

**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 «31» августа 2018 г. № 2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.35 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

38.05.01 Экономическая безопасность

(код, наименование направления подготовки (специальности))

"Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности"

(направленность(и) (профиль (и)/специализация(и))

Экономист

(квалификация)

Очная, заочная

(форма(ы) обучения)

Год набора – 2019 год

Волгоград, 2018 г.

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

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 (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... | 4 |
| 2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы..... | 5 |
| 3. Содержание и структура дисциплины (модуля)..... | 5 |
| 4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)..... | 11 |
| 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 20 |
| 6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 22 |
| 6.1. Основная литература..... | 22 |
| 6.2. Дополнительная литература..... | 22 |
| 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы..... | 22 |
| 6.4. Нормативные правовые документы..... | 22 |
| 6.5. Интернет-ресурсы..... | 23 |
| 6.6. Иные источники..... | |
| 7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы | 23 |

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

1.1. Дисциплина Б1.Б.35 «Специальная физическая подготовка» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции |
|-----------------|--|--------------------------------|--|
| ПСК-4 | Способность осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства | ПСК-4.1.4 | Формирование готовности обучающихся к выполнению оперативно-служебных задач в условиях чрезвычайных обстоятельств и ситуаций, а также служебно-боевых задач при введении режимов чрезвычайного, военного положения и контртеррористической операции, и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. |

1.1. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

| ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта) | Код этапа освоения компетенции | Результаты обучения |
|---|--------------------------------|---|
| Организация финансового мониторинга в целях ПОД/ФТ в организации/организация работы по выявлению операций (сделок), подлежащих контролю в целях ПОД/ФТ, в организации (Проф. стандарт «Специалист по финансовому мониторингу (в сфере противодействия легализации доходов, полученных преступным путем, и финансированию терроризма)», утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. N 512н) | ПСК-4.1.4 | На уровне знаний: Определить влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; назвать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности |
| | | На уровне умений: 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.35 «Специальная физическая подготовка» принадлежит к блоку дисциплин базовой части учебного плана. В соответствии с Учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается в 8 семестре на 4 курсе и (по заочной форме обучения дисциплина осваивается на 5 курсе), общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 2 ЗЕ (72 часа).

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических знаний основ по физической культуре и здоровому образу жизни, а также на приобретенные ранее умения и навыки в сфере физической культуры.

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.35 «Специальная физическая подготовка» реализуется в взаимосвязи с такими дисциплинами, как "Элективные курсы по физической культуре" и «Безопасность жизнедеятельности» (Б1.Б.28, 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.

По заочной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 10 часов (4 – лекционные, 6 – практические), на самостоятельную работу обучающихся – 58 часов, на контроль – 4 часа.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с Учебным планом – 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 в профессиональной подготовке 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 |

| № 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 | | |
| Очная форма обучения | | | | | | | | |
| Тема 6 | Основы рукопашного боя. Техника выведения из равновесия и удержаний. | 2 | | | 2 | | | |
| 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 |
| Заочная форма обучения | | | | | | | | |
| Тема 1 | Введение в дисциплину. СФП профессиональной подготовке специалиста. | 2 | 1 | | | | 1 | |

| № 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 | | |
| <i>Очная форма обучения</i> | | | | | | | | |
| Тема 2 | Организация и содержание СФП студентов вуза. | 4 | 2 | | | | 2 | |
| Тема 3 | Особенности физической подготовки в силовых ведомствах РФ. | 2 | 1 | | | | 1 | |
| Тема 4 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения. Упражнения на снарядах. | 8 | | | 1 | 1 | 6 | |
| Тема 5 | Спецакробатика | 8 | | | 1 | | 7 | |
| Тема 6 | Основы рукопашного боя. Техника выведения из равновесия и удержаний. | 3 | | | 2 | 1 | | |
| Тема 7 | Техника самозащиты. | 3 | | | | | 3 | |
| Тема 8 | Техника бросков и защита от них. | 4 | | | | | 4 | |
| 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 | | | 1 | 1 | 2 | норматив |
| Тема 12 | Челночный бег. | 4 | | | | | 4 | |
| Тема 13 | Марш-бросок. | 4 | | | | | 4 | |
| Тема 14 | Основы преодоления препятствий. Опорные и безопорные прыжки. | 3 | | | 1 | 1 | 1 | норматив |
| Тема 15 | Освоение техники перелазания | 3 | | | | | 3 | |

| № 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 | | | | | | | | |
| Тема 16 | Освоение техники метания гранаты. | 4 | | | | | 4 | |
| Тема 17 | Освоение техники преодоления армейской полосы препятствий. | 4 | | | | | 4 | |
| | Контрольные нормативы | | | | | | | норматив |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | | Зачет |
| Всего: | | 72/2 | 4 | | 6 | 4 | 58 | |

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).

