

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС  
Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА  
решением кафедры  
физической и специальной подготовки  
Протокол от «02» сентября 2019 г. №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.34.03 «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

направление подготовки (специальности)

**40.05.01 "Правовое обеспечение национальной безопасности"**

**"Уголовно-правовая специализация"**

юрист

*(квалификация)*

очная, заочная

*(форма(ы) обучения)*

Год набора-2020

Волгоград, 2019 г.

**Авторы–составители:**

к.п.н., доцент, зав.кафедрой  
физической и специальной подготовки

Г.А. Дзержинский

к.п.н., доцент (совместитель)

Л.Б. Дзержинская

доцент кафедры  
физической и специальной подготовки

В.В. Прохоренко

старший преподаватель кафедры  
физической и специальной подготовки

С.Г. Дзержинский

старший преподаватель кафедры  
физической и специальной подготовки

И.С. Кленин

**УТВЕРЖДЕНА**

для использования в учебном процессе  
кафедрой физической и специальной подготовки  
ВИУ РАНХиГС

протокол № 1 от «02» сентября 2019 г.

кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой физической и  
специальной подготовки

Г.А. Дзержинский

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |   |    |
|----|---|----|
| 1. | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....                               | 4  |
| 2. | Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....   | 4  |
| 3. | Содержание и структура дисциплины .....   | 5  |
| 4. | Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств по дисциплине.....  | 11 |
| 5. | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....  | 19 |
| 6. | Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ..... | 23 |
|    | 6.1. Основная литература.....   | 23 |
|    | 6.2. Дополнительная литература.....   | 23 |
|    | 6.3. Нормативные правовые документы .....   | 23 |
|    | 6.4. Интернет-ресурсы .....   | 24 |
| 7. | Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....  | 24 |

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

Дисциплина Б1.Б.34.03 «Специальная физическая подготовка» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

| Код компетенции | Наименование компетенции  | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции   |
|-----------------|---|--------------------------------|---|
| 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 | ПК 17.2                        | Формирование у обучающихся знаний о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; |
| УК ОС-4         | способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном(ых) языках для решения задач профессиональной деятельности   | УК ОС-4.3.3                    | Формирование психофизической готовности выпускника к эффективной коммуникации для решения задач профессиональной деятельности   |

1.1. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

– сформированы знания: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– сформированы умения: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

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

1.2. Обучающиеся также должны овладеть навыками:

– составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;

– контролировать свое физическое состояние.

## 2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина Б1.Б.34.03 «Специальная физическая подготовка» принадлежит к блоку 1 базовой части, к модулю Специальной подготовки. В соответствии с Учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается в 4 семестре на 2 курсе, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 2 ЗЕ (72 часа), по заочной форме обучения дисциплина осваивается в рамках летней сессии 3 курса, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 2 ЗЕ (72 часа).

Знания и навыки, получаемые студентами в результате изучения дисциплины, необходимы для компетентной организации поддержки уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 32 часа (16 – лекционные, 16 - практические), на самостоятельную работу обучающихся –40 часов.

По заочной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 8 часов (4 – лекционные, 4 - практические), на самостоятельную работу обучающихся –60 часов, контроль – 4 часа.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с Учебным планом – зачет.

### 3. Содержание и структура дисциплины

#### 3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины

##### 3.1.1. Для очной формы обучения

| Разделы учебной программы | Семестры |   |           |   |   |   |   | Всего часов |
|---------------------------|----------|---|-----------|---|---|---|---|-------------|
|                           | 2        | 3 | 4         | 5 | 6 | 7 | 8 |             |
| Теоретические занятия     |          |   | 16        |   |   |   |   | 16          |
| Практические занятия      |          |   | 16        |   |   |   |   | 16          |
| Самостоятельная работа    |          |   | 40        |   |   |   |   | 40          |
| Промежуточная аттестация  |          |   | заче<br>т |   |   |   |   |             |
| <b>Итого</b>              |          |   | <b>72</b> |   |   |   |   | <b>72</b>   |

##### 3.1.2. Для заочной формы обучения

| Разделы учебной программы | курсы |   |           |   |   |   |  | Всего часов |
|---------------------------|-------|---|-----------|---|---|---|--|-------------|
|                           | 1     | 2 | 3         | 4 | 5 | 6 |  |             |
| Теоретические занятия     |       |   | 4         |   |   |   |  | 4           |
| Практические занятия      |       |   | 4         |   |   |   |  | 4           |
| Самостоятельная работа    |       |   | 60        |   |   |   |  | 60          |
| Контроль                  |       |   | 4         |   |   |   |  | 4           |
| Промежуточная аттестация  |       |   | заче<br>т |   |   |   |  |             |
| <b>Итого</b>              |       |   | <b>72</b> |   |   |   |  | <b>72</b>   |

#### 3.2. Структура дисциплины

##### 3.2.1. Для очной формы обучения

| № п/п | Наименование тем | Объем дисциплины, час. | Форма |
|-------|------------------|------------------------|-------|
|-------|------------------|------------------------|-------|

