

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.Б.34.03 Специальная физическая подготовка

**Авторы:** кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физической и специальной подготовки Дзержинский Г.А.; кандидат педагогических наук, доцент (совместитель) Дзержинская Л.Б.; доцент кафедры физической и специальной подготовки Прохоренко В.В., старший преподаватель кафедры физической и специальной подготовки Дзержинский С.Г.; старший преподаватель кафедры физической и специальной подготовки Кленин И. С.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 40.05.01 "Правовое обеспечение национальной безопасности", гражданско-правовая специализация.

**Квалификация выпускника:** юрист

**Форма обучения:** очная, заочная

**Цель освоения дисциплины:**

- формирование способности выполнения профессиональных задач в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач (ПК-17);

- формирование способности к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном(ых) языках для решения задач профессиональной деятельности (УК ОС-4) .

**План курса:**

**Тема 1. Введение в дисциплину. СФП в профессиональной подготовке специалиста.**

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. .

Введение. Основы физической подготовки. Цели и задачи физической подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.

**Тема 2. Организация и содержание СФП студентов вуза.**

Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Виды и формы профессионального труда специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие СФП будущих специалистов - выпускников факультета. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.

Формы физического воспитания студентов (СФП). блоков, состоящие из видов деятельности, необходимых и применяемых непосредственно при выполнении служебной и производственной деятельности.

Содержание СФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, жизненно необходимые и прикладные двигательные умения и навыки. Прикладные виды спорта.

Зачетные требования и нормативы по СФП по годам (семестрам) для студентов данного факультета.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Методические основы разделов специальной физической подготовки Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура

и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

### **Тема 3. Особенности физической подготовки в силовых ведомствах РФ**

Силовые структуры Российской Федерации. Профессионально-прикладная физическая подготовка образовательных учреждений силовых ведомств. содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов силовых ведомств на начальном этапе обучения (на примере вузов МВД).

#### **Раздел I. Гимнастика**

### **Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения. Упражнения на снарядах. Спецакробатика.**

Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения.

Общеразвивающие упражнения (освоение техники выполнения комплекса вольных упражнения на 8 счетов, из различных исходных положений, в составе подразделения; освоение комплекса вольных упражнений на 16 счетов в составе подразделения).

Упражнения с отягощениями (юноши и девушки – совершенствование техники выполнения комплексно-силовых упражнений в экипировке, с отягощениями, на тренажерах, на фоне физического и психического утомления).

Упражнения на перекладине (юноши – освоение техники выполнения подъема завесом правой (левой) вправо, перемаха ноги назад в упор, маха дугой, оборота назад; совершенствование техники выполнения сгибания и разгибания рук в висе широким хватом, обратным хватом, комбинации из освоенных элементов; девушки – совершенствование техники сгибания и разгибания рук различными хватами на низкой перекладине и на высокой перекладине).

Упражнения на брусьях (юноши – освоение техники выполнения перемаха ног внутрь и маха назад, соскока вправо (влево) махом вперед с поворотом влево (вправо) держась двумя руками, комбинаций из освоенных элементов; девушки – освоение техники раскачивания на параллельных брусьях, сгибания и разгибания рук в упоре).

Кувьрки, перекаты, падения, передвижение по пластунски, переползание.

#### **Раздел II. Рукопашный бой.**

### **Тема 5. Основы рукопашного боя.**

Формирование навыков борьбы с противником в рукопашной схватке, воспитание смелости и решительности, инициативы и находчивости, умения преодолевать болевые ощущения.

Техника выведения из равновесия, удержания и болевых приемов (обучение технике выведения из равновесия в партере рывком, выведения из равновесия в партере толчком, выведения из равновесия в партере скручиванием, удержания сбоку, держания верхом, ухода от удержания сбоку, ухода от удержания верхом).

Техника самозащиты при выведении из равновесия (обучение самостраховке при падении на спину через партнера, стоящего на четвереньках, самостраховке при падении на грудь амортизируя руками, самостраховке при падении на грудь перекатом, самостраховке при падении на правый бок, самостраховке при падении на левый бок).

Обучение технике самозащиты от ударов ножом в корпус, сверху, наотмашь, сбоку, от ударов палкой сбоку, наотмашь, тычком, от угрозы оружия спереди и сзади, обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк и из пиджака.

Техника бросков и защита от них (обучение технике броска с захватом обеих ног, броска через бедро в правую и левую стороны, броска передней подножкой в левую и правую стороны, броска задней подножкой в левую и правую стороны, броска задней подножкой в правую и левую стороны, броска с захватом двух ног спереди и сзади).

Техника самозащиты от бросков (обучение технике освобождения от захватов рук, освобождения от захватов одежды на груди, освобождения от захватов туловища без рук спереди, освобождения от захватов туловища с руками сзади и спереди).

Техника ударов руками (обучение технике прямого удара кулаком, бокового, наотмашь, снизу).

Техника самозащиты от ударов (обучение технике защиты от прямого удара рукой в голову, от бокового удара рукой в голову, от удара рукой наотмашь).

Техника ударов ногами (обучение технике удара коленом снизу, сбоку, удара ногой снизу, прямого удара ногой в корпус).

Техника самозащиты от ударов ногами (обучение технике защиты от удара ногой снизу).

Освоение техники выполнения приемов рукопашного боя на скорость, в полном снаряжении, на фоне физического и психического утомления, при сбивающих факторах (в темном помещении, на жесткой поверхности и т.д.). Спарринги с одним противником.

