

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

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС  
Кафедра физической и специальной подготовки

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.35 Специальная физическая подготовка**

**38.05.01 Экономическая безопасность**

---

*(код, наименование направления подготовки (специальности))*

**"Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности"**

---

*(направленность(и) (профиль (и)/специализация(ии))*

**Экономист**

---

*(квалификация)*

**Очная, заочная**

---

*(форма(ы) обучения)*

Год набора-2020

Волгоград, 2019 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

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).....	15
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	31
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	37
6.1. Основная литература.....	37
6.2. Дополнительная литература.....	37
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	38
6.4. Нормативные правовые документы.....	38
6.5. Интернет-ресурсы.....	38
6.6. Иные источники.....	
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....	39

# 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-4.8.4	Формирование готовности осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства.

1.2. 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-4.8.4 Формирование готовности осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализирует факторы, определяющие здоровье человека и имеет потребность в физическом самосовершенствовании и занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- применяет знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</li> <li>- поддерживает уровень своей физической подготовленности в процессе занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности</li> <li>- преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- использует творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- использует приобретенные знания и умения для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>- использует умения в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.</li> </ul>
--	--	---

## 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" (Б1.В.14, 2-8 семестр) 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		
<b>Очная форма обучения</b>								
Тема 1	Введение в дисциплину. СФП профессиональной подготовки специалиста.	2	2					
Тема 2	Организация и содержание студентов вуза. СФП	4	4					
Тема 3	Особенности физической подготовки в силовых	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		
<b>Очная форма обучения</b>								
	ведомствах РФ.							
Тема 4	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения. Упражнения на снарядах.	8			4		4	
Тема 5	Спецакробатика	8			4		4	
Тема 6	Основы рукопашного боя. Техника выведения из равновесия и удержаний.	2			2			
Тема 7	Техника самозащиты.	4			2		2	
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	
Тема 11	Основы ускоренного передвижения. Техника специальных прыжковых и беговых упражнений.	4			2		2	
Тема 12	Челночный бег.	4			2		2	
Тема 13	Марш-бросок.	4			2		2	
Тема 14	Основы преодоления препятствий. Опорные и безопорные прыжки.	3			1		2	
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	
	Контрольные нормативы						норматив	
Промежуточная аттестация							<b>Зачет</b>	

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Очная форма обучения</b>								
Всего:		<b>72/2</b>	<b>8</b>		<b>34</b>		<b>30</b>	2 ЗЕ
<b>Заочная форма обучения</b>								
Тема 1	Введение в дисциплину. СФП профессиональной подготовке специалиста.	<b>2</b>	1				1	
Тема 2	Организация и содержание студентов вуза. СФП	<b>4</b>	2				2	
Тема 3	Особенности физической подготовки в силовых ведомствах РФ.	<b>2</b>	1				1	
Тема 4	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения. Упражнения на снарядах.	<b>8</b>			1	1	6	
Тема 5	Спецакробатика	<b>8</b>			1		7	
Тема 6	Основы рукопашного боя. Техника выведения из равновесия и удержаний.	<b>3</b>			2	1		
Тема 7	Техника самозащиты.	<b>3</b>					3	
Тема 8	Техника бросков и защита от них.	<b>4</b>					4	
Тема 9	Техника ударов руками и самозащита от них.	<b>6</b>					6	
Тема 10	Техника ударов ногами и самозащита от них.	<b>6</b>					6	
Тема 11	Основы ускоренного передвижения. Техника специальных прыжковых и беговых упражнений.	<b>4</b>			1	1	2	норматив
Тема 12	Челночный бег.	<b>4</b>					4	
Тема 13	Марш-бросок.	<b>4</b>					4	

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Очная форма обучения</b>								
Тема 14	Основы преодоления препятствий. Опорные и безопорные прыжки.	3			1	1	1	норматив
Тема 15	Освоение техники перелазания	3					3	
Тема 16	Освоение техники метания гранаты.	4					4	
Тема 17	Освоение техники преодоления армейской полосы препятствий.	4					4	
	Контрольные нормативы							норматив
Промежуточная аттестация								Зачет
<b>Всего:</b>		<b>72/2</b>	<b>4</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>58</b>	

*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 брусках (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).