|                             | (разделов),   | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |    |     | СР | текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации |
|-----------------------------|---|-------|---|----|----|-----|----|---|
|                             |   |       | Л   | ЛР | ПЗ | КСР |    |   |
| <b>Очная форма обучения</b> |   |       |   |    |    |     |    |   |
| Тема 1                      | Введение в дисциплину. СФП профессиональной подготовки специалиста.                                   | 2     | 2   |    |    |     |    |   |
| Тема 2                      | Организация и содержание студентов вуза. СФП  | 4     | 4   |    |    |     |    |   |
| Тема 3                      | Особенности физической подготовки в силовых ведомствах РФ.  | 2     | 2   |    |    |     |    |   |
| Тема 4                      | Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения. Упражнения на снарядах. | 8     | 2   |    | 1  |     | 5  |   |
| Тема 5                      | Спецакробатика  | 8     |   |    | 2  |     | 6  | КН  |
| Тема 6                      | Основы рукопашного боя. Техника выведения из равновесия и удержаний.                                  | 2     | 1   |    | 1  |     |    |   |
| Тема 7                      | Техника самозащиты.   | 4     | 1   |    | 1  |     | 2  | КН  |
| Тема 8                      | Техника бросков и защита от них.  | 4     |   |    | 2  |     | 2  |   |
| Тема 9                      | Техника ударов руками и самозащита от них.  | 6     |   |    | 2  |     | 4  |   |
| Тема 10                     | Техника ударов ногами и самозащита от них.  | 6     |   |    | 2  |     | 4  | КН  |
| Тема 11                     | Основы ускоренного передвижения. Техника специальных прыжковых и беговых упражнений.                  | 4     | 1   |    |    |     | 3  | КН  |
| Тема 12                     | Челночный бег.  | 4     | 1   |    | 1  |     | 2  | КН  |
| Тема 13                     | Марш-бросок.  | 4     |   |    | 1  |     | 3  | КН  |
| Тема 14                     | Основы преодоления препятствий. Опорные и безопорные прыжки.  | 3     |   |    | 1  |     | 2  | КН  |
| Тема 15                     | Освоение техники перелазания  | 3     |   |    | 1  |     | 2  |   |
| Тема 16                     | Освоение техники метания гранаты.   | 4     |   |    | 1  |     | 3  |   |

| № п/п                       | Наименование тем (разделов),                               | Объем дисциплины, час. |   |    |    |     | СР | Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации |
|-----------------------------|--|------------------------|---|----|----|-----|----|---|
|                             |  | Всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |    |     |    |   |
|                             |  |                        | Л   | ЛР | ПЗ | КСР |    |   |
| <b>Очная форма обучения</b> |  |                        |   |    |    |     |    |   |
| Тема 17                     | Освоение техники преодоления армейской полосы препятствий. | 4                      | 2   |    |    |     | 2  | КН  |
|                             | Контрольные нормативы                                      |                        |   |    |    |     |    | КН  |
| Промежуточная аттестация    |  |                        |   |    |    |     |    | зачет   |
| Всего:                      |  | 72/2                   | 16  |    | 16 |     | 40 | 2 ЗЕ  |

Примечание:

\* – при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с учебным планом;

\*\* – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), контрольный норматив (КН), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д) и др.

### 3.2.2. Для заочно формы обучения

| № п/п  | Наименование тем (разделов),  | Объем дисциплины, час. |   |    |    |     | СР | Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации |
|--------|---|------------------------|---|----|----|-----|----|---|
|        |   | Всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |    |     |    |   |
|        |   |                        | Л   | ЛР | ПЗ | КСР |    |   |
| Тема 1 | Введение в дисциплину. СФП в профессиональной подготовке специалиста.                                 | 2                      | 2   |    |    |     |    |   |
| Тема 2 | Организация и содержание СФП студентов вуза.  | 4                      | 1   |    |    |     | 3  |   |
| Тема 3 | Особенности физической подготовки в силовых ведомствах РФ.  | 2                      | 1   |    |    |     | 1  | Р   |
| Тема 4 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения. Упражнения на снарядах. | 8                      |   |    | 1  |     | 7  | КР  |
| Тема 5 | Спецакробатика  | 8                      |   |    | 1  |     | 7  |   |
| Тема 6 | Основы рукопашного боя. Техника выведения из равновесия и удержаний.                                  | 2                      |   |    | 1  |     | 1  | КР  |
| Тема 7 | Техника самозащиты.   | 4                      |   |    |    |     | 4  |   |
| Тема 8 | Техника бросков и защита от них.  | 4                      |   |    |    |     | 4  |   |

| № п/п                    | Наименование тем (разделов),   | Объем дисциплины, час. |   |    |    |     | СР | Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации |
|--------------------------|--|------------------------|---|----|----|-----|----|---|
|                          |  | Всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |    |     |    |   |
|                          |  |                        | Л   | ЛР | ПЗ | КСР |    |   |
| Тема 9                   | Техника ударов руками и самозащита от них.   | 6                      |   |    |    |     | 6  |   |
| Тема 10                  | Техника ударов ногами и самозащита от них.   | 6                      |   |    |    |     | 6  |   |
| Тема 11                  | Основы ускоренного передвижения. Техника специальных прыжковых и беговых упражнений. | 4                      |   |    |    |     | 4  |   |
| Тема 12                  | Челночный бег.   | 4                      |   |    |    |     | 4  |   |
| Тема 13                  | Марш-бросок.   | 3                      |   |    |    |     | 3  |   |
| Тема 14                  | Основы преодоления препятствий. Опорные и безопорные прыжки.                         | 3                      |   |    |    |     | 3  |   |
| Тема 15                  | Освоение техники перелазания   | 3                      |   |    | 1  |     | 2  |   |
| Тема 16                  | Освоение техники метания гранаты.  | 2                      |   |    |    |     | 2  |   |
| Тема 17                  | Освоение техники преодоления армейской полосы препятствий.                           | 3                      |   |    |    |     | 3  | КР  |
|                          | Контроль   | 4                      |   |    |    | 4   |    |   |
| Промежуточная аттестация |  |                        |   |    |    |     |    | зачет   |
| Всего:                   |  | 72/2                   | 4   |    | 4  | 4   | 60 | 2 ЗЕ  |

Примечание:

\* – при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с учебным планом;

\*\* – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), контрольный норматив (КН), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д) и др.