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

Раздел II. Рукопашный бой.

Тема 5. Основы рукопашного боя.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Раздел III. Ускоренное передвижение.

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

Основы передвижения в различных условиях, с различной скоростью.

Освоение и совершенствование техники специальных прыжковых и беговых упражнений.

Челночный бег (освоение и совершенствование челночного бега 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.35 «Специальная физическая подготовка» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении практических занятий:

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

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

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

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 ведении 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.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции |
|-----------------|--|--------------------------------|---|
| ПСК-4 | Способность осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства | ПСК-4.1.4 | Формирование готовности обучающихся к выполнению оперативно-служебных задач в условиях чрезвычайных обстоятельств и ситуаций, а также служебно-боевых задач при введении режимов чрезвычайного, военного положения и контртеррористической операции, и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности деятельности. |

| Этап освоения | Показатель оценивания | Критерий |
|---------------|-----------------------|----------|
|---------------|-----------------------|----------|

| компетенции | | оценивания |
|---|---|---|
| <p>ПСК-4.1.4 Формирование готовности обучающихся к выполнению оперативно-служебных задач в условиях чрезвычайных обстоятельств и ситуаций, а также служебно-боевых задач при введении режимов чрезвычайного, военного положения и контртеррористической операции, и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.</p> | <p>Определить влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; назвать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p> | <p>Демонстрация знаний основных теоретических положений в полном объеме</p> |
| | <p>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.</p> | <p>Умение применять знания на практике в полной мере</p> |
| | <p>Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> | <p>Свободное владение навыками анализа и систематизации в выбранной сфере</p> |

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

1. Физическая подготовка: понятие, виды.
2. Понятие профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее цель и задачи.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка как вид специальной физической подготовки.

4. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
5. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Принципы подбора средств.
6. Понятие профессиограмма. Профессиограмма как фактор, определяющий содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
7. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
8. Компоненты содержания профессионально-прикладной физической подготовки: прикладные знания, прикладные умения и навыки, прикладные психофизические качества, прикладные специальные качества.
9. Особенности физической подготовки военнослужащих (служащих силовых ведомств, государственных служащих и т.д.). Ее цель, задачи, разделы, средства.
10. Особенности и специфика организации физической подготовки в силовых ведомствах Российской Федерации.
11. Понятие строй. Виды строев: шеренга, колонна, одношереножный строй, двушереножный строй, развернутый строй, походный строй.
12. Понятие управление строем. Команды и приказания: предварительная и исполнительная.
13. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.
14. Строевые приемы и движение без оружия (строевая стойка, повороты на месте и в движении, строевой шаг, походный шаг, движение бегом).
15. Способы и приемы передвижения личного состава подразделения: приемы «К бою», «Встать», перебежки, переползание (по-пластунски, на полчетвереньках, на боку).
16. Основные разделы физической подготовки военнослужащих (служащих силовых ведомств, государственных служащих и т.д.): преодоление препятствий, гимнастика и атлетическая подготовка, ускоренные передвижения и легкая атлетика, рукопашный бой, военно-прикладное плавание. Их роль и назначение.
17. Рукопашный бой: определение, основная цель, формы и виды рукопашного боя.
18. Классификация приемов рукопашного боя.
19. Способы самостраховки: перекаты, кувырки, падения. Техника их выполнения.
20. Техника выполнения прямого удара рукой.
21. Техника выполнения удара рукой сбоку (боковой).
22. Техника выполнения удара ногой снизу вверх.
23. Техника выполнения удара ногой прямо.
24. Тактика применения приемов рукопашного боя: определение, главная задача.
25. Классификация тактических действий по их направленности в рукопашном бою.
26. Гимнастика и атлетическая подготовка как раздел специальной физической подготовки.
27. Ускоренные передвижения и легкая атлетика как раздел специальной физической подготовки.
28. Виды передвижений на поле боя. Техника выполнения (на примере одного вида).
29. Преодоление препятствий как раздел специальной физической подготовки.
30. Переноска (вынос) раненого: понятие, способы, техника выполнения (на примере одного способа).