На самостоятельную работу студентов по дисциплине «Специальная физическая подготовка» выносятся следующие темы:

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Очная форма	Заочная форма
Тема 1	Введение в дисциплину. СФП в профессиональной подготовке специалиста.	1. Основы физической подготовки. 2. Цели и задачи физической подготовки. 3. Общая физическая подготовка (ОФП). 4. Специальная физическая подготовка (СФП). 5. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.	-	
Тема 2	Организация и содержание СФП студентов вуза.	1. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. 2. Формы физического воспитания студентов (СФП) блоков, состоящие из видов деятельности, необходимых и применяемых непосредственно при выполнении служебной и производственной деятельности. 3. Содержание СФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, жизненно необходимые и прикладные двигательные умения и навыки. 4. Прикладные виды спорта. 5. Зачетные требования и нормативы по СФП по годам (семестрам) для студентов данного факультета.	-	Р
Тема 3	Особенности физической подготовки в силовых ведомствах РФ.	1. Силовые структуры Российской Федерации. 2. 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)		
Тема 4	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения. Упражнения на снарядах.	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения.</p> <p>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).</p> <p>Упражнения с отягощениями (юноши и девушки – совершенствование техники выполнения комплексно-силовых упражнений в экипировке, с отягощениями, на тренажерах, на фоне физического и психического утомления).</p> <p>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).</p> <p>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).</p>	-	КР
Тема 5	Спецакробатика	Кувырки, перекаты, падения, передвижение по пластунски, переползание.	Т	
Тема 6	Основы рукопашного боя. Техника выведения из равновесия и удержаний.	Формирование навыков борьбы с противником в рукопашной схватке, воспитание смелости и решительности, инициативы и находчивости, умения преодолевать болевые ощущения.		КР

		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).		
Тема 7	Техника самозащиты.	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.		
Тема 8	Техника бросков и защита от них.	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)		
Тема 9	Техника ударов руками и самозащита от них.	Техника ударов руками (обучение технике прямого удара кулаком, бокового, наотмашь, снизу).		
Тема 10	Техника ударов ногами и самозащита от них.	Техника ударов ногами (обучение технике удара коленом снизу, сбоку, удара ногой снизу, прямого удара ногой в корпус).	Т	

		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.		
Тема 11	Основы ускоренного передвижения. Техника специальных прыжковых и беговых упражнений.	Основы передвижения в различных условиях, с различной скоростью. Освоение и совершенствование техники специальных прыжковых и беговых упражнений.	Т	
Тема 12	Челночный бег.	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).	Т	
Тема 13	Марш-бросок.	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).	Т	
Тема 14	Основы преодоления препятствий. Опорные и безопорные прыжки.	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).	Т	
Тема 15	Освоение техники перелазания	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).		
Тема 16	Освоение техники метания гранаты.	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).		
Тема 17	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).	Т	КР

#### 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 учебно-тренировочных занятий: тестирование нормативов текущего контроля успеваемости, общей физической подготовленности (входящая аттестация) и тестирование по виду деятельности (практические контрольные задания);
- при контроле результатов самостоятельной работы студентов: устный опрос
- подготовка проекта (освобожденные от практических занятий);

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Методы текущего контроля успеваемости
<b>Очная форма</b>		
Тема 1	Введение в дисциплину. СФП в профессиональной подготовке специалиста.	
Тема 2	Организация и содержание СФП студентов вуза.	
Тема 3	Особенности физической подготовки в силовых ведомствах РФ.	
Тема 4	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения. Упражнения на снарядах.	
Тема 5	Спецакробатика	<i>КН</i>
Тема 6	Основы рукопашного боя. Техника выведения из равновесия и удержаний.	
Тема 7	Техника самозащиты.	<i>КН</i>
Тема 8	Техника бросков и защита от них.	