### Содержание дисциплины

#### 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) вне), 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).

Кувырки, перебаты, 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 6x10 м, 10x10 м, освоение техники челночного бега 4x100 м, совершенствование техники челночного бега 10x10 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 6x10 м, 10x10 м, освоение техники челночного бега 4x100 м, совершенствование техники челночного бега 10x10 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).

### **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине**

#### **4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

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

- при проведении занятий практического типа в форме: тестирование нормативов текущего контроля успеваемости, общей физической подготовленности и тестирование по освоению прикладных навыков (практические контрольные задания);

4.1.2. Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности с применением следующих методов (средств):

- контрольные практические нормативы;

- подготовка проекта (освобожденные от практических занятий);

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета:

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

Зачет по дисциплине получают студенты, получившие не меньше 60 баллов.

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

#### **Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической и специальной подготовленности обучающихся основной группы II курса**

### **4 семестр**

**Контрольные нормативы студентов по Специальной физической подготовке  
(ЮНОШИ)**

| №               | Баллы нормативы  | 20             | 19            | 18            | 17            | 16            | 15            | 14            | 13            | 12            | 11            | 10            | 9             | 8             | 7             | 6             | 5             | 4             | 3             | 2             | 1             |
|-----------------|--|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>1 срез</b>   |  |                |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |
| 1.              | Челночный бег 10х10 в полной амуниции.                               | 27.85 и меньше | 28.10 - 27.86 | 28.35 - 28.11 | 28.60 - 28.36 | 28.85 - 28.61 | 29.10 - 28.86 | 29.35 - 29.11 | 29.60 - 29.36 | 29.85 - 29.61 | 30.10 - 29.86 | 30.35 - 30.11 | 30.60 - 30.36 | 30.85 - 30.61 | 31.10 - 30.86 | 31.35 - 31.11 | 31.60 - 31.36 | 31.85 - 31.61 | 32.10 - 31.86 | 32.35 - 32.11 | 32.80 - 32.36 |
| 2.              | Складка в положении лежа за 30 сек                                   | 35             | 32            | 30            | 29            | 28            | 27            | 26            | 25            | 24            | 23            | 22            | 21            | 20            | 19            | 18            | 17            | 16            | 15            | 14            | 12            |
| <b>2 срез</b>   |  |                |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |
| 3               | Переноска (транспортировка) пострадавшего                            | 5              |               |               |               |               |               | 4             |               |               |               |               |               |               | 3             |               |               |               |               |               |               |
| 4               | Бег 100 м (комбинированный с автоматом, противогазом, в бронежилете) | 26.0 и быстрее | 26.4 - 26.1   | 26.8 - 26.5   | 27.2 - 26.9   | 27.6 - 27.3   | 28.0 - 27.7   | 28.4 - 28.1   | 28.8 - 28.5   | 29.2 - 28.9   | 29.6 - 29.3   | 30.0 - 29.7   | 30.4 - 30.1   | 30.8 - 30.5   | 31.2 - 30.9   | 31.6 - 31.3   | 32.0 - 31.7   | 32.4 - 32.1   | 32.8 - 32.5   | 33.2 - 32.9   | 33.6 - 33.3   |
| <b>ЗАЧЕТНЫЕ</b> |  |                |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |
| 1               | Передвижение попластунски (техника)                                  | 5              |               |               |               |               |               | 4             |               |               |               |               |               |               | 3             |               |               |               |               |               |               |
| 2               | Комбинированное перемещение  | 32.8 и меньше  | 34.1 - 32.9   | 35.4 - 34.2   | 36.7 - 35.5   | 38.0 - 36.8   | 39.3 - 38.1   | 40.6 - 39.4   | 41.9 - 40.7   | 43.2 - 42.0   | 44.5 - 43.3   | 45.8 - 44.6   | 47.1 - 45.9   | 48.4 - 47.2   | 49.7 - 48.5   | 51.0 - 49.8   | 52.3 - 51.1   | 53.6 - 52.4   | 54.9 - 53.7   | 56.2 - 55.0   | 57.5 - 56.3   |
| 3               | Рукопашный бой   | 5              |               |               |               |               |               | 4             |               |               |               |               |               |               | 3             |               |               |               |               |               |               |
| 4               | Марш-бросок  | 5              |               |               |               |               |               | 4             |               |               |               |               |               |               | 3             |               |               |               |               |               |               |
| 5               | Полоса препятствий   | 2.36 и быстрее | 2.42 - 2.37   | 2.48 - 2.43   | 2.54 - 2.49   | 3.00 - 2.55   | 3.06 - 3.01   | 3.12 - 3.07   | 3.18 - 3.13   | 3.24 - 3.19   | 3.30 - 3.25   | 3.36 - 3.31   | 3.42 - 3.37   | 3.48 - 3.43   | 3.54 - 3.49   | 4.00 - 3.55   | 4.06 - 4.01   | 4.12 - 4.07   | 4.18 - 4.13   | 4.24 - 4.19   | 4.30 - 4.25   |
|                 |  | 20             | 19            | 18            | 17            | 16            | 15            | 14            | 13            | 12            | 11            | 10            | 9             | 8             | 7             | 6             | 5             | 4             | 3             | 2             | 1             |

