

**Федеральное государственное казенное
образовательное учреждение высшего образования
«Университет прокуратуры Российской Федерации»**

Дальневосточный юридический институт (филиал)

Кафедра общегуманитарных и социально-экономических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.В. Малофеев

09.09.2025

Физическая подготовка

Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

*Уровень профессионального образования
высшее образование - специалитет*

*Специализация
Прокурорская деятельность*

Год начала подготовки – 2024

Очная форма обучения

Владивосток, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» обсуждена и одобрена на заседании кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Дальневосточного юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации от 01.09.2025, протокол № 1.

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к использованию в образовательном процессе решением учебно-методического совета Дальневосточного юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации от 05.09.2025, протокол № 2.

Авторы-составители:

Агеевец А.В., профессор кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Санкт-Петербургского юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации, к.п.н, профессор;

Басинский А.М., доцент кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Крымского юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации, к.п.н.;

Евсеев Е.В., старший преподаватель кафедры философии, социально-гуманитарных дисциплин и физического воспитания Университета прокуратуры Российской Федерации;

Ерохин А.К., заведующий кафедрой общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Дальневосточного юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации, к. ф. н., доцент;

Земляков А.В., старший преподаватель кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Иркутского юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации;

Козин А.П., старший преподаватель кафедры философии, социально-гуманитарных дисциплин и физического воспитания Университета прокуратуры Российской Федерации;

Компаниец Ю.А., доцент кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Луганского юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации, к.п.н., доцент;

Лукавенко А.В., доцент кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Крымского юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации, к.п.н., доцент;

Пучкова М.В., старший преподаватель кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Санкт-Петербургского юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации.;

Токарев И.С., старший преподаватель кафедры философии, социально-гуманитарных дисциплин и физического воспитания Университета прокуратуры Российской Федерации.

Рецензент:

Васильева А. В., старший преподаватель кафедры гражданско-правовых дисциплин Дальневосточного юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации

Физическая подготовка: рабочая программа учебной дисциплины. – Владивосток.: Дальневосточный юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации, 2025. — 54 с.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, утв. приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 18.08.2020 №1058.

© Университет прокуратуры
Российской Федерации, 2025
© Агеевец А.В., Басинский А.М.
Евсеев Е.В., Ерохин А.К.,
Земляков А.В., Козин А.П.,
Компаниец Ю.А., Лукавенко А.В.,
Пучкова М.В., Токарев И.С., 2025

Оглавление

1. Цели освоения учебной дисциплины	4
2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы	5
4. Объем и структура учебной дисциплины	6
5. Содержание учебной дисциплины	9
6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	16
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	47
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины	51
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	53

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины «Физическая подготовка» является воспитание гармонично развитой личности с учетом ее физической, социокультурной и духовной целостности; формирование у обучающихся потребности в освоении ценностей физической культуры.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у обучающегося следующих компетенций и их структурных элементов:

Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции, которую формирует дисциплина	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК.7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: теоретические основы физической культуры, законодательство Российской Федерации об основах охраны здоровья граждан, о физической культуре и спорте, способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности Умеет: выполнять минимальные требования нормативно-тестирующего комплекса, комплекса ГТО Владеет: основными методиками развития физических качеств, техникой выполнения физических упражнений, закреплённых в рабочей программе
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для опти-	Знает: способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности

		мального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p>Умеет: планировать индивидуальный тренировочный процесс</p> <p>Владеет: основными методиками развития физических качеств, техникой выполнения физических упражнений, закреплённых в рабочей программе</p>
		УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p>Знает: теоретические основы здорового образа жизни, законодательство Российской Федерации об основах охраны здоровья граждан, о физической культуре и спорте, способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> <p>Умеет: выполнять минимальные требования нормативно-тестирующего комплекса, комплекса ГТО</p> <p>Владеет: техникой выполнения физических упражнений, закреплённых в рабочей программе</p>

3. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая подготовка» относится к обязательной части Блока 1 основной образовательной программы.

Дисциплина «Физическая подготовка» изучается параллельно с дисциплинами и прохождением практик:

1. Учебная практика (практика по профилю профессиональной деятельности)
2. Производственная практика (практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности)

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и навыки, необходимые для изучения следующих дисциплин и прохождения практики:

1. Производственная практика (практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности)

4. Объем и структура учебной дисциплины

Объем и виды учебной работы обучающегося по дисциплине в целом по формам обучения

Общая трудоемкость дисциплины в ЗЕТ (час.) 11 ЗЕТ, 396 час.	
Виды учебной работы	Очная форма обучения
	1– 8 семестры
	Часы
Контактная работа	258
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	254
Самостоятельная работа	138
Промежуточная аттестация (зачет в 1-8 семестрах)	

Тематический план для очной формы обучения

Раздел, тема учебной дисциплины, формы контроля	Всего часов	Виды учебной деятельности студента (в часах)					Примечание
		Контактная работа	в том числе:		Самостоятельная работа	Экзамен	
			Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
1 курс							
Раздел 1. Общие теоретические основы физической подготовки							
Тема 1.1 «Правовые основы и государственное управление в сфере физической культуры и спорта».	2				2		
Тема 1.2«Анатомо-морфологические и физиологические основы теории физической культуры».	6				4		
Тема 1.3 «Основы системы обеспечения работоспособности средствами физического воспитания»	6	2	2		4		
Тема 1.4 «История физической культуры и спорта».	6				4		
Тема 1.5 «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья».	4				4		
Тема 1.6 «Общая физическая	6				4		

подготовка в системе физического воспитания».							
Раздел 2. Практические основы физической подготовки							
Тема 2.1 «Атлетическая подготовка».	12	12		12			
Тема 2.2 «Общая физическая подготовка».	12	12		12			
Тема 2.3 «Спортивные и подвижные игры».	12	12		12			
Тема 2.4 «Специальная физическая подготовка».	12	12		12			
<i>Промежуточная аттестация</i>							зачет
Итого за 1 семестр	72	50	2	48	22		
Раздел 2. Практические основы физической подготовки							
Тема 2.1 «Атлетическая подготовка».	18			10	8		
Тема 2.2 «Общая физическая подготовка».	18			12	6		
Тема 2.3 «Спортивные и подвижные игры».	18			10	8		
Тема 2.4 «Специальная физическая подготовка».	18			10	8		
<i>Промежуточная аттестация</i>							зачет
Итого за 2 семестр	72	42	0	42	30		
Всего за 1 курс:	144	92	2	90	52		
2 курс							
Раздел 1. Общие теоретические основы физической подготовки							
Тема 1.7 «Основы спортивной гигиены и питания».	6				6		
Тема 1.8 «Основы массового спорта и спорта высших достижений».	6				6		
Тема 1.9 «Особенности занятий выбранным видом спорта, организации системы оздоровительных физических упражнений».	6				6		
Тема 1.10 «Контроль и самоконтроль при занятиях спортом, оздоровительными физическими упражнениями».	6				6		
Тема 1.11 «Психофизическая подготовленность и профессиональная работоспособность».	6				6		
Тема 1.12 «Профессионально-прикладная физическая подготовка».	6	2	2		4		
Раздел 2. Практические основы физической подготовки							
Тема 2.1 «Атлетическая под-	9	4		4	5		

готовка».							
Тема 2.2 «Общая физическая подготовка».	9	2		2	7		
Тема 2.3 «Спортивные и подвижные игры».	9	2		2	7		
Тема 2.4 «Специальная физическая подготовка».	9	2		2	7		
<i>Промежуточная аттестация</i>							зачет
Итого за 3 семестр	72	12	2	10	60		
Тема 2.1 «Атлетическая подготовка».	9	4		4	5		
Тема 2.2 «Общая физическая подготовка».	9	2		2	7		
Тема 2.3 «Спортивные и подвижные игры».	9	2		2	7		
Тема 2.4 «Специальная физическая подготовка».	9	2		2	7		
<i>Промежуточная аттестация</i>							зачет
Итого за 4 семестр	36	10	-	10	26		
Всего за 2 курс:	108	22	2	20	86		
3 курс							
Тема 2.1 «Атлетическая подготовка».	9	9		9			
Тема 2.2 «Общая физическая подготовка».	9	9		9			
Тема 2.3 «Спортивные и подвижные игры».	9	9		9			
Тема 2.4 «Специальная физическая подготовка».	9	9		9			
<i>Промежуточная аттестация</i>							зачет
Итого за 5 семестр	36	36		36			
Тема 2.1 «Атлетическая подготовка».	9	9		9			
Тема 2.2 «Общая физическая подготовка».	9	9		9			
Тема 2.3 «Спортивные и подвижные игры».	9	9		9			
Тема 2.4 «Специальная физическая подготовка».	9	9		9			
<i>Промежуточная аттестация</i>							зачет
Итого за 6 семестр	36	36	-	36			
Всего за 3 курс:	72	72		72			
4 курс							
Тема 2.1 «Атлетическая подготовка».	9	9		9			
Тема 2.2 «Общая физическая подготовка».	9	9		9			
Тема 2.3 «Спортивные и подвижные игры».	9	9		9			