Тема 9	Техника ударов руками и самозащита от них.	
Тема 10	Техника ударов ногами и самозащита от них.	КН
Тема 11	Основы ускоренного передвижения. Техника специальных прыжковых и беговых упражнений.	КН
Тема 12	Челночный бег.	КН
Тема 13	Марш-бросок.	КН
Тема 14	Основы преодоления препятствий. Опорные и безопорные прыжки.	КН
Тема 15	Освоение техники перелазания	
Тема 16	Освоение техники метания гранаты.	
Тема 17	Освоение техники преодоления армейской полосы препятствий.	КН
<b>Заочная форма</b>		
Тема 1	Введение в дисциплину. СФП в профессиональной подготовке специалиста.	Р
Тема 2	Организация и содержание СФП студентов вуза.	
Тема 3	Особенности физической подготовки в силовых ведомствах РФ.	
Тема 4	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения. Упражнения на снарядах.	КР КР КР
Тема 5	Спецакробатика	
Тема 6	Основы рукопашного боя. Техника выведения из равновесия и удержаний.	
Тема 7	Техника самозащиты.	
Тема 8	Техника бросков и защита от них.	
Тема 9	Техника ударов руками и самозащита от них.	
Тема 10	Техника ударов ногами и самозащита от них.	
Тема 11	Основы ускоренного передвижения. Техника специальных прыжковых и беговых упражнений.	
Тема 12	Челночный бег.	
Тема 13	Марш-бросок.	
Тема 14	Основы преодоления препятствий. Опорные и безопорные прыжки.	
Тема 15	Освоение техники перелазания	
Тема 16	Освоение техники метания гранаты.	
Тема 17	Освоение техники преодоления армейской полосы препятствий.	

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.

##### ОСНОВНАЯ ГРУППА

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

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

**Рейтинг**



<i>4 курс</i>		<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>8 семестр</b>	1 срез Контрольные тесты	1. Челночный бег 10x10 в полной амуниции.  2. Складка в положении лежа/ Уголок (удержание)	1. Челночный бег 10 x10 с переноской груза.  2. Складка в положении лежа/ Уголок (удержание)
	<b>Зачетный норматив</b>	<b>1. Передвижение попластунски (техника)</b>  <b>2. Комбинированное перемещение</b>	<b>1. Передвижение попластунски (техника)</b>  <b>2. Комбинированное перемещение</b>
	2 срез Контрольные тесты	3. Переноска (транспортировка) пострадавшего  4. Бег 100 м (комбинированный с автоматом, противогазом, в бронежилете)	3. Переноска (транспортировка) пострадавшего  4. Бег 100 м (комбинированный с автоматом, противогазом)
	<b>Зачетный норматив</b>	<b>3. Рукопашный бой</b>  <b>4. Марш-бросок</b>  <b>5. Полоса препятствий</b>	<b>3. Рукопашный бой</b>  <b>4. Марш-бросок</b>  <b>5. Полоса препятствий</b>

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

для групп СМГ

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

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

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

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

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

**Тема 1. Строевая подготовка**

**Содержание:**

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

**Тема 2. Гимнастика**

**Содержание:**

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

**Тема 3. Прикладная и специальная подготовка**

**Содержание:**

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

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

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

**Содержание:**

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

**Тема 2. Преодоление препятствий**

**Содержание:**

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

**Тема 3. Рукопашный бой**

**Содержание:**

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

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

### **Темы рефератов**

#### **по дисциплине «Специальная физическая подготовка» для студентов очного отделения ОСВОБОЖДЕННЫХ**

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

### **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.**

**4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования.**

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-4.8.4	Формирование готовности осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства.

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания

<p>ПСК-4.8.4 Формирование готовности осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализирует факторы, определяющие здоровье человека и имеет потребность в физическом самосовершенствовании и занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- применяет знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</li> <li>- поддерживает уровень своей физической подготовленности в процессе занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности</li> <li>- преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- использует творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применяет различные средства методы самодиагностики физической подготовки;</li> <li>- применяет физические упражнения различной интенсивности.</li> <li>- принимает участие в спортивно-массовых мероприятиях по избранному виду спорта различного уровня.</li> </ul>
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- использует приобретенные знания и умения для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>- использует умения в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.</li> <li>- анализирует факторы, определяющие здоровье человека и имеет потребность в физическом самосовершенствовании и занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью:</li> <li>- применяет знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сравнивает и выделяет особенности различных оздоровительных систем для поддержания здорового образа жизни.</li> <li>- Устанавливает цель и необходимость регулярных посещений физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий</li> <li>- составляет комплекс упражнений для развития физических качеств.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</li> <li>- поддерживает уровень своей физической подготовленности в процессе занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности</li> <li>- преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- использует творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализирует и оценивает индивидуальное физическое развитие;</li> <li>- использует новейшие средства и методы физического воспитания.</li> <li>- выделяет физические упражнения для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;</li> <li>- использует индивидуальную программу занятий избранным видом спорта.</li> </ul>

#### 4.3.2 Типовые оценочные средства

##### Материал для подготовки к зачету

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

Наименование раздела	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
----------------------	-----------------------	---------------------	----------------

Практический раздел	техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков по преодолению искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; выполнение приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки; уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, визуальная оценка
Теоретический раздел	Теоретическая, подготовленность	Усвоение информации о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.	