**Контрольные нормативы студентов по Специальной физической подготовке  
(ДЕВУШКИ)**

| №               | Баллы нормативы   | 20                            | 19                       | 18                       | 17                       | 16                       | 15                       | 14                       | 13                       | 12                       | 11                       | 10                       | 9                        | 8                        | 7                        | 6                        | 5                        | 4                        | 3                        | 2                        | 1                        |
|-----------------|---|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>1 срез</b>   |   |                               |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| 1.              | Челночный бег 10 х10 с переноской груза.                          | 32"5<br>1 –<br>и<br>мене<br>е | 33"3<br>0 –<br>32"5<br>2 | 34"0<br>9 –<br>33"3<br>1 | 34"4<br>8 –<br>34"1<br>0 | 35"2<br>7 –<br>34"4<br>9 | 36"0<br>6 –<br>35"2<br>8 | 36"4<br>5 –<br>36"0<br>7 | 37"2<br>4 –<br>36"4<br>6 | 38"4<br>2 –<br>38"0<br>4 | 38"4<br>2 –<br>38"0<br>4 | 39"2<br>1 –<br>38"4<br>3 | 40"0<br>0 –<br>39"2<br>2 | 40"3<br>9 –<br>40"0<br>1 | 41"1<br>8 –<br>40"4<br>0 | 41"5<br>7 –<br>41"1<br>9 | 42"3<br>6 –<br>41"5<br>8 | 43"1<br>5 –<br>42"3<br>7 | 43"5<br>4 –<br>43"1<br>6 | 44"3<br>3 –<br>43"5<br>5 | 45"1<br>2 –<br>44"3<br>4 |
| 2.              | Складка в положении лежа за 30 сек                                | 35                            | 32                       | 30                       | 29                       | 28                       | 27                       | 26                       | 25                       | 24                       | 23                       | 22                       | 21                       | 20                       | 19                       | 18                       | 17                       | 16                       | 15                       | 14                       | 12                       |
| <b>2 срез</b>   |   |                               |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| 3               | Переноска (транспортровка) пострадавшего                          | 5                             |                          |                          |                          |                          |                          | 4                        |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| 4               | Бег 100 м (комбинированный с автоматом, противогазом, с аптечкой) | 28.0<br>и<br>быст<br>р        | 28.4 -<br>28.1           | 28.8 -<br>28.5           | 29.2 -<br>28.9           | 29.6 -<br>29.3           | 30.0 -<br>29.7           | 30.4 -<br>30.1           | 30.8 -<br>30.5           | 31.2 -<br>30.9           | 31.6 -<br>31.3           | 32.0 -<br>31.7           | 32.4 -<br>32.1           | 32.8 -<br>32.5           | 33.2 -<br>32.9           | 33.6 -<br>33.3           | 34.0 -<br>33.7           | 34.4<br>-<br>34.1        | 34.8 -<br>34.5           | 35.2 -<br>34.9           | 35.6 -<br>35.3           |
| <b>Зачетные</b> |   |                               |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| 1               | Передвижение попластунски (техника)                               | 5                             |                          |                          |                          |                          |                          | 4                        |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| 2               | Комбинированное перемещение                                       | 42"<br>и<br>мене<br>е         | 43"                      | 44                       | 45                       | 46                       | 47                       | 48                       | 49                       | 50                       | 51                       | 52"                      | 53"                      | 54"                      | 55"                      | 56"                      | 57"                      | 58"                      | 59"                      | 60"                      | 61"<br>и<br>боле<br>е    |
| 3               | Рукопашный бой  | 5                             |                          |                          |                          |                          |                          | 4                        |                          |                          |                          |                          |                          |                          | 3                        |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| 4               | Марш-бросок   | 5                             |                          |                          |                          |                          |                          | 4                        |                          |                          |                          |                          |                          |                          | 3                        |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| 5               | Полоса препятствий  | 1'37"<br>и<br>мен             | 1'38"<br>-<br>1'40       | 1'41"<br>-<br>1'43       | 1'47"<br>-<br>1'49       | 1'47"<br>-<br>1'49       | 1'50"<br>-<br>1'52       | 1'53"<br>-<br>1'55       | 1'56"<br>-<br>1'58       | 1'59"<br>-<br>2'01       | 2'02"<br>-<br>2'04       | 2'05"<br>-<br>2'07       | 2'08"<br>-<br>2'10       | 2'11"<br>-<br>2'13       | 2'14"<br>-<br>2'16       | 2'17"<br>-<br>2'19       | 2'20"<br>-<br>2'22       | 2'23"<br>-<br>2'25       | 2'26"<br>-<br>2'28       | 2'29"<br>-<br>2'31       | 2'32"<br>-<br>2'34       |
|                 |   | 20                            | 19                       | 18                       | 17                       | 16                       | 15                       | 14                       | 13                       | 12                       | 11                       | 10                       | 9                        | 8                        | 7                        | 6                        | 5                        | 4                        | 3                        | 2                        | 1                        |

**Контрольные нормативы для студентов  
групп СМГ**

**Срез: 100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов)**

**Зачет: 100% = (5 норматива по 20 баллов) + 40% реферат**

|                  |                                | <b>Юноши</b>  | <b>Девушки</b>  |
|------------------|--------------------------------|---|---|
| <b>8 семестр</b> | 1 срез<br>Контрольные<br>тесты | 1. Планка (сек)<br>2. Складка в положении лежа/<br>Уголок (удержание)                   | 1. Планка (сек)<br>2. Складка в положении лежа/<br>Уголок (удержание)                   |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>       | <b>1. Передвижение по-пластунски (техника)</b><br><b>2. Комбинированное перемещение</b> | <b>1. Передвижение по-пластунски (техника)</b><br><b>2. Комбинированное перемещение</b> |
|                  | 2 срез<br>Контрольные<br>тесты | 3. Переноска (транспортировка)<br>пострадавшего<br>4. Приседания (кол-во раз).          | 3. Переноска (транспортировка)<br>пострадавшего<br>4. Приседания (кол-во раз).          |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>       | <b>3. Рукопашный бой</b><br><b>4. Марш-бросок</b><br><b>5. Полоса препятствий</b>       | <b>3. Рукопашный бой</b><br><b>4. Марш-бросок</b><br><b>5. Полоса препятствий</b>       |

*\*Примечание:* В случае невозможности выполнения зачетного норматива по медицинским противопоказаниям практический норматив может быть заменен на теоретический ответ (или написание реферата.) Содержание контрольных тестов в срезах может быть изменено по решению кафедры

**Рейтинг  
СМГ**

**Учет успеваемости в срезе.**

По итогам  $\Sigma$  баллов двух нормативов (от 0 до 40 баллов(%)) и  $\Sigma$  баллов работы на занятии (от 0 до 60 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не **более одного** норматива.

