

**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
кафедрой физической и
специальной подготовки
Протокол от «31» августа 2018 г. № 2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б. 39.05 Специальная физическая подготовка

(индекс, наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)

по направлению подготовки (уровень специалитет)

37.05.02 Психология служебной деятельности

(код и наименование направления подготовки (специальности))

специализация "Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности"

направленность (профиль)

Психолог

квалификация

очная

год начала подготовки 2019 год

форма(ы) обучения

Авторы–составители:

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

Дзержинский Геннадий Александрович

к.п.н., доцент (совместитель)

Дзержинская Людмила Борисовна

доцент кафедры
физической и специальной подготовки

Прохоренко Валерий Валентинович

старший преподаватель кафедры
физической и специальной подготовки

Дзержинский Сергей Геннадьевич

старший преподаватель кафедры
физической и специальной подготовки

Кленин Игорь Сергеевич

Заведующий кафедрой
физической и специальной подготовки
канд.пед.наук., доцент

Дзержинский Геннадий Александрович

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.....	5
3.	Содержание и структура дисциплины	5
4.	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств по дисциплине.....	9
5.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	15
6.	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	17
	6.1. Основная литература.....	17
	6.2. Дополнительная литература.....	17
	6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	17
	6.4. Нормативные правовые документы.....	17
	6.5. Интернет-ресурсы.....	18
7.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	18

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

1.1. Дисциплина Б1.Б.39.05 «Специальная физическая подготовка» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС - 6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-6.2	Формирование психофизической готовности выпускника к эффективному решению оперативно-служебных задач, развитие физических качеств, обеспечивающих успешное овладение специальностью, и способностью направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
-	УК ОС – 6.2	<p>На уровне знаний</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <p>На уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - использовать приобретенные знания и умения для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - использовать умения в процессе активной творческой деятельности по формированию

	здорового образа жизни.
	На уровне навыков: - владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина Б1.Б.39.05 «Специальная физическая подготовка» принадлежит к блоку 1 базовой части модуля Специальной подготовки. По очной форме обучения дисциплина осваивается в 8 семестре на 4 курсе, 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.

Учебная дисциплина Б1.Б.39.05 «Специальная физическая подготовка» реализуется в взаимосвязи с такими дисциплинами, как "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (Б1.В.17, 1-7 семестр) и «Безопасность жизнедеятельности» (Б1.Б.38, 2 семестр).

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 42 часа (8 – лекционные, 34 – практические), на самостоятельную работу обучающихся – 30 часов.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 2.

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Введение в дисциплину. СФП профессиональной подготовки специалиста.	2	2					
Тема 2	Организация и содержание СФП студентов вуза.	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			4		4	
Тема 5	Спецакробатика	8			4		4	норматив
Тема 6	Основы рукопашного	2			2			

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
	боя. Техника выведения из равновесия и удержаний.							
Тема 7	Техника самозащиты.	4			2		2	норматив
Тема 8	Техника бросков и защита от них.	4			2		2	
Тема 9	Техника ударов руками и самозащита от них.	6			4		2	
Тема 10	Техника ударов ногами и самозащита от них.	6			4		2	норматив
Тема 11	Основы ускоренного передвижения. Техника специальных прыжковых и беговых упражнений.	4			2		2	норматив
Тема 12	Челночный бег.	4			2		2	норматив
Тема 13	Марш-бросок.	4			2		2	норматив
Тема 14	Основы преодоления препятствий. Опорные и безопорные прыжки.	3			1		2	норматив
Тема 15	Освоение техники перелазания	3			1		2	
Тема 16	Освоение техники метания гранаты.	4			2		2	
Тема 17	Освоение техники преодоления армейской полосы препятствий.	4			2		2	норматив
	Контрольные нормативы							норматив
Промежуточная аттестация								зачет
Всего:		72/2	8		34		30	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), 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).

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 само страховке при падении на спину через партнера, стоящего на четвереньках, само страховке при падении на грудь амортизируя руками, само страховке при падении на грудь перекатом, само страховке при падении на правый бок, само страховке 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 раздельного старта, техники марш-броска на 3 км, по пересеченной местности).