### Тестирование

Уровень умений и навыков обучающегося при практическом выполнении упражнения во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне от 0 до 20 ( всего до 100 баллов). Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество набранных баллов, которые студент набирает при выполнении теста.

Текущая аттестация - тестирование специальной физической подготовленности, физической работоспособности (посещаемости). /100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов)/

Промежуточная аттестация (зачёт) - проводится с использованием практических тестов.

#### Шкала оценивания

При оценивании результатов обучения используется следующая шкала оценок:

100% - 90% (отлично)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач
89% - 75% (отлично)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы достаточно. Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Присутствуют навыки самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества.
74% - 60% (удовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на минимальном уровне. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала, в т.ч. в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере.
менее 60% (неудовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных

	знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы.
--	---

**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 получетвереньках, 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) раненного: понятие, способы, техника выполнения (на примере одного способа).

### **Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине**

#### **«Специальная физическая подготовка» для студентов заочного отделения**

1. Что собой представляет физическая подготовка?
2. Общефизическая подготовка.
3. Развитие физических качеств в общефизической подготовке.
4. Специальная физическая подготовка, ее виды, цели и задачи.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка, цель, задачи.
6. Соотношения ОФП и СФП для успешного осуществления профессиональной деятельности в силовых структурах.
7. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
8. Профессиограмма. Ее назначение и содержание.
9. Методы оценки профессионально-важных физических и психических качеств.
10. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки специалистов определенного профиля (экономическая безопасность, правовое обеспечение национальной безопасности, психология служебной деятельности).
11. Организация специальной физической подготовки в вузе.
12. Формы физического воспитания студентов (СФП).
13. Разделы, составляющие дисциплину «Специальная физическая подготовка».
14. Гимнастика и атлетическая подготовка.
15. Прикладная и специальная подготовка.
16. Основы рукопашного боя.
17. Ускоренное передвижение и легкая атлетика.
18. Преодоление препятствий.
19. Зачетные требования по специальной физической подготовке в ВИУ – филиале РАНХиГС.
20. Силовые структуры Российской Федерации. Назначение, цели и задачи.
21. Структура и службы ФСБ.
22. Структура и службы МВД.
23. Генеральная прокуратура.
24. Следственный комитет.
25. Министерство Юстиции.
26. Федеральная служба охраны.
27. ГРУ.
28. Цели, задачи и содержание физической подготовки в органах внутренних дел России.
29. «Физическая подготовка» как учебная дисциплина в образовательных организациях высшего образования МВД России.
30. Формы физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД.
31. Зарубежный опыт специальной физической подготовки полиции

#### **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 получетвереньках;
- 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 результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов ФГБОУ ВО РАНХиГС и Регламентом о балльно-рейтинговой системе в Волгоградском институте управления – филиале РАНХиГС

**Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов  
по специальной физической подготовке  
за 8. Семестр**

**Рейтинг**

**ОСНОВНАЯ ГРУППА**

**Учет успеваемости в срезе.**

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

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

**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.**

1. Выполнение зачетных нормативов - 100 баллов

**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.*

**СМГ**

**Учет успеваемости в срезе.**

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

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

#### **Учет посещаемости.**

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

#### **Текущая успеваемость.**

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

#### **Требования к зачету.**

1. Зачетные тесты - 100 баллов

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

**Итоговая оценка** складывается из  $\sum$ 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.*

### **ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

#### **Учет успеваемости в срезе.**

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

#### **Учет посещаемости.**

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

#### **Текущая успеваемость.**

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

#### **Зачетные требования**

1. Написание и защита реферата - 100 баллов

**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

### **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](http://www.vak.ed.gov), [www.teoriya.ru](http://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.

