьях	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.	– не раскрыто основное содержание учебного материала; – обнаружено незнание или непонимание большей, или наиболее важной части учебного материала; – допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.	«не зачтено»

<p>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.</p>	<p>- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; – в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; - допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; - допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.</p>	<p>«зачтено»</p>
--	---	------------------

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 «Общезфизическая 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 «Общезфизическая 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 «Общефизическая 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