**100% = 60% (работа на занятии) + 40% (4 норматива по 10 баллов)**

**Учет посещаемости.**

Для СМГ группы - посещаемость учитывается в конце семестра с занесением в срезовую ведомость. Посещение всех занятий составляет - 100 %.

**Текущая успеваемость.**

По итогам срезов и посещаемости определяется текущий рейтинг успеваемости, с которым студент подходит к зачету.

**Требования к зачету.**

1. Зачетные тесты - 100 баллов

(в случае невозможности выполнения зачетного норматива по медицинским противопоказаниям, практический норматив может быть заменен на теоретический ответ или написание реферата.)

**Итоговая оценка** складывается из  $\Sigma$  баллов (текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете), деленных на 2.

**Рейтинговая оценка:**

**0 – 59** неудовлетворительно

**60 – 74** удовлетворительно

**75 - 89** хорошо

**90 - 100** отлично

*\*Примечание:* Содержание контрольных тестов в срезах может быть изменено по решению кафедры.

**ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Учет успеваемости в срезе.**

По итогам  $\Sigma$  баллов ответов по трем темам теоретического материала (от 0 до 100 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не **более одной** темы.

**Темы для студентов, освобожденных от практических занятий,  
по дисциплине «Специальная физическая подготовка»  
(1 срез)**

**Тема 1. Строевая подготовка**

**Содержание:**

1. Строй: определение, виды, терминология, команды управления.
2. Строевые приемы: стойки, повороты, движения.
3. Строй отделения и взвода: виды, команды, действия по команде.

**Тема 2. Гимнастика**

**Содержание:**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения.
2. Упражнения на снарядах.
3. Атлетическая подготовка.

**Тема 3. Прикладная и специальная подготовка**

**Содержание:**

1. Специальная (нижняя) акробатика
  - 1.1. Кувырки
  - 1.2. Падения
  - 1.3. Перемещения на нижнем уровне
  - 1.4. Перекаты
2. Передвижение по-пластунски
3. Переноска (транспортировка) раненого
  - 3.1. Способы выноса раненого одним человеком без вспомогательных средств
  - 3.2. Способы выноса раненого двумя людьми без вспомогательных средств
  - 3.3. Способы выноса раненого одним человеком с использованием ляжки
  - 3.4. Способы выноса раненого двумя санитарями с помощью табельных или подручных средств

**Темы для студентов, освобожденных от практических занятий,  
по дисциплине «Специальная физическая подготовка»  
(2 срез)**

**Тема 1. Ускоренные передвижения и легкая атлетика**

**Содержание:**

1. Передвижения: виды, техника выполнения
2. Бег по пересеченной местности
3. Бег с преодолением горизонтальных препятствий
4. Бег с преодолением вертикальных препятствий
5. Бег на короткие дистанции
6. Бег (кросс) на средние и длинные дистанции
7. Ускоренное передвижение (марш-бросок)
8. Специальные прыжково-беговые упражнения

**Тема 2. Преодоление препятствий**

**Содержание:**

1. Прыжки: разновидности, способы, техника выполнения.
2. Перелезания через препятствия.
3. Пролезание в ограниченном пространстве.
4. Передвижение по узкой опоре, по лестницам, брускам и канатам
5. Полоса препятствий: виды, техника преодоления.
6. Метание гранаты: способы метания, техника их выполнения.

**Тема 3. Рукопашный бой**

**Содержание:**

1. Общие сведения: определение, цель, формы, виды.
2. Классификация приемов рукопашного боя.
3. Техника выполнения приемов рукопашного боя.

4. Тактика применения приемов рукопашного боя: определение, главная задача, содержание (подготовительные, наступательные и оборонительные действия).

#### Учет посещаемости.

Для **ОСВОБОЖДЕННЫХ** - посещаемость учитывается в конце семестра с занесением в срезовую ведомость. Посещаемость будет состоять из посещения занятий для получения и ответа темы 3 занятий в 1 срезе и 3 занятий во 2 срезе, итого 6 занятий будут составлять 100%. Неявка студента в обозначенный преподавателем срок расценивается как пропуск учебного занятия. Пропуски занятий отрабатываются путем дополнительного прихода (с ответом по вопросу) вне расписания.

#### Текущая успеваемость.

По итогам срезов и посещаемости определяется текущий рейтинг успеваемости, с которым студент подходит к зачету.