Тема 2.4 «Специальная физическая подготовка».	9	9		9			
<i>Промежуточная аттестация</i>							зачет
Итого за 7 семестр	36	36	-	36			
Тема 2.1 «Атлетическая подготовка».	9	9		9			
Тема 2.2 «Общая физическая подготовка».	9	9		9			
Тема 2.3 «Спортивные и подвижные игры».	9	9		9			
Тема 2.4 «Специальная физическая подготовка».	9	9		9			
<i>Промежуточная аттестация</i>							зачет
Итого за 8 семестр	36	36	-	36			
Всего за 4 курс:	72	72	-	72			
ИТОГО за 1,2,3,4 курсы	396	258	4	254	138		
В том числе часов на занятия в активных, интерактивных формах	258	258	4	254			

*Текущий контроль предусматривает выполнение заданий-тестирований, предусмотренных действующей рабочей программой.

Примечание: количество часов отведенных на реализацию разделов, тем унифицированной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая подготовка» корректируется в филиалах Университета прокуратуры Российской Федерации в зависимости от условий и возможности использования спортивной базы.

5. Содержание учебной дисциплины

Содержание разделов дисциплины, структурированное по темам (программа курса)

Раздел 1. Общие теоретические основы физической подготовки.

Тема 1.1 «Правовые основы и государственное управление в сфере физической культуры и спорта».

Правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации. Цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». Правовое регулирование отношений, возникающих в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации. Положения организационно-распорядительных документов Генерального прокурора РФ по вопросам физической культуры и спорта (вопросы организации, подготовки и проведения

спортивно-массовых мероприятий, реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и др.)

Тема 1.2 «Анатомо-морфологические и физиологические основы теории физической культуры»

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Анатомо-морфологические особенности организма. Функциональные системы организма. Физиология нервной системы. Основы возрастной физиологии. Утомление и восстановление при физических нагрузках. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности будущих прокурорских работников. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 1.3 «Основы системы обеспечения работоспособности средствами физического воспитания»

Организация физической культуры и спорта в системе профессиональной подготовки студентов Университета прокуратуры РФ. Предмет, основные понятия, источники, методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Связь теории физического воспитания с иными дисциплинами; система физического воспитания в Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы.

Тема 1.4 «История физической культуры и спорта».

Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и спорта, условия и региональные особенности развития физической культуры и спорта, социально-экономические условия развития физической культуры и спорта в России.

Тема 1.5 «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья».

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни будущих прокурорских работников. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 1.6 «Общая физическая подготовка в системе физического воспитания»

Основы совершенствования физических качеств. Психические качества прокурорских работников и их формирование в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 1.7 «Основы спортивной гигиены и питания»

Гигиена физической культуры и спорта, предмет, цели, история развития; требования к питанию на фоне физической активности; понятие о рациональном питании, удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом; режим питания и режим тренировок, суточный режим, соотношение сна и бодрствования. Роль режима и способы его организации в обеспечении высокоинтеллектуальной деятельности студентов Университета прокуратуры РФ.

Тема 1.8 «Основы массового спорта и спорта высших достижений»

Понятие спорта. Функции спорта в обществе. Определение понятия массового (любительского) спорта и спорта высших достижений (профессионального). Цели и задачи массового спорта. Цели и задачи спорта высших достижений. Спорт в органах и организациях прокуратуры РФ. Правовое регулирование профессионального спорта. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межевззовские, всероссийские. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 1.9 «Особенности занятий выбранным видом спорта, организации системы оздоровительных физических упражнений»

Характеристика особенностей воздействия определенного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях обучения. Возможные формы организации тренировок. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.

Тема 1.10 «Контроль и самоконтроль при занятиях спортом, оздоровительными физическими упражнениями»

Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 1.11 «Психофизическая подготовленность и профессиональная работоспособность»

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Особенности организации высокоинтеллектуального труда с точки зрения анатомо-морфологических и физиологических особенностей организма для эффективного выполнения служебных обязанностей. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия. Виды и формы профессионального труда.

Тема 1.12 «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих в различных сферах, в т.ч. в органах и организациях прокуратуры

Раздел 2. Практические основы физической подготовки

Для занятий физической подготовкой формируются учебные группы студентов с учетом установленной у обучающихся группы здоровья или медицинской группы по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра.

Определение медицинских групп для занятий обучающихся физической подготовкой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей обу-

чающихся, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической подготовкой.

В зависимости от состояния здоровья обучающихся относятся к следующим медицинским группам для занятий физической подготовкой: основная, подготовительная и специальная.

К основной медицинской группе для занятий физической подготовкой (I группа) относятся обучающиеся:

без нарушений состояния здоровья и физического развития;

с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе обучающихся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе «Физическая подготовка» подготовки с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической подготовкой (II группа) относятся обучающиеся:

имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;

входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);

с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет.

Отнесенным к этой группе разрешаются занятия по учебной программе «Физическая подготовка» при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную (А); и специальную (Б);

К специальной подгруппе (А) (III группа) относятся с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;

с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающихся, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К специальной подгруппе (Б); (IV группа) относятся:

имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Отнесенным к этой группе рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Тема 2.1 «Атлетическая подготовка»

Занятия по данной теме включают себя упражнения Атлетической гимнастики, способствующие направленному формированию пропорций тела, коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений с гантелями, гирями, штангой, собственным весом и другие всевозможные средства физической культуры и спорта. Упражнения с использованием различных тренажеров и отягощений направленные на развитие силовых способностей. Использование динамических нагрузок при развитии различных групп мышц. Меры предупреждения травматизма при занятии атлетической гимнастикой. Совершенствование отдельных функциональных систем организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки средствами атлетической гимнастики. Организационные формы реализации современных методик спортивной тренировки (фитнес-программы: кроссфит, табата, пилатес, стретчинг, калланетика и другие).

Меры по предупреждению травматизма и правила безопасности на учебных занятиях по физической подготовке.

Тема 2.2 «Общая физическая подготовка»

В содержание занятий по данной теме включены как отдельные элементы различных видов спорта, так и методики направленные на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость), функциональных систем организма, а также достижение оптимальной двигательной активности: легкая атлетика (особенности выполнения, показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений; ходьба и ее разновидности (обычная, ускоренная, оздоровительная); сочетание ходьбы

с дыхательными упражнениями; ходьба, влияющая на совершенствование выносливости обучающихся имеющими ограничения по состоянию здоровья; кроссовая подготовка, круговые тренировки и другие. Занятия по спортивным и подвижным играм, направленные на повышение психологической устойчивости в нестандартных условиях принятия решений. В содержание занятий включаются отдельные упражнения и двусторонние игры (волейбол, мини-футбол, баскетбол, лапта и др.). Подвижные игры могут включать в себя комбинированные эстафеты с различными предметами, переноской тяжестей, элементами общеразвивающих упражнений и др. Развитие общей выносливости для совершенствования работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполнение упражнений с использованием различных средств спортивной тренировки с самостоятельным дозированием нагрузки по объему и интенсивности.

Выполнение государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Меры по предупреждению травматизма и правила безопасности на учебных занятиях по физической подготовке.