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

Марш-бросок (совершенствование техники общего и раздельного 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. 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.39.05 «Специальная физическая подготовка» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении практических занятий:

- контрольные практические нормативы (тесты);
- подготовка проекта (освобожденные от практических занятий);

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета:

- устный опрос.

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

При подготовке к зачету студенты освобожденные от практических занятий внимательно просматривают литературу и источники интернета, предусмотренные в рабочей программе, готовят проект, изучают вопросы тестирования.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

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 ведения боя с уходом с линии атаки.
15. Ускоренные передвижения.
16. Способы передвижения в строю.
17. Преодоление полосы препятствий.

Дополнительные вопросы

1. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.
2. Современные дыхательные системы и дыхательные упражнения.
3. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
4. Основные методики контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
5. Физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию выносливости.
6. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.
7. В чем различие между общей и специальной выносливостью? С помощью каких упражнений она развивается?
8. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: выбор мест занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды.
9. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения.
10. Отличительные особенности содержания занятий физической общефизической подготовкой, их направленность на укрепление здоровья человека.
11. В чем различие между скоростно-силовыми и собственно силовыми способностями человека? С помощью каких упражнений они оцениваются?
12. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организации мест стоянок.
13. Физическая нагрузка, индивидуальные режимы нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию силы.

Темы проектов для студентов освобожденных от практических занятий

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

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
-----------------	--------------------------	--------------------------------	---

УК ОС - 6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-6.2	Формирование психофизической готовности выпускника к эффективному решению оперативно-служебных задач, развитие физических качеств, обеспечивающих успешное овладение специальностью, и способностью направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.
-----------	--	-----------	---

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-6.2 Формирование психофизической готовности выпускника к эффективному решению оперативно-служебных задач, развитие физических качеств, обеспечивающих успешное овладение специальностью, и способностью направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	Знание основных теоретических положений: Знания о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; знания о применении ценностей физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Демонстрация знаний основных теоретических положений в полном объеме
	Умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; Формирование у обучающихся умений использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Умение применять знания на практике в полной мере
	Использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, применения арсенала физической культуры для формирования здорового образа жизни; организации, проведении и участия в спортивных мероприятиях коллектива.	Свободное владение навыками анализа и систематизации в выбранной сфере

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.

Шкала оценивания.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время промежуточной аттестации определяется оценками «зачтено» или «незачтено».

В соответствии с Положением о структуре и содержании балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Волгоградском институте управления – филиале ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (Утверждено Ученым советом ВИУ РАНХиГС от 20.01.2017 г., Протокол №2):

Критериями оценивания при устном ответе является демонстрация основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции:

100% - 90%	Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умеет применять полученные знания на практике, владеет навыками анализа и систематизации информации в области работы с персоналом, в том числе оценки персонала.
89% - 75%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умеет применять полученные знания на практике, владеет основными навыками анализа и систематизации информации в области работы с персоналом, в том числе оценки персонала.

74% - 60%	Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умеет использовать полученные знания для решения основных практических, частично владеет основными навыками анализа и систематизации информации в области работы с персоналом, в том числе оценки персонала.
менее 60%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, не умеет применять полученные знания на практике, не владеет навыками анализа и систематизации информации в области работы с персоналом.

Показатели оценивания проекта:

- степень раскрытия сути исследуемой проблемы,
 - наличие различных точек зрения, а также собственных взглядов на нее,
 - объем и оформление текста проекта – объем 15-20 листов, включая титул, содержание с указанием страниц и список использованной литературы;
- оформление: формат А4, шрифт TR 14, интервал 1,5, текст по ширине страницы, поля: левое и правое 2 см, верхнее, нижнее 3см.