#### Реферат

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

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

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

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

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

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

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

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

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210\*297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются

через один интервал. При этом соблюдаются следующие размеры полей: левое - 35 мм, правое - до 15 мм, верхнее и нижнее - не менее 20 мм. В РАНХиГС принято оформление материалов в следующем электронном формате: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Перечень занятий для самостоятельной работы  
Примерные планы еженедельных самостоятельных занятий

**Занятие 1**

- 1) Бег в среднем темпе - 3-5 минут. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Бег с ускорением - для мужчин (м.) и женщин (ж.). М. - 4-5\*30 м, Ж. - 3-4\*30 м.
- 3) Выбегание со старта из положения упора присев - М. - 5-6\*15 м, Ж. - 4-5\*15 м.
- 4) Подтягивание в висе на перекладине - М.-3-4\*4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - Ж. - 2-3\*6.
- 5) Приседание с сопротивлением: партнер оказывает сопротивление, упираясь в плечи, - М. - 3-4\*6, Ж. - 3-4\*5.
- 6) Самостоятельные игры: спортивные игры, спортивные игры по упрощенным правилам.

**Занятие 2**

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Прыжки на правой ноге, на левой ноге через препятствия (мячи, кегли и т. п.) - М. - 34\*10 прыжков, Ж. - 3-4\*8 прыжков.
- 3) Челночный бег 3\*10 м - 3-4 повторения.
- 4) Прыжки вверх из приседа - М. - 3-4\*10, Ж. - 3-4\*8. 3) То же, см. занятие 1.

**Занятие 3**

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Прыжки толчком двух спиной вперед - М. - 3-4\*10, Ж. - 2-3\*10.
- 3) Выбегание 3-4Х4<sup>1</sup> со старта из положения упора присев спиной вперед - М. - 4-5\*15 м, Ж. - 3-4\*15 м.
- 3) То же, см. занятие 1.

**Занятие 4**

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Тройной прыжок с места - 8-10 повторений.
- 3) Бег с ускорениями на 30-40 м (М. - 4-5 повторений, Ж. - 3-4 повторения).
- 4) Прыжки на месте с поворотом на 360° (8-10 повторений).
- 5) То же, см. занятие 1.

**Занятие 5**

- 1) Кросс - М. - 1500 м, Ж. - 1000 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 1).
- 3) То же, см. занятие 1.

**Занятие 6**

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Самостоятельные игры и подготовка - 50-60 минут.

**Занятие 7**

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).
- 2) Выбегание со старта с опорой на руку - М. - 5-6 повторений, Ж. - 4-5 повторений.
- 3) Пульсирующий бег: ускорение с увеличением частоты шагов - М. - 4-5\*15 м, Ж. - 3-4\*15 м).
- 4) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком в ладони: М. - 2-3\*6. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - Ж. - 3-4\*6.
- 5) Из наклона, прогнувшись, выпрямление туловища с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, - М. - 3-4\*10, Ж. - 2-3\*10.
- 3) То же, см. занятие 1.

**Занятие 8**

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

- 2) Прыжки толчком двух через препятствия (мячи, кегля и т.п.) - М. - 3-4\*10, Ж. - 3-4\*8.
- 3) Челночный бег 5\*5 м - 3-4 повторений.
- 4) Из приседа прыжки вверх с поворотом на 180° - М. - 3-4\*10, Ж. - 3-4\*8. 4) То же, см. занятие 1.

#### **Занятие 9**

То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

Прыжки толчком двух правым и левым боком вперед - М. - 3-4\*8, Ж. - 3-4\*6.

Выбегание со старта из положения, сидя на мяче - 4-5\*15 м.

То же, см. занятие 1.

#### **З а н я т и е 1 0**

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).
- 2) Пятерной прыжок с места - М. - 8-10 повторений, Ж. - 6-8 повторений.
- 3) Бег с ускорением на 30-40 м - 3-4 повторения. (М. - 4-5 повторений, Ж. - 3-4 повторения).
- 4) То же, см. занятие 1.

#### **Занятие 11**

1) Кросс - М. - 1500 м, Ж. - 1000 м.

2) ОРУ (комплекс № 2).

3) То же, см. занятие 1.

#### **Занятие 12**

1) ОРУ (комплекс № 2).

2) То же, см. занятие 6.

#### **З а н я т и е 1 3**

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Выбегание с низкого старта - М. - 4-5\*15 м, Ж. - 3-4\*15 м.
- 3) Гандикап: занимающийся выбегает по сигналу в 1-2 м впереди другого, который старается его догнать, - М. - 3-4\*30 м, Д. - 2-3\*30 м.
- 4) «Тачка»: передвижение в упоре на руках, партнер удерживает за ноги - Ж. - 2-3\*15 м, то же прыжками на руках - М. - 2-3\*10 м.
- 5) То же, см. занятие 1.