Тема 2.3 «Спортивные и подвижные игры»

Занятия по данной теме основаны на элементах спортивных и подвижных игр, направленных на совершенствование координации и ловкости, на воспитание волевых качеств, формирования установочных целей на победу и навыков взаимодействия как с отдельным партнером, так и с коллективом в целом; на повышение психологической устойчивости в нестандартных условиях принятия решений, развитие физических качеств. В содержание занятий включаются отдельные упражнения и двусторонние игры (волейбол, мини-футбол, баскетбол, лапта и другие). Подвижные игры могут включать в себя комбинированные эстафеты с различными предметами, переноской тяжестей, элементами общеразвивающих упражнений. Подготовительные и подводящие упражнения, последовательность изучения приемов в спортивных играх. Основные технические действия. Тактические действия при нападении и защите. Правила спортивных игр. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Совершенствование техники и тактики основных действий в спортивных играх.

Меры по предупреждению травматизма и правила безопасности на учебных занятиях по физической подготовке.

Тема 2.4 «Специальная физическая подготовка»

Комплексные занятия направлены на повышение специальной физической подготовленности студентов, на формирование двигательных навыков и развитие основных физических качеств, в том числе на обучение мето-

дикое развития основных физических качеств, основам выполнения физических упражнений.

Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия. Требования к спортивной форме при занятиях спортивно-боевыми единоборствами. Меры предупреждения травматизма при занятиях контактными видами спортивно-боевыми единоборствами. Техника нанесения ударов руками, ногами и защита от них. Болевые приемы. Освобождения от захватов и обхватов. Обезоруживание при угрозе короткоствольным огнестрельным оружием. Обезоруживание при угрозе холодным оружием. Особенности выполнения боевых приемов борьбы обучающимися имеющими ограничения по состоянию здоровья.

Выполнение государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Меры по предупреждению травматизма и правила безопасности на учебных занятиях по физической подготовке.

Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (в том числе для студентов подготовительной и специальной медицинских групп)

6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Важным видом работы для студентов, при изучении дисциплины «Физическая подготовка», является самостоятельная работа студентов, которая осуществляется в следующих формах:

1. Подготовка к практическим занятиям.
2. Подготовка докладов по отдельным вопросам практического занятия.
3. Самостоятельное выполнение физических упражнений по развитию различных физических качеств, с учетом состояния здоровья.
4. Подготовка к выполнению текущего контроля в форме тестирования.
5. Написание рефератов при изучении дисциплины «Физическая подготовка», для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья.

В часы самостоятельной работы студентов на кафедре организуются консультации преподавателя.

Текущий контроль знаний осуществляется в ходе опроса на практических занятиях.

Для проведения текущего контроля успеваемости разрабатываются фонды оценочных средств.

Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям

Практическое занятие — занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубленное изучение определенных теоретических положений и получение соответствующих практических навыков.

Задание направлено на формирование компетенции УК-7 и индикаторов УК.7.1.; УК.7.2.; УК.7.3.

Задачи практического занятия:

- углубление научно-теоретических знаний
- формирование практических умений и навыков в решении профессиональных задач
- развитие научного мышления и речи
- овладение навыками самостоятельной работы

При подготовке к практическому занятию, обучающемуся необходимо:

1. ознакомиться с перечнем вопросов для самостоятельной подготовки к практическим занятиям и заданиями для самостоятельной работы студентов;
2. прочитать конспект лекций и рекомендуемую в разделе 8 программы учебную и научную литературу;
3. ответить устно (по заданию преподавателя письменно) на вопросы, указанные в перечне вопросов для самостоятельной подготовки к практическим занятиям;
4. по указанию преподавателя выполнить задание из перечня заданий, указанных для самостоятельной подготовки к практическим занятиям.

Подготовка студентов к практическому занятию предполагает самостоятельную работу с учебной и научной литературой, что является главным средством гуманитарного образования. По дисциплине выпущен достаточный перечень учебных пособий и для того, чтобы выбрать необходимую литературу студенты должны руководствоваться рекомендациями преподавателя и содержащимся в рабочей программе списком литературы. Работа с научной литературой – один из этапов подготовки к занятиям. В ходе самостоятельной работы студентам необходимо более глубоко изучить взаимосвязанные проблемы и вопросы, относящиеся к тематике занятий. При этом предполагается, что студент овладел техникой личной работы с литературой, умением работы с книгой, навыками подготовки к практическим занятиям.

Если студент не подготовился или пропустил практическое занятие (в том числе, по уважительной причине), он обязан отработать пропущенную тему преподавателю, ведущему занятие.

Преподаватель имеет право выбрать любой формат отработки пропущенного занятия в пределах *перечня вопросов для самостоятельной подготовки к практическим занятиям*.

Теоретические знания проверяются преподавателем на каждом практическом занятии путем опроса (письменного или устного).

Критерии оценки устного ответа студента:

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять теоретические знания в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) грамотность речи.

Оценка *«отлично»* выставляется, если студент:

- 1) полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- 2) демонстрирует понимание материала, может обосновать свои суждения, приводит необходимые примеры не только из учебника, а также из личного опыта.
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного и профессионального языка.

Оценка *«хорошо»* выставляется, если студент:

дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки *«отлично»*, но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка *«удовлетворительно»* выставляется, если студент:

– обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке положений закона;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «не удовлетворительно» выставляется, если студент:

Показывает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Наличие выполненных письменных заданий и правильность выполнения проверяется и оценивается также в ходе соответствующего практического занятия.

Все письменные задания должны быть выполнены аккуратно и оформлены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Работы, выполненные неаккуратно или неряшливо, не засчитываются.

Методические рекомендации по подготовке докладов по отдельным вопросам практического занятия

Доклад – исследование по конкретной проблеме, изложенное перед аудиторией студентов. Как правило, это выступление на практическом занятии.

При выполнении данного вида самостоятельной работы осуществляется формирование навыков исследовательской работы, анализа (в частности, критического) различных источников, взглядов и позиций, а также навыков письменного изложения материалов и публичного выступления.

Задание направлено на формирование компетенции УК-7 и индикаторов УК.7.1.; УК.7.2.; УК.7.3.

Цель подготовки доклада – более глубокое освещение отдельных вопросов, подлежащих рассмотрению в ходе практического занятия.

Выбор темы доклада:

осуществляется обучающимся по согласованию с преподавателем из перечня тем докладов, указанных в заданиях для самостоятельной подготовки к практическим занятиям или из перечня вопросов, подлежащих обсуждению на практическом занятии.

При *подготовке доклада* рекомендуется придерживаться следующих правил:

выбранная тема не должна быть излишне широкой, поскольку в ходе доклада на занятии, аудитория должна получить максимально полную информацию по освещаемому вопросу;

структура доклада должна соответствовать общепринятой структуре научных работ: введение, основная часть, заключение; во введении обосновывается выбор темы, ее актуальность, основная часть содержит материал, раскрывающий содержание темы (последовательно характеризуются отдельные вопросы темы), в заключении формулируются выводы, а также обозна-

чаются проблемы, которые на настоящий момент не разрешены на законодательном уровне или в правоприменительной практике; структурные разделы доклада должны быть взаимосвязаны;

содержание основной части доклада должно соответствовать его теме, в ней не должны затрагиваться смежные вопросы;

доклад должен содержать локальный обзор и краткий анализ изученных точек зрения, изложенных в литературе, собственный взгляд студента на исследованные проблемы, ссылки на цитируемые источники (если они использовались); если выбранная для исследования тема затрагивает вопросы правового регулирования, то обязательно должны использоваться все основные нормативные источники;

доклад не должен повторять дословно материал, изложенный в ходе лекционного занятия или содержащийся в учебнике по конкретной учебной дисциплине;

содержание доклада должно быть таковым, чтобы вызывался интерес у аудитории;

объем доклада определяется, исходя из того, что время выступления составляет, как правило, 7-10 минут;

доклад может сопровождаться презентацией;

текст доклада может быть написан полностью, либо в виде тезисов.

Оформление доклада

Форма представления доклада (устная или письменная, полный текст или тезисы) согласовывается с преподавателем.

При представлении доклада в письменном виде он оформляется в соответствии со следующими требованиями:

материалы подготавливаются в редакторе MS Word;

формат страницы: размер – А4;

все поля по 2 см; страницы без колонтитулов;

страницы нумеруются;

абзацный отступ 1,25 см;

формат текста: шрифт – Times New Roman; кегль (размер) – 12 пт; межстрочный интервал – полуторный; выравнивание – по ширине;

количество страниц – от 2 до 7.

Выступление с докладом в ходе практического занятия

Выступление с докладом должно занимать 7-10 минут. Предпочтительным является свободное изложение материала, поскольку при этом, во-первых, вырабатывается навык публичного выступления, а также осуществляется контакт с аудиторией.