**Примерный вариант итогового тестового задания для зачета по дисциплине
«Специальная физическая подготовка»:**

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это

А) процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей;

Б) вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого

процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности;

В) это специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями конкретной профессии, направленный на формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;

Г) это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

2. Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки являются:

- А) оздоровительные силы природы;
- Б) физические упражнения;
- В) гигиенические факторы;
- Г) виды спорта.

3. К компонентам содержания профессионально-прикладной физической подготовки не относятся:

- А) прикладные программные средства;
- Б) прикладные знания;
- В) прикладные умения и навыки;
- Г) психофизические качества.

4. Основным разделом физической подготовки военнослужащих (служащих силовых ведомств, государственных служащих и т.д.) является:

- А) стрельба из пистолета (автомата);
- Б) ориентирование на местности по карте и без карты;
- В) охрана и оборона особо важных объектов;
- Г) рукопашный бой.

5. Строй – это

А) размещение военнослужащих (служащих силовых ведомств, занимающихся и т.д.), при котором они размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах;

Б) размещение военнослужащих (служащих силовых ведомств, занимающихся и т.д.), при котором они расположены в затылок друг другу;

В) установленное Уставом размещение военнослужащих (служащих силовых ведомств, занимающихся и т.д.), для их совместных действий в пешем порядке;

Г) размещение военнослужащих (служащих силовых ведомств, занимающихся и т.д.), при котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага.

6. Построение подразделений производится по команде

- А) «стройся»
- Б) «встать»;
- В) «построиться»;
- Г) «становись».

7. Какая команда подается, чтобы отменить или прекратить выполнение приема?

- А) «вольно»;
- Б) «отставить»;
- В) «стой»;
- Г) «закончить».

8. В каком строю военнослужащие (служащих силовых ведомств, занимающихся и т.д.) в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных командиром?

- А) в разомкнутом строю;
- Б) в сомкнутом строю;
- В) в походном строю;

Г) в развернутом строю.

9. Для изменения скорости движения подаются команды

А) «бегом марш»;

Б) «разомкнись»;

В) «шире шаг»;

Г) «шагом марш».

10. Рукопашный бой – это

А) единоборство или контактный вид спорта, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками;

Б) единоборство, рукопашная схватка, в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног;

В) техника боя голыми (т.е. «пустыми») руками, а также ногами и всеми другими частями тела, включая захваты, вывихи, броски, удушения, толчки, подножки, подсечки;

Г) разновидность ближнего боя с невооруженным и вооруженным противником, с применением огнестрельного стрелкового и холодного оружия, подручных средств, приемов различных систем защиты и нападения.

11. Техника выполнения удара рукой сбоку (боковой)

А) удар наносится за счет быстрого движения локтя в сторону вверх таким образом, чтобы максимально включить в конце удара мышцу плечевого пояса; удар наносится в голову, атакующий использует накопленную энергию за счет резкого поворота туловища; удар выполняется как из фронтальной, так и из левосторонней (правосторонней) стойки;

Б) из левосторонней передней стойки правая рука по кратчайшему пути быстро выносится вперед в полусогнутом положении, при этом предплечье скользит вдоль туловища (локоть не отводится); резко выпрямляя руку в локтевом суставе и разворачивая крепко сжатый кулак внутрь пальцами вниз, наносится удар;

В) удар наносится при переходе из левосторонней задней стойки в левостороннюю переднюю стойку; выводя локоть правой руки вперед и разворачивая кулак основанием в сторону противника, резко выпрямить руку и нанести удар сверху основанием крепко сжатого кулака; левая рука усиливает удар правой руки движением назад;

Г) из левосторонней задней стойки при переходе в левостороннюю переднюю стойку вынести локоть вперед и, разворачивая предплечье наружу, резко выпрямить руку, нанося удар ребром ладони сбоку по шее противника; в момент удара совершается дополнительное хлестообразное движение кистью.