#### **З а н я т и е 1 4**

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Многоскоки - М. - 3-4\*10, Ж. - 3-4\*8.
- 3) Бег спиной вперед - 3-4\*10 м.
- 4) Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди - Ж. - 3-4\*6, то же с обхватом коленей руками - М. - 3-4\*6.
- 3) То же, см. занятие 1.

#### **З а н я т и е 1 5**

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Прыжки толчком правой (левой) левым (правым) боком вперед - М. - 3-4\*8, Ж. - 3-4\*6.
- 3) Выбегание со старта из положения упора лежа - М. - 4-5\*15 м, Ж. - 3-4\*15 м.
- 4) Прыжки вверх из приседа с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, - М. - 3-4\*10, Ж. - 3-4\*8.
- 4) То же, см. занятие 1.

#### **З а н я т и е 1 6**

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Прыжки в длину с разбега - 8-10 повторений.
- 3) Бег с ускорением на 30-40 м - 3-4 повторения.
- 4) Приседание на одной и другой ноге поочередно, партнер поддерживает за руку - М. - 2-3\*5, Ж. - 2-3\*4.
- 5) То же, см. занятие 1.

#### **З а н я т и е 1 7**

1) Кросс - М. - 1500 м, Ж. - 1000 м.

2) ОРУ (комплекс № 3).

3) То же, см. занятие 1.

### **Занятие 18**

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) То же, см. занятие 6.

### **Занятие 19**

Повторить занятия 1—6.

Ловля отскочившего мяча с последующим броском в корзину - 10-12 повторений.

То же, см. занятие 1.

### **Занятие 20**

1) Повторить занятия 6 - 18.

2) То же, см. занятие 8.

### **Занятие 21**

1) Кросс - М. - 1800 м, Ж. - 1200 м.

2) ОРУ (комплекс № 6).

3) То же, см. занятие 1.

### **Занятие 22**

1) То же, см. занятие 12. ОРУ (комплекс № 6).

2) То же, см. занятие 6.

### **Занятия 23**

1) Кросс - М. - 1800 м, Ж. - 1200 м.

2) ОРУ (комплекс № 6).

3) То же, см. занятие 1.

### **Занятие 24**

1) Бег в среднем темпе - 5-6 минут ОРУ (комплекс № 3).

2) Бег с максимальной скоростью - М. - 3\*30 м, Ж. - 3\*20 м.

3) Подтягивание в висе на перекладине - М. - 3\*5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - Ж. - 3\*4.

4) Ловля и передача мяча одной рукой в парах - 5-7 минут. 3) То же, см. занятие 1.

### **Занятие 25**

1) То же, см. занятие 15. ОРУ (комплекс № 4).

2) Круговая тренировка: прыжки в приседе с продвижением вперед - 1\*20 м; бег с максимальной скоростью - 1\*20 м; прыжки по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) - 1 повторение; прыжки толчком двух с вращением скакалки вперед - 50-80 прыжков. Комплекс повторить - М. - 4 раза, Ж. - 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

### **Занятие 26**

1) Кросс - М. - 2000 м, Ж. - 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 5).

3) То же, см. занятие 1.

### **Занятие 27**

1) То же, см. занятие 25. ОРУ (комплекс № 6).

2) Бег с максимальной скоростью из различных исходных положений (стоя спиной по направлению движения, из упора лежа, упора присев и т.п.) - 3\*15 м.

3) Ведение мяча с остановками и поворотами - 5-8 минут. Броски мяча в корзину из-под щита после ведения - 10-15 повторений.

4) То же, см. занятие 1.

### **Занятие 28**

1) Кросс - М. - 2000 м, Ж. - 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 3).

3) То же, см. занятие 1.

### **Занятие 29**

То же, см. занятие 15. ОРУ (комплекс № 4).

То же, см. занятие 6.