По окончании доклада, выступающему могут быть заданы вопросы, как студентами, так и преподавателем.

Примерный перечень вопросов для самостоятельной подготовки к практическим занятиям, структурированный по темам

Раздел 1. Общие теоретические основы физической подготовки

Тема 1.1 «Правовые основы и государственное управление в сфере физической культуры и спорта».

Практическое занятие № 1

Вопрос

1.Правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Темы сообщений

1.Цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта.

2.Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.

Практическое занятие № 2

Вопрос

1.Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

Темы сообщений

1.Правовое регулирование отношений, возникающих в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации.

2.Положения организационно-распорядительных документов Генерального прокурора РФ по вопросам физической культуры и спорта (вопросы организации, подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий, реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и др.)

Тема 1.2 «Анатомо-морфологические и физиологические основы теории физической культуры».

Практическое занятие № 1

Вопрос

1.Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.

Темы сообщений

1.Анатомо-морфологические особенности организма.

2.Функциональные системы организма.

3.Физиология нервной системы.

Практическое занятие № 2

Вопрос

1.Основы возрастной физиологии. Утомление и восстановление при физических нагрузках.

Темы сообщений

1. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Тема 1.3 «Основы системы обеспечения работоспособности средствами физического воспитания»

Практическое занятие № 1

Вопрос

1. Организация физической культуры и спорта в системе профессиональной подготовки студентов.

Темы сообщений

1. Предмет, основные понятия, источники, методические принципы физического воспитания.

2. Методы физического воспитания.

Практическое занятие № 2

Вопрос

1. Связь теории физического воспитания с иными дисциплинами; система физического воспитания в Российской Федерации.

Темы сообщений

1. Ценности, миссия.

2. Цель, задачи, принципы, основные направления.

3. Средства, методы.

Тема 1.4 «История физической культуры и спорта».

Практическое занятие № 1

Вопрос

1. Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и спорта.

Темы сообщений

1. Условия и региональные особенности развития физической культуры и спорта.

2. Социально-экономические условия развития физической культуры и спорта в России.

Практическое занятие № 2

Вопрос

1. Условия и региональные особенности развития физической культуры и спорта.

Темы сообщений

1. Социально-экономические условия развития физической культуры и спорта в России.

Тема 1.5 «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»

Практическое занятие № 1

Вопрос

1. Здоровый образ жизни.

Темы сообщений

1. Здоровье человека. Факторы его определяющие.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Проблемы в формировании здорового образа жизни.

Практическое занятие № 2

Вопрос

1. Национальные проекты в области здорового образа жизни.

Темы сообщений

2. Основные требования к организации здорового образа жизни.
3. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Тема 1.6 «Общая физическая подготовка в системе физического воспитания».

Практическое занятие № 1

Вопрос

1. Общая физическая подготовка

Темы сообщений

1. Общая физическая подготовка. Определение, цели и задачи.
2. Физические качества человека. Средства их развития.
3. Зоны интенсивности физических нагрузок.

Практическое занятие № 2

Вопрос

1. Развитие физической подготовки студентов

Темы сообщений

1. Средства и методы восстановления после физических нагрузок.
2. Методы общей физической подготовки студентов.
3. Виды физических упражнений.

Тема 1.7 «Основы спортивной гигиены и питания».

Практическое занятие № 1

Вопрос

1. Гигиена физической культуры и спорта: предмет, цели, история развития.

Темы сообщений

1. Требования к питанию на фоне физической активности, понятие о рациональном питании.

2.Режим питания и режим тренировок, суточный режим, соотношение сна и бодрствования.

Тема 1. 8 «Основы массового спорта и спорта высших достижений»

Практическое занятие № 1

Вопрос

1.Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

Темы сообщений

1.Классификация видов спорта.

2.Особенности организации и планирования спортивной подготовки в образовательной организации.

Практическое занятие № 2

Вопрос

4.Современные популярные системы физических упражнений.

Темы сообщений

5.Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Тема 1.9 «Особенности занятий выбранным видом спорта, организации системы оздоровительных физических упражнений».

Практическое занятие № 1

Вопрос

1.Основы спортивной тренировки

Темы сообщений

1.Спорт. Понятие, виды спорта. Характеристика отдельных видов.

2.Спортивная тренировка. Средства и методы.

3.Формы спортивной тренировки.

Практическое занятие № 2

Вопрос

1.Оздоровительные физические упражнения

Темы сообщений

1.Современные спортивно-оздоровительные системы.

2.Применение оздоровительных физических упражнений в различных условиях.

3.Средства оздоровительной направленности.

Тема 1.10 «Контроль и самоконтроль при занятиях спортом, оздоровительными физическими упражнениями».

Практическое занятие № 1

Вопрос

1.Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

Темы сообщений

1.Врачебный контроль, его содержание.

2. Педагогический контроль, его содержание.

Практическое занятие № 2

Вопрос

1. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 1.11 «Психофизическая подготовленность и профессиональная работоспособность».

Практическое занятие № 1

Вопрос

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

Темы сообщений

1. Особенности организации труда с точки зрения анатомо-физиологических и физиологических особенностей организма.

Практическое занятие № 2

Вопрос

1. Биологические ритмы и работоспособность.

Темы сообщений

1. Гипокинезия и гиподинамия.

2. Виды и формы профессионального труда.

Тема 1.12 «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

Практическое занятие № 1

Вопрос

1. Структура и организация профессионально-прикладной физической подготовки.

Темы сообщений

1. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки.

Практическое занятие № 2

Вопрос

1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Темы сообщений

1. Методика поведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

2. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

Методические рекомендации по самостоятельному выполнению физических упражнений

Задание направлено на формирование компетенции УК-7. и индикаторов УК.7.1.; УК.7.2.; УК.7.3.

Самостоятельное выполнение физических упражнений производится после обязательной разминки. Занятия должны носить оздоровительный и развивающий характер. В процессе необходимо осуществлять самоконтроль над состоянием своего организма и строго соблюдать правила безопасности. Важно соблюдать технику выполнения физических упражнений. Необходимо следить за дозировкой нагрузки при выполнении комплекса физических упражнений. Во время подготовки к выполнению комплекса необходимо опираться на полученные знания в ходе практических занятий с преподавателем и на рекомендованную литературу.

По завершении самостоятельного занятия необходимо использовать упражнения, направленные на восстановление организма.

Шкала и критерии оценки:

По данному виду работы оценивается возможность студентом корректировать нагрузку по ходу выполнения физических упражнений, умение взаимозаменять упражнения с учетом его самочувствия и ограничений по состоянию здоровья.

Примерный перечень вопросов для самостоятельной подготовки к практическим занятиям, структурированный по темам

1 курс, 1 семестр

Тема 2.1. Атлетическая подготовка

1. Кроссовая подготовка.
2. Виды атлетической гимнастики
3. Ускоренное передвижение в составе группы.
4. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия на стадионе.
5. Виды персональной экипировки для занятий легкой атлетикой при различных погодных условиях.

Тема 2.2. Общая физическая подготовка

1. Виды атлетической гимнастики
2. Особенности организации учебно-тренировочного занятия по атлетической гимнастике.
3. Правила использования тренажеров и отягощений при занятиях различными видами атлетической гимнастикой.

Тема 2.3. Спортивные и подвижные игры

1. Комплекс средств, направленных на совершенствование координации и ловкости.
2. Необходимая экипировка для занятий мини-футболом.
3. Меры безопасности при занятиях спортивными играми.
4. Основы владения мячом.
5. Корректирующая гимнастика.

1 курс, 2 семестр

Тема 2.1. Атлетическая подготовка

1. Виды самоконтроля при проведении учебно-тренировочных занятий.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы.
3. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

Тема 2.2. Общая физическая подготовка

1. Индивидуальный подход за счет величины нагрузки, рациональное чередование работы и отдыха.
2. Контроль и коррекция тренировочных программ и комплексов упражнений.
3. Применение беговой дорожки для укрепления сердечно-сосудистой систем и увеличение выносливости.

Тема 2.3. Спортивные и подвижные игры

1. Основные приемы овладения мячом, упражнения в парах, тройках.
2. Прием мяча разными способами.
3. Кроссовая подготовка, ускорения, челночный бег.