### **Раздел III. Ускоренное передвижение.**

**Тема 6. Основы ускоренного передвижения. Техника специальных прыжковых и беговых упражнений. Челночный бег. Марш-бросок.**

Основы передвижения в различных условиях, с различной скоростью.

Освоение и совершенствование техники специальных прыжковых и беговых упражнений.

Челночный бег (освоение и совершенствование челночного бега 6х10 м, 10х10 м, освоение техники челночного бега 4х100 м, совершенствование техники челночного бега 10х10 м из различных исходных положений).

Марш-бросок (освоение и совершенствование техники общего и отдельного старта, техники марш-броска на 3 км, по пересеченной местности).

Марш-бросок (совершенствование техники общего и отдельного старта, техники марш-броска на 3-5 км, по пересеченной местности, в полном обмундировании, в составе подразделения).

Основы передвижения в различных условиях, с различной скоростью.

Освоение и совершенствование техники специальных прыжковых и беговых упражнений.

Челночный бег (освоение и совершенствование челночного бега 6х10 м, 10х10 м, освоение техники челночного бега 4х100 м, совершенствование техники челночного бега 10х10 м из различных исходных положений).

Марш-бросок (освоение и совершенствование техники общего и отдельного старта, техники марш-броска на 3 км, по пересеченной местности).

Марш-бросок (совершенствование техники общего и отдельного старта, техники марш-броска на 3-5 км, по пересеченной местности, в полном обмундировании, в составе подразделения).

### **Раздел IV. Преодоление препятствий.**

**Тема 6. Основы преодоления препятствий. Опорные и безопорные прыжки.**

Основы и способы преодоления препятствий.

Опорные и безопорные прыжки (освоение техники выполнения безопорных прыжков до 2,5 м, с приземлением на одну и обе ноги, преодолевая препятствие, наступая на него).

Прыжки в глубину (освоение техники прыжка в глубину из исходного положения сидя до 2 м, из положения виса до 3 м, освоение техники прыжка в глубину из исходного положения сидя до 3 м, из положения виса до 5 м).

Перелазание (освоение техники перелазания с опорой на бедро, на грудь, с помощью товарища: с опорой на бедро).

Лазание и перелазание (совершенствование техники перелазания с опорой на бедро, на грудь, с опорой на бедро товарища; освоение техники выполнения перелазания «зацепом», «силой», с опорой на плечи товарища, техники преодоления рва по горизонтальному каналу, техники пролезания люков, труб, проломов боком или головой вперед).

Метание (освоение техники метания гранаты 500-700 г с замахом вниз назад с места, с 5-7 шагов разбега, техники метания гранаты с колена способами вверх назад, вниз назад, освоение техники метания гранаты из положения лежа, из траншеи или колодца).

Полоса препятствий (освоение техники преодоления армейской полосы препятствий).

Полоса препятствий (совершенствование техники преодоления армейской полосы препятствий, с отягощением, в полной амуниции, на фоне физического утомления; освоение техники преодоления полосы препятствий в составе подразделения).

### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация по дисциплине Б1.Б.34.03 «Специальная физическая подготовка» проводится в соответствии с учебным планом на очном отделении - в 4 семестре на 2 курсе в виде зачета (в форме тестирования), на заочном – в летней сессии 3 курса в виде зачета (в форме тестирования)

В ходе освоения дисциплины Б1.Б.34.03 «Специальная физическая подготовка» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении учебно-тренировочных занятий: тестирование нормативов текущего контроля успеваемости, общей физической подготовленности и тестирование прикладных навыков

(практические контрольные задания).

Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

- тестирование по освоению прикладных навыков (практические контрольные задания).

В случае работы в СДО (на дистанционном обучении):

- текущая аттестация проводится и оценивается по физической работоспособности (посещаемости и активности работы в чате) и оценке выполнения домашнего задания;

- промежуточная аттестация проводится в виде итогового тестирования, состоящего из 25 вопросов

Дисциплина является этапом формирования компетенций ПК-17 - способность выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач; УК ОС-4 - способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном(ых) языках для решения задач профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

- сформированы знания: содержание основных нормативно-правовых актов основы деятельности ОВД;

- сформированы умения: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Обучающиеся также должны овладеть навыками:

- составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;

- контролировать свое физическое состояние.

#### **Основная литература:**

1. Быченков С.В., Везеницын О.В.— Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений. - Саратов. - 270 с., 2016.

2. Держинский Г.А., Держинская Л.Б., Прохоренко В.В. Специальная физическая подготовка (курс лекций): учебное пособие / Г.А. Держинский, Л.Б. Держинская, В.В. Прохоренко; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС. – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2017. – 98 с. (электронный ресурс).

3. Держинский Г.А., Держинская Л.Б., Прохоренко В.В., Держинский С.Г., Кленин И.С. Специальная физическая подготовка. Практический курс: учебное пособие / Г.А. Держинский, Л.Б. Держинская, В.В. Прохоренко, Держинский С.Г., Кленин И.С.; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС. – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2018. – 143 с (электронный ресурс).

4. Тихонов А.М. - Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие. - Пермь. -104 с., 2013

5. Физическая культура: (курс лекций) : учеб. пособие. Под общ. ред. Прохоровой И. В., Держинского Г. А., Держинской Л. Б. / ФГБОУ ВПО Рос. акад. народ. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, Волгогр. фил. - Волгоград. - 156 с. 2016 (электронный ресурс).