Оценочная шкала при реализации проектной работы

Название оценки	Описание
Отлично 90-100 %	Оценка соответствует оптимальной выраженности компетенции в целом, <u>высокому уровню развития умений и навыков</u> в области оценки персонала, что делает возможным выявление и решение комплексных проблем. Совершенствование компетенции может быть продолжено самостоятельно.
Хорошо 75-89 %	Оценка соответствует <u>достаточно высокому развитию умений и навыков</u> в области оценки персонала, что позволяет успешно выполнять задачи, обусловленные спецификой деятельности. Развитие компетенции может быть продолжено самостоятельно.
Удовлетворительно 60-74 %	Оценка свидетельствует о <u>допустимом уровне умений и навыков</u> в области оценки персонала, что может компенсироваться опытом конкретной деятельности. Компетенция может быть развита при помощи специального обучения.
- менее 60	содержание проекта не соответствует теме или при написании реферата использовано менее 3 информационных источников, которые могут быть отнесены к основным в данной проблемной области, ссылки на большинство использованных источников отсутствуют, в тексте не просматривается граница между собственными суждениями автора и заимствованными выдержками из использованных информационных источников, отсутствуют авторское заключение или выводы

4.4. Методические материалы

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Положением о структуре и содержании балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Волгоградском институте управления – филиале ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (Утверждено Ученым советом ВИУ РАНХиГС от 20.01.2017 г., Протокол №2).

Требования крейтингу, посещаемости и зачету для студентов по специальной физической подготовке за 8. семестр

(1 – ый контрольный срез, юноши)

Практические контрольные нормативы:

1. Передвижение по пластунски.
2. Ч/Б 10/10 (в амуниции).
3. Комбинированный бег 60 м ,с переноской раненого

(1 – ый контрольный срез, девушки)

Практические контрольные нормативы:

1. Передвижение по пластунски.

2. Ч/Б 10/10 (с переноской груза).

3. Переноска раненого

((2- ой контрольный срез, юноши)

Практические контрольные нормативы (обязательные):

1. Элементы рукопашного боя.

2. Преодоление полосы препятствий.

3. Марш-бросок 5 км.

4. Удержание ног в положении 90*

5. Бег 100 м (комбинированный)

(2- ой контрольный срез, девушки)

Практические контрольные нормативы (обязательные):

1. Элементы рукопашного боя.

2. Преодоление полосы препятствий.

3. Марш-бросок 3 км.

4. Ч/Б 10/10 (с переноской груза).

5. КСУ («лягушка»)

Учет успеваемости в срезе.

1 срез

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

100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)

Для СМГ и ОСВОБОЖДЕННЫХ: \sum баллов по ответам тем текущего среза (от 0 до 100 баллов (%)).

Итого 100 %. Во всех случаях студентом на учебном занятии сдается не **более одной** темы.

2 срез

По итогам \sum баллов пяти нормативов (от 0 до 100 баллов(%))выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не **более одного** норматива.

100% = 100% (5 нормативов по 20 баллов)

Для СМГ и ОСВОБОЖДЕННЫХ: \sum баллов по ответам тем текущего среза (от 0 до 100 баллов (%)).

Итого 100 %. Во всех случаях студентом на учебном занятии сдается не **более одной** темы.

Учет посещаемости.

Для **ОСНОВНОЙ** 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.

Зачет составляют теоретические сведения – в форме устного опроса (билеты по 2 вопроса.)

Итоговая оценка складывается из \sum 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.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения курса специальной физической подготовки каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по специальной физической подготовке (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- иметь аккуратно подогнанные специальный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по специальной физической подготовке в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки;
- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической подготовкой.

Рекомендации для студентов специального медицинского отделения

На специальное отделение распределяются студенты, отнесенные по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, а также студенты, освобожденные от практических занятий, которые проходят теоретическое изучение дисциплины

Рекомендуемая настоящей рабочей программой основная и дополнительная литература по учебной дисциплине имеется в библиотеке академии, как в бумажном, так и в электронном виде. Настоятельно рекомендуется при подготовке к тестированию использовать литературные источники научно-методического и методического характера в основном опубликованные на протяжении последних 5 – 10 лет (как отечественные, так и зарубежные).