2 курс, 3 семестр

Тема 2.1. Атлетическая гимнастика

1. Правила правильного дыхания во время бега.
2. Специально-беговые упражнения для повышения технико-физической подготовленности.
3. Методика питания при занятиях физическими упражнениями.

Тема 2.2. Общая физическая подготовка

1. Виды общеразвивающих упражнений на месте, в движении, с опорой, в парах, с предметами.
2. Упражнения из различных исходных положений.
3. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.
4. Системы оздоровительной гимнастики.

5. Задачи оздоровительной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Тема 2.3. Спортивные и подвижные игры

1. Основные приемы овладения мячом, упражнения в парах, тройках.
2. Прием мяча разными способами.
3. Основные приёмы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.
4. Техника владения мячом. Поддачи: нижняя, прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передача мяча – нижняя и верхняя.

2 курс, 4 семестр

Тема 2.1. Атлетическая подготовка

1. Виды самоконтроля при проведении учебно-тренировочных занятий.
2. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия на стадионе.
3. Техника бега на средние дистанции.
4. Техника стартового разгона, финиширования, прохождения по дистанции.

Тема 2.2. Общая физическая подготовка

1. Комплекс упражнений на развитие выносливости.
2. Техника ударов по мячу на дальность, точность.
3. Взаимодействие двух, трех, и более игроков.
4. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга.
5. Упражнения для мышц брюшного пресса.

Тема 2.3. Спортивные и подвижные игры

1. Комплексы упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
2. Тактические действия при нападении и защите.
3. Техника ударов по мячу на дальность, точность.
4. Взаимодействие двух, трех, и более игроков.

3 курс, 5 семестр

Тема 2.1. Атлетическая подготовка

1. Правильная работа рук, в беге по прямой и виражу.
2. Техника равномерного бега, бег с чередованием различных скоростей

3. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.
4. Комплексы упражнений локальной направленности для увеличения качества и скорости бега.

Тема 2.2. Общая физическая подготовка

1. Комплекс упражнений для развития способности к сохранению равновесия.
2. Комплекс упражнений для развития способности к выполнению движений в заданном ритме.
3. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений
4. Техника дыхательных упражнений

Тема 2.3. Спортивные и подвижные игры

1. Командные действия: расстановка и функции игроков при схеме нападения, защиты.
2. Атлетическая подготовка для вбрасывания мяча.
Стойки и перемещения на площадке.
2. Взаимодействие игроков на площадке.
3. Техника и тактика индивидуальной и командной игры.

Тема 2.4. Специальная физическая подготовка

1. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия.
2. Техника нанесения ударов руками и ногами, комбинации из них.
 - 2.1 Прямой удар рукой
 - 2.2 Удар рукой сбоку
 - 2.3 Удар рукой наотмаш
 - 2.4 Прямой удар ногой
 - 2.5 Удар ногой снизу
 - 2.6 Удар ногой сбоку
 - 2.7 Комбинация из удара руками и ногами (с места, в движении)
 - 2.7 Защита от ударов (уклоном, постановкой блока, подставкой, разрывом дистанции)

3 курс, 6 семестр

Тема 1.1. Атлетическая подготовка

1. Правила правильного дыхания во время бега.
2. Энергозатраты в процессе занятий бегом.

3. Значение мышечной релаксации после беговых упражнений.

Тема 2.2. Общая физическая подготовка

1. Комплекс упражнений для развития способности к произвольному расслаблению мышц.
2. Индивидуальные тактические действия: открывание, закрывание, ведение, обводка, отбор мяча в спортивных и подвижных играх.
3. Групповые тактические действия: передачи мяча, отбор мяча по средству согласованных действий, тактических комбинаций в спортивных играх.

Тема 2.3. Спортивные и подвижные игры

1. Индивидуальные тактические действия: открывание, закрывание, ведение, обводка, отбор мяча.
2. Групповые тактические действия: передачи мяча, отбор мяча для согласованных действий, тактических комбинаций.
3. Совершенствование техники подач и ударов мяча.
4. Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу.

Тема 2.4. Специальная физическая подготовка

1. Требования к спортивной форме при занятиях спортивно-боевыми единоборствами.
2. Выполнение болевых приемов
 - 2.1 Загиб руки за спину при подходе спереди (рывком, нырком)
 - 2.2 Загиб руки за спину при подходе сзади

4 курс, 7 семестр

Тема 2.1. Атлетическая подготовка

1. Совершенствование техники бега на различные дистанции.
2. Специально-беговые упражнения бегуна.
3. Контроль бега в соревновательных условиях.
4. Применение тренажеров для направленного, избирательного совершенствования компонентов бега.

Тема 2.2. Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.
2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.
3. Жонглирование мяча: ногой, головой.
4. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Тема 2.3. Спортивные и подвижные игры

1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.
2. Жонглирование мяча: ногой, головой.
3. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.
4. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.
5. Совершенствование техники блокирования и страховки.
6. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.

Тема 2.4. Специальная физическая подготовка

1. Меры предупреждения травматизма при занятиях контактными видами спортивно-боевыми единоборствами.
2. Основные виды спортивно-боевых единоборств.
3. Освобождения от захватов и обхватов
 - 3.1 Освобождение от захвата рук спереди
 - 3.2 Освобождение от захвата шеи (одежды на груди)
 - 3.3 Освобождение от захвата туловища спереди
 - 3.4 Освобождение от захвата туловища сзади

4 курс, 8 семестр

Тема 2.1. Атлетическая подготовка

1. Оздоровительный бег как средство преодоления стрессовых состояний, восстановления после эмоциональных и психологических нагрузок.
2. Виды самоконтроля при проведении учебно-тренировочных занятий.
3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия на стадионе.

Тема 2.2. Общая физическая подготовка

1. Применение стретчинга для повышения подвижности суставов и снятия напряжения в мышцах.
2. Стретчинг. Основы методики развития гибкости.
3. Командно-тактические действия: быстрый прорыв, позиционное нападение, личная защита, зонная защита, комбинированная защита.
4. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Тема 2.3. Спортивные и подвижные игры

1. Совершенствование техники упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств: на тренажерах, со свободными весами, с весом собственного тела.
2. Атлетическая подготовка мышц рук для подачи и блока мяча в спортивных и подвижных играх.
3. Технология коррекции соотношения мышечной массы и жировой ткани в организме человека.
4. Атлетическая подготовка мышц рук для подачи и блока мяча.

Тема 2.4. Специальная физическая подготовка

1. Обезоруживание при угрозе короткоствольным огнестрельным оружием.
 - 1.1 Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди
 - 1.2 Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади
 - 1.3 Обезоруживание при попытке достать пистолет из оперативной подмышечной кобуры
 - 1.4 Обезоруживание при попытке достать пистолет из-за пояса
2. Обезоруживание при угрозе холодным оружием.
 - 2.1 Обезоруживание при атаке ножом сверху
 - 2.2 Обезоруживание при атаке ножом снизу
 - 2.3 Обезоруживание при атаке ножом сбоку
 - 2.4 Обезоруживание при атаке ножом наотмашь

Методические рекомендации по подготовке к выполнению контрольного тестирования

В соответствии с тематическим планом по учебной дисциплине «Физическая подготовка» в целях подведения итогов текущей успеваемости студентов предусмотрен прием **контрольных нормативов**. Сдача контрольных нормативов является обязательным для допуска к зачету. Во время практических занятий по завершению каждой темы раздела «Практические основы физической подготовки», проходит текущий контроль успеваемости.

Сдача нормативно-тестирующих комплексов основывается на педагогических принципах дифференциации, доступности и индивидуального подхода и предполагает повышение требований к уровню физической подготовленности с 1 по 8 семестры обучения.

Нормативно-тестирующий комплекс по легкой атлетике для сдачи зачёта в 1-8 семестре:

№ п/п	Девушки		Юноши		Виды испытаний
	Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено	
1.	10,9	Более 10,9	9,0	Более 9,0	Бег с низкого и высокого старта 60 м (с)
2.	9,0	Более 9,0	8,0	Более 8,0	Челночный бег 3х10 м (с)
3.	17,8	Более 17,8	14,4	Более 14,4	Ускорение с высокого старта на отрезке 100м (с)
4.	13,10	Более 13,10	14,30	Более 14,30	Бег на 3 км (мин., сек.) – юноши Бег на 2 км – девушки (мин., сек.)
5.	170	Менее 170	210	Менее 210	Прыжки в длину с места двумя ногами (см)
6.	+8 см	Менее 8 см	+6 см	Менее 6 см	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)

ПРИМЕЧАНИЯ: В каждом последующем семестре требования к уровню физической подготовленности повышаются: в упражнениях №1,2,3 - на 0,1 секунды (пример: 1курс/1 семестр. Бег 60 м. 10,9; 1курс/2 семестр Бег 60 м. 10,8 и т.д.); упражнение №4 на 5 сек.; упражнение №5 на 5 см.; упражнение №6 на 1 см.