12. Техника выполнения удара ногой прямо

А) из левосторонней задней стойки при переходе в левостороннюю переднюю стойку вынести вперед вверх правое бедро, носок стопы оттянуть. Бедро выносится вперед резким движением и направляется в сторону противника. С выпрямлением ноги в колене наносится хлесткий удар подъемом стопы или носком в пах. Корпус в момент нанесения удара слегка отклоняется назад, так как противник может легко контратаковать прямым ударом рукой в голову;

Б) из левосторонней задней стойки при переходе в левостороннюю переднюю стойку вынести бедро вперед резким движением и направляется в сторону противника. С выпрямлением ноги в колене и одновременным движением вперед таза наносится удар в корпус (живот) прямо пяткой или передней частью ступни;

В) удар выполняется из правосторонней задней стойки за счет подтягивания правой ноги с выносом колена вверх и разворота корпуса спиной к противнику; резко распрямляя ногу в сторону противника, наносит ему удар пяткой, при этом носок стопы направлен в пол; корпус наклоняется в момент удара и составляет с ногой одну горизонтальную прямую;

Г) для выполнения удара впереди стоящей ногой правое колено поднимается вверх перед собой, носок оттягивается вниз; левая опорная нога полностью не выпрямляется; далее при развороте на опорной ноге и отклонении корпуса назад ударная нога выводится в позицию для удара, левая рука защищает пах; заключительная фаза - хлесткий удар сбоку подъемом стопы.

13. На что направлены наступательные тактические действия в рукопашном бою?

- А) на сокрытие своих замыслов с помощью обманных движений;
- Б) на вызовов противника на не подготовительную атаку;
- В) на проведение атаки и контратаки;
- Г) на быструю защиту и контратаку.

14. Атака в рукопашном бою – это

- А) действия, наносимые противнику в ответ на его действия, как правило, при условии не достижения цели удара противника;
- Б) специфический способ мышления, обеспечивающих бойцу автоматический выбор наиболее эффективных действий с учетом места и времени, погоды, дистанции и возможностей в бою;
- В) действия, направленные на получение данных о противнике, о его физических качествах и манере ведения боя;
- Г) действия стремительного нападения на противника в процессе рукопашного боя.

15. К видам передвижений на поле боя не относятся

- А) ускоренный шаг;
- Б) перескоки;
- В) перебежки;
- Г) переползания.

16. Переползание по-пластунски применяется

- А) на местности, простреливаемой огнем стрелкового оружия противника и не имеющей достаточных укрытий;
- Б) на местности, простреливаемой огнем противника, имеющей небольшие маски (низкие кусты, высокую траву, посевы и т.д.), а также по канавам, неглубоким лощинам, по траншеям и ходам сообщения, по которым движение в рост и пригнувшись невозможно;
- В) при передвижении по снегу или на песчаной местности, при переползании с пулеметом, при подносе боеприпасов, доставке пищи и при выносе раненых с поля боя;
- Г) на участках, скрытых от наблюдения противника и не простреливаемых его огнем.

17. К способам метания гранаты не относится

- А) метание гранаты стоя;
- Б) метание гранаты с колена;
- В) метание гранаты сидя;
- Г) метание гранаты лежа.

18. К способам переползаний на поле боя не относится

- А) переползание по-пластунски;
- Б) переползание на полчетвереньках;
- В) переползание на боку;
- Г) переползание на спине.

19. Переноска (вынос) раненых – это

- А) комплекс мероприятий по организованному вывозу (выводу) населения из зон прогнозируемых или возникших ЧС и его временному размещению в безопасных заранее подготовленных районах пострадавших;
- Б) начальное, наиболее трудное и ответственное звено эвакуации пострадавших от места поражения до поста санитарного транспорта, а нередко и до ближайшего этапа медицинской эвакуации;
- В) комплекс экстренных медицинских мероприятий, проводимых пострадавшему на месте происшествия и в период доставки его в медицинское учреждение;
- Г) совокупность мероприятий по доставке раненых и больных из района возникновения санитарных потерь на медицинские пункты и в лечебные учреждения в целях своевременного и полного оказания медицинской помощи и лечения.