Освоение курса предполагает существенный объем самостоятельной работы с научной литературой. Желательно использование источников из Интернета (сайт ВАК – www.vak.ed.gov, www.teoriya.ru)

Методические рекомендации по написанию проекта

Проект является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему проекта студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину. Проект, как правило, должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист, Содержание, Введение, Основная часть, Заключение, Список литературы, Приложения (при необходимости).

Рекомендации по работе с литературой

При изучении курса учебной дисциплины особое внимание следует обратить на рекомендуемую основную и дополнительную литературу.

Важным элементом подготовки к проекту и зачету является глубокое изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой, а также первоисточников.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

• Виды самостоятельной работы студентов

- - самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;
- - подготовка докладов, тезисов, рефератов;
- - аналитическое исследование какой-либо проблемы;
- - составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.
- - составление личного плана самостоятельных физических упражнений;
- - подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- - выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

Материалы для самостоятельной работы студентов

1. Общие зачетные требования по дисциплине «Специальная физическая подготовка».
2. Тематика проектов для студентов, освобожденных от практических занятий по СФП.
3. Комплексы общеразвивающих упражнений.
4. Самоконтроль на занятиях специальной физической подготовки.
5. Методика развития физических качеств.
6. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
7. Методика составления индивидуальных программ занятий оздоровительной направленности.

8. Определение объема двигательной активности и ее оценка. Оценка уровня физической подготовленности человека.

9. Контрольные упражнения и нормативы для определения специальной подготовленности студентов 4 курса ВИУ РАНХиГС.

Рекомендации по изучению методических материалов

Методические материалы по дисциплине позволяют студенту оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины. Методические материалы по дисциплине призваны помочь студенту понять специфику изучаемого материала, а в конечном итоге – максимально полно и качественно его освоить. В первую очередь студент должен осознать предназначение методических материалов: структуру, цели и задачи. Для этого он знакомится с преамбулой, оглавлением методических материалов, говоря иначе, осуществляет первичное знакомство с ним. В целом данные методические рекомендации способны облегчить изучение студентами дисциплины и помочь успешно сдать зачет.

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

3.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. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности, столь важные для современной подготовки специалистов. Формы самостоятельной работы студентов по дисциплине Б1.Б.30.6 «Специальная физическая подготовка»: написание конспектов, подготовка ответов к вопросам, написание проекта, выполнение контрольной работы.

6.4. 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 Минобрнауки 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".

6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы.

При поиске электронных версий прочих учебников и учебных пособий, а также учебно-методических разработок рекомендуется воспользоваться каталогам электронных библиотек:

- новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых. www.science.yoread.ru –

- интегрированная система информационных ресурсов РАН: www.isip.ras.ru

– находящейся в постоянном доступе для студентов и сотрудников академии по продлеваемой подписке Электронной библиотечной системы «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru/>

– электронно-библиотечной системы Издательства «Лань»: <http://e.lanbook.com/>

– НГУ им. П.Ф.Лесгафта: www/lesgaft/spb/ru– Российской национальной библиотеки: www.nlr.ru

– научного ресурса www.sego.net

– интегрированной системы информационных ресурсов РАН: www.isip.ras.ru

– научной электронной библиотеки www.e-library.ru.

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

Для реализации программы учебной дисциплины используются следующие спортивные сооружения с соответствующим набором спортивного инвентаря.

1. Открытое спортивное сооружение:

- площадка для игры в баскетбол и волейбол;

- легкоатлетические дорожки;

- мини-футбольная площадка с искусственным покрытием;

- спортивный городок.

2. Зал для спортивных игр.

3. Зал фитнеса / аэробики.

4. Тренажерный зал.

5. Скалодром.

Кроме того могут использоваться лекционные аудитории с техническими средствами обучения.

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), WindowsVista (2007), KasperskyAntivirus;

- компьютер с минимальными системными требованиями (процессор: 300 MHz и выше, оперативная память: 128 Мб и выше);

- другие устройства (звуковая карта, колонки и/или наушники);

- устройство для чтения DVD-дисков;

- видеокамера, фотоаппарат, телевизор;

Мультимедиа-презентации с использованием фото- и видеоматериалов.

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 видеоувеличителей 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.