Студенты подготовительной медицинской группы поддерживают должный уровень физической подготовленности на протяжении всего периода обучения в соответствии с требованиями нормативно-тестирующих комплексов с 1-8 семестр.

На зачёт выносятся 1 упражнение из комплекса «Лёгкая атлетика» (на выбор преподавателя). Студент обязан выполнить минимальные требования.

Нормативно-тестирующий комплекс по атлетической гимнастике для сдачи зачёта в 1-8 семестре:

Атлетическая гимнастика.

№ п/п	Женщины		Мужчины		Виды испытаний
	Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено	
1.	10	Менее 10	28	Менее 28	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
2.	32	Менее 32	33	Менее 33	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)
3.	10	Менее 10	10	Менее 10	Подтягивания на перекладине (юноши)/на низкой перекладине (девушки)

ПРИМЕЧАНИЯ: В каждом последующем семестре требования к уровню физической подготовленности повышаются: в упражнениях №1,2,3 - на 1 раз (пример: 1курс/1 семестр. Сги-

вание и разгибание рук в упоре лёжа на полу 10 раз. 1 курс/2 семестр 11 раз и т.д.);
Студенты подготовительной медицинской группы поддерживают должный уровень физической подготовленности на протяжении всего периода обучения в соответствии с требованиями нормативно-тестирующих комплексов с 1-8 семестр.
На зачёт выносятся 1 упражнение из комплекса «Атлетическая гимнастика» (на выбор преподавателя). Студент обязан выполнить минимальные требования.

Нормативно-тестирующий комплекс по спортивным и подвижным играм для сдачи зачёта в 1-8 семестрах:

Волейбол

№ п/п	Девушки		Юноши		Виды испытаний
	Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено	
1.	3 попадания	Менее 3 попаданий	3 попаданий	Менее 3 попаданий	Выполнить 6 подач, попав в обручи, расположенные в 1,6,5 зонах
2.	8 передач	Менее 8 передач	8 передач	Менее 8 передач	Выполнить 10 нижних передач в кругу диаметром 1,5 м.
3.	8 передач	Менее 8 передач	8 передач	Менее 8 передач	Выполнить 10 верхних передач в кругу диаметром 1,5 м.
4.	9	Менее 9	8	Менее 8	Челночный бег 3x10 (сек)
ПРИМЕЧАНИЯ: В каждом последующем семестре требования к уровню физической подготовленности повышаются: в упражнениях №1,2,3 - на 1 раз (пример: 1 курс/1 семестр. Выполнить 6 подач, попав в обручи, расположенные в 1,6,5 зонах 3 попадания; 1 курс/2 семестр 4 попадания и т.д.					
Студенты подготовительной медицинской группы поддерживают должный уровень физической подготовленности на протяжении всего периода обучения в соответствии с требованиями нормативно-тестирующих комплексов с 1-8 семестр.					
На зачёт выносятся 1 упражнение из игрового комплекса волейбол (на выбор преподавателя) согласно программе изучения. Студент обязан выполнить минимальные требования.					

Баскетбол

№ п/п	Девушки		Юноши		Виды испытаний
	Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено	
1.	3 попадания	Менее 3 попаданий	5 попаданий	Менее 5 попаданий	Штрафные броски в кольцо – 10 раз
2.	10	Менее 10	28	Менее 28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)
3.	40 сек	Более 40 сек	35 сек	Более 35 сек	Выполняющий упражнение находится за лицевой линией слева от кольца. По сигналу начинает движение бегом в

					центр площадки. В центре обегает лежащий мяч и возвращается обратно к лицевой линии берет мяч и начинает вести мяч правой рукой. Правой рукой обводит круг область штрафного броска. Затем ведет к центральному кругу, переводит мяч на левую руку и обводит центральный круг левой рукой. После этого переводит мяч на правую руку и ведет мяч к кольцу, выполняет бросок в движении по кольцу (обязательно попасть, если мяч не попал в корзину его можно добить). После попадания мяч подбирается и ведет обратно, и выполняет второй бросок в движении, тоже обязательно попасть мячом в корзину.
4.	+8 см	Менее 8 см	+6 см	Менее 6 см	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
ПРИМЕЧАНИЯ: В каждом последующем семестре требования к уровню физической подготовленности повышаются: в упражнениях №1,2, на 1 раз, в упражнении №3 на 0,1 секунды упражнение №6, в упражнении №4 на 1 см. (пример:1курс/1 семестр. Штрафные броски в кольцо – 10 раз 3 попадания; 1курс/2 семестр 4 попадания и т.д.)					
Студенты подготовительной медицинской группы поддерживают должный уровень физической подготовленности на протяжении всего периода обучения в соответствии с требованиями нормативно-тестирующих комплексов с 1-8 семестр.					
На зачёт выносятся 1 упражнения из игрового комплекса баскетбол (на выбор преподавателя) согласно программе изучения. Студент обязан выполнить минимальные требования.					

Нормативно-тестирующий комплекс (ГТО) для сдачи зачёта в 1-8 семестрах:

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

N п/	Наименование испытаний (теста)	Нормативы		Физические качества
		Юноши	Девушки	

п		Уровень сложности						ства, при- кладные навыки и умения
		Бронзо- вый знак отличия	Сереб- ряный знак от- личия	Золотой знак от- личия	Бронзо- вый знак отличия	Сереб- ряный знак от- личия	Золотой знак от- личия	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скорост- ные воз- можности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносли- вость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

	скамье (от уровня скамьи - см)							
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
ПРИМЕЧАНИЯ: В каждом последующем семестре требования к уровню физической подготовленности повышаются: 1 курс обучения – бронза; 2 курс – серебро; 3 и 4 - золото								

Студенты подготовительной медицинской группы поддерживают должный уровень физической подготовленности на протяжении всего периода обучения в соответствии с требованиями нормативно-тестирующих комплексов с 1-8 семестр (бронзовый знак ГТО)

Седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет)

№/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

ПРИМЕЧАНИЯ: В каждом последующем семестре требования к уровню физической подготовленности повышаются: 1 курс обучения – бронза; 2 курс – серебро; 3 и 4 - золото

Студенты подготовительной медицинской группы поддерживают должный уровень физической подготовленности на протяжении всего периода обучения в соответствии с требованиями нормативно-тестирующих комплексов с 1-8 семестр (бронзовый знак ГТО)

Восьмая ступень (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

N п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2	
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40	
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:30	25:00	21:35	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21:30	19:20	17:50	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26:30	24:30	21:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-	-	-	19:35	18:10	17:10	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-	-	Сила

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	26	44	-	-	-	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	18	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	0:58	0:48	1:28	1:13	0:58	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30	

Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30	
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

ПРИМЕЧАНИЯ: В каждом последующем семестре требования к уровню физической подготовленности повышаются: 1 курс обучения – бронза; 2 курс – серебро; 3 и 4 - золото

Студенты подготовительной медицинской группы поддерживают должный уровень физической подготовленности на протяжении всего периода обучения в соответствии с требованиями нормативно-тестирующих комплексов с 1-8 семестр (бронзовый знак ГТО)

№ п/п	Девушки		Юноши		Виды испытаний
	Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено	
1.	Выполнила требования ГТО	Не выполнила требования ГТО	Выполнил требования ГТО	Не выполнил требования ГТО	Сдача основных требований комплекса ГТО (упражнения назначает преподаватель): Первое упражнение - на быстроту; второе упражнение - на силу; третье упражнение - на выносливость или др. физические качества)