20. Техника переползания по-пластунски

- А) нужно лечь плотно на землю, правой рукой взять оружие за ремень у верхней антабки и положить его на предплечье правой руки; подтянуть правую (левую) ногу и одновременно вытянуть левую (правую) руку как можно дальше; отталкиваясь согнутой ногой, передвинуть

тело вперед, продолжить движение в том же порядке; при переползании голову высоко не поднимать;

Б) нужно встать на колени и опереться на предплечья или кисти рук; подтянуть согнутую правую (левую) ногу под грудь, одновременно левую (правую) руку вытянуть вперед;

В) нужно лечь на левый бок; подтянув вперед левую ногу, согнутую в колене, опереться на предплечье левой руки, правой ногой упереться каблуком в землю как можно ближе к себе; разгибая правую ногу, передвинуть тело вперед, не изменяя положения левой ноги, после чего продолжить движение в том же порядке; оружие держать правой рукой, положив его на бедро левой ноги;

Г) из глубокого приседа (руки обхватывают колени) осуществляется движение таза вправо с одновременным спиральным движением правого колена вниз–влево в направлении левой пятки убирается одна опора и производится опрокидывание набок с плавным перемещением точки контакта вдоль внешней поверхности правой руки к правому плечу. Махом левой ноги наружу осуществляется поворот тела вдоль продольной оси на левый бок. С касанием поверхности пола левым боком маховое движение левой ноги завершается подтягиванием пятки к ягодице. Одновременно выполняется энергичный круговой мах правой ногой.

Ответы

1-в;2-б ;3-а ;4-г ;5-в ;6-г ;7-б ;8-а ;9-в ;10-г ;11-а ;12-б ;13-в ;14- г;15-б ;16-а ;17-в ;18-г ;19-б ;20-а .

Шкала оценивания.

по зачетному тесту: 20 правильных – 100 процентов; 19 правильных – 95 процентов; 18 правильных – 90 процентов; 17 правильных – 85 процентов; 16 правильных – 80 процентов; 15 правильных – 75 процентов; 14 правильных – 70 процентов; 13 правильных – 65 процентов; 12 правильных – 60 процентов; 11 правильный – 55 процентов; 10 правильных – 50 процентов; 9 правильных – 45 процентов; 8 правильных – 40 процентов; 7 правильных – 35 процентов; 6 правильных – 30 процентов; 5 правильных – 25 процентов; 4 правильных – 20 процентов; 3 правильных – 15 процентов; 2 правильных – 10 процентов; 1 правильный – 5 процентов.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста.

Для дисциплин, формой итогового отчета которых является зачет, приняты следующие соответствия:

60% - 100% - «зачтено»;
менее 60% - «не зачтено».

Установлены следующие критерии оценок:

90%-100% (оценка "отлично") - 18-20 правильных ответов;

75%-89% (оценка "хорошо")- 15-17 правильных ответов;

60%-70% (оценка "удовлетворительно")- 12-14 - правильных ответов;

ниже 60% (оценка "неудовлетворительно")- 11 и менее правильных ответов

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):

Показатели оценивания проекта:

- степень раскрытия сути исследуемой проблемы,
- наличие различных точек зрения, а также собственных взглядов на нее,
- объем и оформление текста реферата – объем 15 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 к рейтингу, 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 ВФ 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., Дзержинского Г. А., Дзержинской 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.35 «Специальная физическая подготовка»: написание конспектов, подготовка ответов к вопросам, написание проекта, выполнение контрольной работы.

Самостоятельная работа по изучении тем дисциплины (модуля)

Задания для самостоятельной работы включают в себя комплекс аналитических заданий выполнение, которых, предполагает тщательное изучение научной и учебной литературы, периодических изданий, а также законодательных и нормативных документов предлагаемых в п.6.4 «Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Б1.Б.30.6 «Специальная физическая подготовка». Задания предоставляются на проверку в печатном виде реферат либо контрольной работы соответственно.

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 16.01.2017 N 20 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность (уровень специалитета" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.02.2017 N 45596);
- приказ ФГБОУ ВО РАНХиГС при президенте Российской Федерации от 27.04.2017 № 01-2345 «Об утверждении образовательного стандарта Академии по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность»;
- 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.nir.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), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus;

- 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;

- видекамера, 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.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т. д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.