#### Зачетные требования

1. Написание и защита реферата - 100 баллов

#### 4.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, сдают контрольные нормативы и сдают зачет.

Обучающиеся **подготовительной, специальной медицинской группы**, а также **освобожденные от практических занятий**, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

##### 4.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

| Наименование темы<br>(раздела) | Показатели<br>оценивания                        | Критерии<br>оценивания  | Оценка<br>(баллы)  |
|--------------------------------|---|---|--|
| Практический<br>раздел         | Физическая и<br>специальная<br>подготовленность | Формирование двигательных<br>умений и навыков;<br>соответствующий возрасту<br>уровень скоростно-силовой,<br>силовой подготовленности,<br>общей выносливости | Балльно-рейтинговая<br>система,<br>тестирование, опрос,<br>беседы, сдача<br>нормативов,<br>визуальная оценка |

#### 4.3. Шкала оценивания по дисциплине

| Шкала оценивания по дисциплине |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------|
| Баллы                          | Оценка                             |
| 0-59                           | неудовлетворительно - «не зачтено» |
| 60 – 74                        | удовлетворительно - «зачтено»      |
| 75 - 89                        | хорошо - «зачтено»                 |
| 90-100                         | отлично - «зачтено»                |

| Тип работы  | Минимально<br>допустимое<br>количество<br>баллов | Максимальное<br>количество<br>баллов |
|---|--|--------------------------------------|
| Посещение практических занятий ( <i>аудиторно</i> )<br>(балл в зависимости от количества посещенных<br>занятий в срезе) | 36   | 60                                   |
| Сдача практических контрольных тестов по прикладным<br>видам деятельности или оценки физической                         | 24   | 40                                   |



|   |           |            |
|---|-----------|------------|
| подготовленности ( <i>аудиторно</i> )   |           |            |
| <b>Итого</b>  | <b>60</b> | <b>100</b> |
| Сдача практических контрольных тестов промежуточной аттестации  | <b>60</b> | <b>100</b> |
| <i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по прикладным видам деятельности.</i> | <i>0</i>  | <i>40</i>  |

**Дополнительные баллы** обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях международного и российского уровня по прикладным видам за институт) – 40 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях регионального уровня по прикладным видам за институт / факультет) – 35 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях городского уровня по прикладным видам за институт / факультет), занятия в секции – 20 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях по прикладным видам уровня института) – 15 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях по прикладным видам уровня факультета) – 10 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сдача нормативов ГТО:

- на золотой значок – 40 баллов;
- на серебряный значок – 35 баллов;
- на бронзовый значок – 30 баллов

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета, а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырёх) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

**Промежуточная аттестация (зачёт)** – проводится с использованием практических тестов и определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

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.

#### **4.3.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

| Код компетенции | Наименование компетенции  | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции   |
|-----------------|---|--------------------------------|---|
| 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 | ПК 17.2                        | Формирование у обучающихся знаний о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; |
| УК ОС-4         | способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном(ых) языках для решения задач профессиональной деятельности   | УК ОС-4.3.3                    | Формирование психофизической готовности выпускника к эффективной коммуникации для решения задач профессиональной деятельности   |

| Этап освоения компетенции   | Показатели оценивания  | Критерии оценивания   |
|---|--|---|
| ПК 17.2<br>Формирование у обучающихся знаний о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек | Способен поддерживать уровень своей физической подготовленности в процессе занятий специальной подготовки<br>Способность владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств;<br>способность преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;<br>- способен выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; | Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки.<br>Выделяет физические упражнения для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.<br>Применяет физические упражнения различной интенсивности<br>Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь института (академии). |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>УК ОС-4.3.3</p> <p>Формирование психофизической готовности выпускника к эффективной коммуникации для решения задач профессиональной деятельности</p> | <p>Способность владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств</p> | <p>Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки.</p> <p>Выделяет физические упражнения для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p> <p>Применяет физические упражнения различной интенсивности</p> <p>Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь института (академии).</p> |
|---|--|--|

### 5. Учебно-методические материалы и указания для обучающихся

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в ВИУ РАНХиГС», разработанных кафедрой физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС.

#### Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

**Реферат** - это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить свое собственное мнение по определенной проблеме, требуется, во-первых, хорошо знать материал, а во-вторых, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания студента, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во введении (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В основной части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В заключение (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутой целью и задачами реферата делаются обобщенные выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210\*297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. При этом соблюдаются следующие размеры полей: левое - 35 мм, правое - до 15 мм, верхнее и нижнее - не менее 20 мм. В РАНХиГС принято оформление материалов в следующем электронном формате: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

#### **Примерный перечень тем рефератов**

1. Цели, задачи и содержание физической (специальной) подготовки в органах внутренних дел (силовых структур).
2. Специфика организации физического воспитания в вузах силовых ведомств.
3. Методика организации и проведения занятий по физической подготовке с сотрудниками ОВД в системе профессиональной служебной и физической подготовки.
4. Совершенствование скоростно-силовых качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.
5. Особенности методики преподавания боевых приемов борьбы сотрудникам органов внутренних дел (силовых структур).
6. Развитие специальной выносливости сотрудников ОВД на занятиях по совершенствованию навыков применения боевых приемов борьбы.
7. Повышение уровня индивидуальной физической подготовки сотрудников ОВД.
8. Вопросы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников силовых структур.
9. Проблемы и пути совершенствования общей и специальной физической подготовки сотрудников силовых структур (по направлению экономической безопасности).
10. Основные направления и пути интенсификации учебного процесса по физической подготовке.
11. Методика обучения технике и тактике способов преодоления препятствий.
12. Методика обучения технике и тактике ускоренного передвижения.
13. Способы передвижения в различных ситуациях и упражнения для совершенствования.
14. Методика применения в специальной физической подготовке гимнастики и атлетической подготовки.
15. Нижняя акробатика и методика разучивания и применения в специальной физической подготовке
16. Методика применения в специальной физической подготовке высотной подготовки.
17. Методика применения в специальной физической подготовке элементов единоборств и рукопашного боя

18. Место специальной физической подготовки в системе подготовки специалистов экономической безопасности.
19. Особенности специальной физической подготовки лиц женского пола.
20. Особенности самостоятельной специальной подготовки в профессиональной деятельности специалистов экономической безопасности.
21. Передовой зарубежный опыт физической подготовки сотрудников силовых структур (на примере одной страны).
22. История развития профессионально-прикладных видов спорта.