Нормативы по теме №2.4

Нормативы	3 курс (5 семестр)	
	Девушки	Юноши
Демонстрация техники выполнения ударов	1. Прямой удар рукой 2. Удар рукой сбоку 3. Удар рукой наотмаш 4. Прямой удар ногой 5. Удар ногой снизу 6. Удар ногой сбоку	1. Прямой удар рукой 2. Удар рукой сбоку 3. Удар рукой наотмаш 4. Прямой удар ногой 5. Удар ногой снизу 6. Удар ногой сбоку
Демонстрация техники выполнения боевых приемов борьбы	3 курс (6 семестр)	
	1. Загиб руки за спину при подходе спереди (рывком, нырком) 2. Загиб руки за спину при подходе сзади	1. Загиб руки за спину при подходе спереди (рывком, нырком) 2. Загиб руки за спину при подходе сзади
	4 курс (7 семестр)	

Демонстрация техники выполнения боевых приемов борьбы	1. Освобождения от захватов и обхватов 2. Освобождение от захвата рук спереди 3. Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) 4. Освобождение от захвата туловища спереди 5. Освобождение от захвата туловища сзади	1. Освобождения от захватов и обхватов 2. Освобождение от захвата рук спереди 3. Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) 4. Освобождение от захвата туловища спереди 5. Освобождение от захвата туловища сзади
4 курс (8 семестр)		
Демонстрация техники выполнения боевых приемов борьбы	1. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди 2. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади 3. Обезоруживание при попытке достать пистолет из оперативной подмышечной кобуры 4. Обезоруживание при попытке достать пистолет из-за пояса 5. Обезоруживание при угрозе холодным оружием. 6. Обезоруживание при атаке ножом сверху 7. Обезоруживание при атаке ножом снизу 8. Обезоруживание при атаке ножом сбоку 9. Обезоруживание при атаке ножом наотмаш	1. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди 2. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади 3. Обезоруживание при попытке достать пистолет из оперативной подмышечной кобуры 4. Обезоруживание при попытке достать пистолет из-за пояса 5. Обезоруживание при угрозе холодным оружием. 6. Обезоруживание при атаке ножом сверху 7. Обезоруживание при атаке ножом снизу 8. Обезоруживание при атаке ножом сбоку 9. Обезоруживание при атаке ножом наотмаш

У студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья, руководствуясь принципами дифференциации, доступности и индивидуального подхода, производится прием следующих контрольных нормативов:

Нормативы	Оценка					
	Девушки			Юноши		
	Отл	Хор	Удовл	Отл	Хор	Удовл
И.п. – лежа на спине, руки под ягодицами. Подъём прямых ног (кол-во раз).	12	10	8	17	14	10
И.п. – лежа на спине, руки скрестно на груди, ноги закреплены. Подъём туловища (кол-во раз за 1 мин).	30	25	20	35	30	25
И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед.	1.30	1.20	0.50	1.40	1.30	1.00

Поднять руки и ноги одновременно, прогнуться, удержать положение (мин., с.)						
12-минутный тест Купера (км). Непрерывное движение в течение 12 минут	1.7	1.6	1.4<	1.9	1.8	1.7<
Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стены за 30 сек (раз)	20	15	10	35	30	25
Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (раз)	25	20	15	35	30	20

Критерии оценки:

«Сдано» выставляется, если студент сдал контрольные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно».

«Не сдано» выставляется, если студент сдал контрольные нормативы ниже оценки «удовлетворительно».

По теме №2.4 демонстрация приемов с последующим оцениванием выполненных технических действий преподавателем.

Оценка «сдано» ставится, если техническое действие выполнено слитно, из устойчивого положения, без разрывов на составные части приема. При выполнении студент показал уход с линии атаки противника, произвел имитацию расслабляющего удара и блокировку руки противника, при обезоруживании завладел оружием противника.

Оценка «не сдано» выставляется, если студент произвел при выполнении технического действия грубые ошибки (не произвел обозначение расслабляющего удара, не обозначил уход с линии атаки противника, не заблокировал руку с оружием при обезоруживании и не завладел оружием противника), прием выполнялся из неустойчивого положения.

Методические рекомендации для написания реферата

Задание направлено на формирование компетенции **УК-7** и индикаторов УК.7.1.; УК.7.2.; УК.7.3.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий, готовят рефераты. Тематика рефератов приводится ниже. При подготовке к написанию реферата студенты должны использовать литературу, рекомендованную преподавателем и содержащуюся в рабочей программе. Конкретная тема из перечня доводится преподавателем до каждого обучающегося.

Шкала и критерии оценки:

«Зачтено» выставляется, если студентом раскрыто содержание темы реферата, правильно даны определения понятий, проявлена самостоятель-

ность мышления и обоснования ответа и при этом показаны глубокие и прочные знания программного материала, использование положений основной и дополнительной литературы.

«Не зачтено» выставляется, если студенту не удалось раскрыть содержание темы реферата (после возвращения на доработку), при этом допущены грубые ошибки в определении ключевых понятий дисциплины.

Темы рефератов для студентов, временно освобожденных по медицинским показаниям от практических занятий по физической подготовке

1 курс / 1 семестр

1. Медицинская оценка состояния здоровья и его краткая характеристика.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при определенном заболевании.

1 курс / 2 семестр

5. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
6. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
7. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

2 курс / 3 семестр

1. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при определенном заболевании.
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

2 курс / 4 семестр

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Физические качества (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость, координация) и их развитие.

3 курс / 5 семестр

1. Основы методики самомассажа.
2. Характеристика содержания и направленности авторских методик занятий физическими упражнениями:
 - «тысяча движений для здоровья» (по методике Н. Амосова);
 - атлетическая гимнастика В. Дикуля;
 - закаливание и моржевание (по методике П. Иванова);
 - дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко;
 - корригирующая гимнастика «Зоркость».
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

3 курс / 6 семестр

1. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Рациональное питание при физических и умственных нагрузках.
2. Основы личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.
3. Основы техники безопасности при занятиях по физической культуре.
4. Санитарно-технические требования к спортивной форме занимающихся и к оборудованию спортивных сооружений.
5. Современные оздоровительные технологии в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.

4 курс / 7 семестр

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).
4. Роль биоритмов в физической культуре и спорте.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

4 курс / 8 семестр

1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость, координация).
2. Основы методики организации судейства по выбранному виду спорта.
3. Методы регулирования психоэмоционального состояния,

применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

5. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

6. Методика поведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Изучение учебной дисциплины «Физическая подготовка» завершается промежуточной аттестацией в 1-8 семестрах зачетом в комплексной форме (теоретическая и практическая часть). Форма сдачи зачёта теоретической части – в устной форме, практическая часть включает выполнение нормативов по физической подготовке.

Методические рекомендации по подготовке к зачету в 1-8 семестрах

Задание направлено на формирование компетенции УК-7. и индикаторов УК.7.1.; УК.7.2.; УК.7.3.

Студенты ведут подготовку к сдаче зачета по дисциплине «Физическая подготовка» в течение всего семестра (прием контрольных нормативов проходит в завершающие две недели практических занятий семестра). Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, пишут рефераты. Зачет проходит в форме собеседования, где студенты должны показать необходимый уровень знаний по темам, изучаемым в семестре. Преподаватель для уяснения степени компетентности студента, может задать ему дополнительные вопросы в рамках программы учебной дисциплины. По окончании собеседования преподаватель принимает решение о степени усвоения дисциплины студентом и выставляет ему оценку «зачтено» или «не зачтено».

Вопросы для подготовки к зачету

1 курс / 1 семестр

1. Правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

2. Цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

5. Правовое регулирование отношений, возникающих в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации.

6. Виды здоровья.

7. Факторы, влияющие на здоровье.

8. Вредные привычки и их влияние на организм.

1 курс / 2 семестр

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.

2. Анатомо-морфологические особенности организма.

3. Функциональные системы организма.

4. Физиология нервной системы.

5. Основы возрастной физиологии. Утомление и восстановление при физических нагрузках.

6. Методика оценки физической нагрузки с помощью пульсометрии.

7. Самоконтроль самочувствия.

8. Основные методики заданного типа тренировки.

2 курс / 3 семестр

1. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

3. Организация физической культуры и спорта в системе профессиональной подготовки студентов.

4. Предмет, основные понятия, источники, методические принципы физического воспитания.

5. Методы физического воспитания.

6. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

7. Смешанный режим работы мышц.

8. Изометрический режим работы мышц.

2 курс / 4 семестр

1.Связь теории физического воспитания с иными дисциплинами.

2.Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и спорта.

3.Условия и региональные особенности развития физической культуры и спорта.

4. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания.

5.Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

6. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

8. Социально-экономические условия развития физической культуры и спорта в России.

3 курс / 5 семестр

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.

3. Здоровый образ жизни и его составляющие.

4. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.

5. Основные требования к организации здорового образа жизни.

6. Критерии эффективности здорового образа жизни.

7. Самоконтроль самочувствия.

8. Виды здоровья.

3 курс / 6 семестр

1. Гигиена физической культуры и спорта: предмет, цели, история развития.

2. Требования к питанию на фоне физической активности, понятие о рациональном питании.

3. Режим питания и режим тренировок, суточный режим, соотношение сна и бодрствования.

4. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

5. Классификация видов спорта.

6. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в образовательной организации.

7. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

8. Условия и региональные особенности развития физической культуры и спорта.

4 курс / 7 семестр

1. Современные популярные системы физических упражнений.

2. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

3. Характеристика особенностей воздействия определенного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

4. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях обучения.

5. Возможные формы организации тренировок. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.

6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.

7. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

8. Здоровый образ жизни и его составляющие.

4 курс / 8 семестр

1. Врачебный контроль, его содержание.

2. Педагогический контроль, его содержание.

3. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

5. Особенности организации труда с точки зрения анатомо-морфологических и физиологических особенностей организма.

6. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия.

7. Виды и формы профессионального труда.

8. Режим питания и режим тренировок, суточный режим, соотношение сна и бодрствования.

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» выставляется, если студенту удастся раскрыть содержание заданных вопросов на основе знания программного материала, сданы контрольные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно».

Оценка «не зачтено» выставляется, если студенту не удастся раскрыть содержание заданных вопросов и знание программного материала, при этом допущены грубые ошибки в определении ключевых понятий дисциплины, не даны ответы на дополнительные вопросы преподавателя и неправильно решена задача, сданы контрольные нормативы на оценку ниже «удовлетворительно».

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная учебная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 31.01.2024).

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин, Н. А. Воронов, Е. В. Игнатова [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — URL: <https://urait.ru/bcode/518668> (дата обращения: 31.01.2024).

3. Стрига, С. И. Физическая подготовка : учебное пособие / С. И. Стрига, М. В. Пучкова ; Санкт-Петербургский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации. — Санкт-Петербург : СПбЮИ (ф) УП РФ, 2022. — 76 с. : рис. — Библиогр.: с. 75 — 76.

4. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL: <https://urait.ru/bcode/468671> (дата обращения: 31.01.2024).

Дополнительная учебная литература

5. Басинский, А.М. Самозащита без оружия в процессе самостоятельной подготовки будущих сотрудников прокуратуры Российской Федерации : учебно-методическое пособие к самостоятельным занятиям / А. М. Басинский. — Симферополь : Крымский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации, 2022. — 134 с.

6. Казанцева, Н. В. Физическая подготовка : учебное пособие : часть 1. Теоретические и методические основы физической подготовки в вузе / Н. В. Казанцева, В. С. Казанцев. — Иркутск : Иркутский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации, 2021. — 99 с.

7. Назаренко, Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность студента в период промежуточной аттестации : учебно-методическое пособие / Е. А. Назаренко, М. В. Пучкова ; Санкт-Петербургский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации. — Санкт-Петербург : СПбЮИ (ф) УП РФ, 2023. — 53 с.

8. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев, А. А. Бояркина, В. Ф. Зайцева [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2022. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — URL: <https://urait.ru/bcode/496333> (дата обращения: 31.01.2024).

9. Физическая подготовка как основная составляющая физической культуры сотрудников уголовно-исполнительной системы: учебное пособие для вузов / К.А. Астафьев, Р.А. Гниломедов, Р. В. Пузыревский [и др.] ; под редакцией Р. В. Пузыревского. — 2-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2022. — 276 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12866-6. — URL: <https://urait.ru/bcode/495681> (дата обращения: 31.01.2024).

10. Физическое самосовершенствование: учебное пособие для вузов / А. А. Бояркина, А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева [и др.]; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2022. — 108 с. — ISBN 978-5-534-12579-5. — URL: <https://urait.ru/bcode/496319> (дата обращения: 31.01.2024).

образовательного процесса по дисциплине

Электронные библиотечные системы

1. Web ИРБИС. Основной электронный каталог (книги, статьи) Санкт-Петербургского юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации. — URL: http://92.255.10.99/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe?IS_FIRST_AUTH=false&Z21ID=GUEST&C21COM=F&I21DBN=AUTHOR&P21DBN=IBIS&Z21FLAGID=1 (дата обращения: 31.01.2024).
2. Znanium.com : электронная библиотечная система : сайт. — URL: <http://znanium.com> (дата обращения: 31.01.2024).
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU : сайт. — URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 31.01.2024).
4. Сервер научных, учебных и методических материалов Университета прокуратуры Российской Федерации. — URL: <http://213.171.58.226:22289/Fmt6qU02/> (дата обращения: 31.01.2024).
5. Электронная библиотека Института / Санкт-Петербургский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации. — URL: <http://www.procuror.spb.ru/izd3.html> (дата обращения: 31.01.2024).
6. Юрайт : образовательная платформа : электронная библиотека : сайт. — URL: <http://www.urait.ru> (дата обращения: 31.01.2024).

Информационные справочные системы

1. Гарант : информационно-правовой портал : сайт. — URL: <http://www.garant.ru> (дата обращения: 31.01.2024).
2. Кодекс : законодательство, комментарии, консультации, судебная практика : сайт. — URL: <http://www.kodeks.ru> (дата обращения: 31.01.2024).
3. КонсультантПлюс : сайт. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 31.01.2024).
4. Справочно-правовые системы «Гарант», «Кодекс», «Консультант Плюс». — Доступ из локальной сети Санкт-Петербургского юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации. — URL: <http://www.procuror.spb.ru> (дата обращения: 31.01.2024).

Лицензионное программное обеспечение

1. Система дистанционного образования Русский Moodle 3KL.
2. Система автоматизации библиотек ИРБИС64.
3. Операционная система Windows 10 Pro.
4. Офисный пакет приложений Microsoft office 2010.
5. Офисный пакет приложений Microsoft office 2019.

6. Kaspersky Endpoint Security 10.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения лекционных занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка» требуется аудитория для одновременного размещения студентов одного курса, оборудованная специализированной мебелью и оснащенная презентационной компьютерной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая подготовка» требуется аудитория для одновременного размещения до 30 обучающихся, оборудованная специализированной мебелью и оснащенная презентационной и компьютерной техникой.

Для самостоятельной работы обучающихся по разделу 1. Общие теоретические основы физической подготовки, требуется помещение, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационную среду Института.

Для проведения практических занятий по разделу 2. Практические основы физической подготовки, текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая подготовка» используется спортивная база, предоставляемая Институту на условиях гражданско-правового договора. В осенний период (сентябрь) и весенний период (май, июнь) занятия организуются на спортивных объектах, с современным покрытием беговых дорожек и спортивной площадки для общеразвивающих упражнений и спортивных игр. В остальной период необходимо использование спортивной базы (крытые спортивные сооружения), способные разместить одновременно до 60 человек студентов с залами для спортивных игр, фитнеса и тренажерами, оборудованными электронными датчиками контроля физического состояния занимающегося, спортивно-боевыми единоборствами. Для проведения зачета по дисциплине «Физическая подготовка» требуется аудитория для одновременного размещения до 20 обучающихся, оборудованная специализированной мебелью.

**Лист согласования
рабочей программы учебной дисциплины «Физическая подготовка»**

Автор-составитель:

заведующий кафедрой общегумани-
тарных и социально-экономических
дисциплин Дальневосточного юриди-
ческого института (филиала) Универ-
ситета прокуратуры Российской Феде-
рации, кандидат философских наук,
доцент

А.К. Ерохин

Рецензент:

старший преподаватель кафедры граж-
данско-правовых дисциплин Дальне-
восточного юридического института
(филиала) Университета прокуратуры
Российской Федерации

А.В. Васильева

И.о. декана юридического факультета
Дальневосточного юридического ин-
ститута (филиала) Университета про-
куратуры Российской Федерации

А.В. Васильева

Начальник учебного отдела Дальнево-
сточного юридического института
(филиала) Университета прокуратуры
Российской Федерации

Е.М. Дроздова