### **Темы занятий для студентов специальных медицинских групп и временно освобожденных от практических занятий**

1. Строевая подготовка.
2. Строевые приемы.
3. Строи, отделения и взвода.
4. Средства ППФП.
5. Гимнастика.
6. Рукопашный бой, общие сведения.
7. Техника боя, самостраховка, стойки, перемещения.
8. Техника рукопашного боя, удары руками.
9. Техника рукопашного боя, удары ногами.
10. Освобождения от захватов.
11. Броски.
12. Обыск, связывание, конвоирование.
13. Самооборона при прямолинейном способе ведения боя.
14. Самооборона при ведении боя с уходом с линии атаки.
15. Ускоренные передвижения.
16. Способы передвижения в строю.
17. Преодоление полосы препятствий.

### **Темы проектов для студентов освобожденных от практических занятий**

1. Особенности физической подготовки в силовых ведомствах РФ.
2. Международный опыт организации физической подготовки силовых ведомств.

### **Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине «Специальная физическая подготовка»**

1. Физические упражнения как основные средства физической подготовки (определение, классификация, назначения, примеры).
2. Основные методы физического воспитания: виды, пример применения одного из методов.
3. Стандартный метод воспитания двигательных (физических) способностей (характеристика метода, применение его на конкретном примере).
4. Переменный (вариативный) метод воспитания двигательных (физических) способностей (характеристика метода, применение его на конкретном примере).
5. Повторный метод воспитания двигательных (физических) способностей (характеристика метода, применение его на конкретном примере).
6. Интервальный метод воспитания двигательных (физических) способностей (характеристика метода, применение его на конкретном примере).
7. «Круговой» метод воспитания двигательных (физических) способностей (характеристика метода, применение его на конкретном примере).
8. Соревновательный метод воспитания двигательных (физических) способностей (характеристика метода, применение его на конкретном примере).
9. Игровой метод воспитания двигательных (физических) способностей (характеристика метода, применение его на конкретном примере).
10. Режимы работы мышц (виды и их характерные особенности; пример проявления режимов работы на конкретном двигательном действии).

11. Динамический режим работы мышц (виды и условия работы; пример проявления режимов работы на конкретном двигательном действии).
12. Статический (изометрический) режим работы мышц (условия работы; пример разновидностей проявления статического режима).
13. Физические (двигательные) способности человека (разновидности; проявление двигательных способностей на примере физических упражнений).
14. Силовые способности человека (виды силовых способностей, особенности и проявление на примере физических упражнений).
15. Силовые способности: абсолютная, относительная и максимальная динамическая сила (условия и примеры проявления в физических упражнениях, методика развития силовых способностей).
16. «Взрывная» сила (особенности и примеры проявления взрывной силы, методика развития взрывных усилий).
17. Быстрая (скоростная) сила (особенности, условия и примеры проявления в физических упражнениях, методика развития быстрой силы).
18. Общая двигательная выносливость (определение, методы и средства развития общей выносливости).
19. Специальная двигательная выносливость (определение, виды, методы и средства развития специальной двигательной выносливости на примере одного из видов).
20. Быстрота двигательного действия (элементарные и комплексные формы проявления быстроты, методика воспитания быстроты).
21. Скоростные способности человека (формы проявления, методика развития скоростных способностей на конкретном примере).
22. Координационные способности (определение, общая характеристика, основы методики развития координационных способностей на примере одной из форм).
23. Гибкость (определение, виды гибкости, факторы, влияющие на уровень развития гибкости, методика развития гибкости).
24. Понятие профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее цель и задачи.
25. Профессионально-прикладная физическая подготовка как вид специальной физической подготовки.
26. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
27. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Принципы подбора средств.
28. Понятие профессиограмма. Профессиограмма как фактор, определяющий содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
29. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов. Формы занятий профессионально-прикладной физической подготовки со студентами вузов.
30. Компоненты содержания профессионально-прикладной физической подготовки: прикладные знания, прикладные умения и навыки, прикладные психофизические качества, прикладные специальные качества.
31. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
32. Педагогический и медико-биологический контроль в профессионально-прикладной физической подготовке.
33. Особенности физической подготовки военнослужащих (служащих силовых ведомств, государственных служащих и т.д.). Ее цель, задачи, разделы, средства.
34. Понятие строй. Виды строев: шеренга, колонна, одношереножный строй, двушереножный строй, развернутый строй, походный строй.
35. Понятие управление строем. Команды и приказания: предварительная и исполнительная.
36. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.
37. Строевые приемы и движение без оружия (строевая стойка, повороты на месте и в движении, строевой шаг, походный шаг, движение бегом).
38. Способы и приемы передвижения личного состава подразделения: приемы «К бою», «Встать», перебежки, переползание (по-пластунски, на полчетвереньках, на боку).

39. Основные разделы физической подготовки военнослужащих (служащих силовых ведомств, государственных служащих и т.д.): преодоление препятствий, гимнастика и атлетическая подготовка, ускоренное передвижение и легкая атлетика, рукопашный бой, военно-прикладное плавание. Их роль и назначение.

40. Методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке с военнослужащими (служащих силовых ведомств, государственных служащих и т.д.).

41. Методика проведения занятий по преодолению полосы препятствий с военнослужащими (служащих силовых ведомств, государственных служащих и т.д.).

42. Методика проведения занятий по ускоренному передвижению и легкой атлетике с военнослужащими (служащих силовых ведомств, государственных служащих и т.д.).

43. Рукопашный бой: определение, основная цель, задачи тренировки, методические принципы обучения и тренировки по рукопашному бою.

44. Классификация приемов в рукопашном бое: подготовительные, вспомогательные, основные, специальные.

45. Способы самостраховки: перекаты, кувырки, падения. Техника их выполнения.

46. Техника ударов руками и способы защиты от них.

47. Техника ударов ногами и способы защиты от них.

48. Понятие «тоннельная атака», ее преимущества и недостатки, способы защиты.

49. Техника выведения противника из равновесия: фазы, биомеханические характеристики.

50. Особенности самообороны при прямолинейном способе ведения боя.

51. Особенности самообороны при ведении боя с уходом с линии атаки.

52. Тактика применения приемов рукопашного боя: определение, главная задача, структура, классификация тактических действий.

## **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **6.1. 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.

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

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).

### **6.2. Дополнительная литература.**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.Физическая культура и физическая подготовка: учебник ЮНИТИ-ДАНА, 2012. (электронный ресурс). Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>

2. Методическое пособие и технические правила по атлетизму и силовому троеборью (пауэрлифтингу) для студентов 1-5 курсов / Под ред. В.В. Прохоренко. – Волгоград, 2001. – 88 с.

### **6.3. Нормативные правовые документы.**

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ; (с учетом изменений от 13. 12.2010);

- приказ Минобрнауки России от 19.12.2016 N1613"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (уровень специалитета)" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.01.2017 N 45176);

- приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025;

- приказ ФГБОУ ВО РАНХиГС при президенте Российской Федерации от 27.07.2016 № 02-424 «Об утверждении Порядка проведения в РАНХиГС занятий по физической культуре»

- Конституция Российской Федерации. – М.: Изд-во Юрид. лит., 1993.

- Федеральный конституционный закон от 30.05.2001 N 3-ФКЗ (ред. от 07.03.2005)"О чрезвычайном положении"// СПС КонсультантПлюс.

- Федеральный закон от 06.03.2006 N 35-ФЗ (ред. от 08.11.2011) "О противодействии терроризму" // СПС КонсультантПлюс.

- Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ (ред. от 03.12.2012) "О полиции"// Собрание законодательства РФ. 2011 (с учетом изменений и дополнений, внесенных федеральными законами от 01.07.2011 № 169-ФЗ, от 01.07.2011 № 170-ФЗ, от 19.07.2011 № 247-ФЗ, от 21.11.2011 № 329-ФЗ, от 30.11.2011 №340-ФЗ, от 30.11.2011 №342-ФЗ, от 03.12.2011 №389-ФЗ, от 06.12.2011 №410-ФЗ.).

- Указ Президента РФ от 12.05.2009 N 537"О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года"// СПС КонсультантПлюс

- Приказ МВД России № 870дсп от 10 сентября 2002 г. "О совершенствовании подготовки органов внутренних дел и внутренних войск МВД России к действиям при чрезвычайных обстоятельствах".

#### **6.4. Интернет-ресурсы, справочные системы.**

| <b>Название сайта</b>   | <b>Характеристика</b>   |
|---|---|
| Электронный каталог библиотеки РАНХиГС <a href="http://ranepa.ru">http://ranepa.ru</a>                    | На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС  |
| ЭБС «Университетская библиотека online» <a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a> | На данном сайте представлена литература разной тематики   |
| Научная электронная библиотека <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>                    | Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций. |

#### **7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование спортсооружений</b>                    | <b>Количество</b> | <b>Площадь одного сооружения</b> | <b>Учебный корпус</b> | <b>Виды спорта</b>     |
|--------------|--|-------------------|----------------------------------|-----------------------|------------------------|
| 1            | Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми | 1                 | 24X36<br>864 м2                  | 3                     | Специальная подготовка |
| 2            | Открытые площадки                                      | 1                 | 40X20<br>800 м2                  | 3                     | Специальная подготовка |
| 3            | Тренажерный зал с раздевалками и душевыми              | 1                 | 5X5<br>25 м2                     | 3                     | Специальная подготовка |
| 4            | Фитнес зал   | 1                 | 5X5<br>25 м2                     | 3                     | Специальная подготовка |

#### **Программное обеспечение дисциплины**

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: <https://lms.ranepa.ru>, система дистанционного обучения (СДО) ВИУ РАНХиГС LMS Moodle: <https://moodle.vlgr-ranepa.ru>.



| Названия приложений | Характеристика  |
|---------------------|---|
| Word                | Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.                              |
| Excel               | Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности |
| Power Point         | Программа подготовки презентаций  |

Материально-техническое обеспечение дисциплины для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов включает в себя следующее:

- учебные аудитории оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья;

- учебная аудитория, в которой обучаются студенты с нарушением слуха оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой (акустический усилитель и колонки), видеотехникой (мультимедийный проектор), мультимедийной системой. Для обучения лиц с нарушениями слуха используются мультимедийные средства и другие технические средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах;

- для слабовидящих обучающихся в лекционных и учебных аудиториях предусмотрен просмотр удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеомониторов для удаленного просмотра;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в лекционных и учебных аудиториях предусмотрены специально оборудованные рабочие места;

- для контактной и самостоятельной работы используется мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся.

Расписание учебных занятий для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, составляется с учетом необходимости их размещения в аудиториях на первых этажах учебных помещений, где могут находиться обучающиеся - инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья в креслах-колясках.

В каждом учебном здании предусмотрены учебные помещения (лекционные аудитории, кабинеты для практических занятий, библиотеки и пр.), в которых оборудованы места для обучающихся - инвалидов и лиц с ОВЗ.

По письменному заявлению обучающегося форма проведения текущей и итоговой аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающемуся инвалиду и лицу с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.