### **Занятие 30**

- 1) То же, см. занятие 15. ОРУ (комплекс № 5).
- 2) Приседания с партнером, сидящим на плечах, с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды - М. - 3\*3 или 3\*4. Приседания на правой ноге с опорой о бревно или другие снаряды - Ж. - 3\*5 или 3\*6. То же на левой ноге.
- 3) Прыжки на правой ноге с продвижением вперед, то же на левой - 2\*15 м.
- 4) Выбивание мяча в парах - 5-7 минут. 3) То же, см. занятие 1.

### **Занятие 31**

- 1) То же, см. занятие 15. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Круговая тренировка: прыжки через 8-10 препятствий (набивные мячи, кегли) - 1 повторение. Бег с максимальной скоростью - 1\*30 м, прыжки толчком двух с вращением скакалки назад - 50-70 пр. Комплекс повторить - М. - 4 раза, Ж. - 3 раза.
- 3) То же, см. занятие 1.

### **Занятие 32**

- 1) Кросс - М. - 2000 м, Ж. - 1500 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 2).
- 3) То же, см. занятие 1.

### **Занятие 33**

- 1) То же, см. занятие 15. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Круговая тренировка: приседания с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды на правой ноге, то же на левой ноге - 2\*6. Подтягивание в висе на перекладине - М. - 1\*5 или 1\*6, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - Ж. - 1\*6 или 1\*8. Наклоны вперед, удерживая набивной мяч за головой (М. - 5 кг, Ж. - 3 кг) 10-15 повторений. Комплекс повторить - М. - 4 раза, Ж. - 3 раза.
- 3) То же, см. занятие 1.

### **Занятие 34**

- 1) Кросс - М. - 2000 м, Ж. - 1500 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 4).
- 3) То же, см. занятие 1.

## **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.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](http://www.science.yoread.ru) –
- интегрированная система информационных ресурсов РАН: [www.isip.ras.ru](http://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](http://www/lesgaft/spb/ru)– Российской национальной библиотеки: [www.nir.ru](http://www.nir.ru)
- научного ресурса [www.sego.net](http://www.sego.net)
- интегрированной системы информационных ресурсов РАН: [www.isip.ras.ru](http://www.isip.ras.ru)
- научной электронной библиотеки [www.e-library.ru](http://www.e-library.ru).

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроjectionным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций);
- текстовые редакторы (MS WORD, MS EXCEL – для таблиц, диаграмм).

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Научная электронная библиотека eLIBRARY» и др.

№ п/п	Наименование сооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24X36 864 м2	3	
2	Открытые площадки с беговыми дорожками	1	40X20 800 м2	3	
3	Спортивный городок	1	10X10 100 м2	3	
4	Тренажерный зал	1	5X5 25 м2	3	

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

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>1 срез</b>																					
1.	Челночный бег 10x10 в полной амуниции.	27.85 и меньше	28.10 - 27.86	28.35 - 28.11	28.60 - 28.36	28.85 - 28.61	29.10 - 28.86	29.35 - 29.11	29.60 - 29.36	29.85 - 29.61	30.10 - 29.86	30.35 - 30.11	30.60 - 30.36	30.85 - 30.61	31.10 - 30.86	31.35 - 31.11	31.60 - 31.36	31.85 - 31.61	32.10 - 31.86	32.35 - 32.11	32.80 - 32.36
2.	Складка в положении лежа за 30 сек	35	32	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	12
<b>2 срез</b>																					
3	Переноска (транспортировка) пострадавшего	5						4							3						
4	Бег 100 м (комбинированный с автоматом, противогазом, в бронежилет)	26.0 и быстр	26.4 - 26.1	26.8 - 26.5	27.2 - 26.9	27.6 - 27.3	28.0 - 27.7	28.4 - 28.1	28.8 - 28.5	29.2 - 28.9	29.6 - 29.3	30.0 - 29.7	30.4 - 30.1	30.8 - 30.5	31.2 - 30.9	31.6 - 31.3	32.0 - 31.7	32.4 - 32.1	32.8 - 32.5	33.2 - 32.9	33.6 - 33.3



	е)																				
<b>ЗАЧЕТНЫЕ</b>																					
<b>1</b>	<b>Передвижение по-пластунски (техника)</b>	<b>5</b>						<b>4</b>							<b>3</b>						
<b>2</b>	<b>Комбинированное перемещение</b>	<b>32.8 и меньше</b>	<b>34.1</b> - <b>32.9</b>	<b>35.4</b> - <b>34.2</b>	<b>36.7</b> - <b>35.5</b>	<b>38.0</b> - <b>36.8</b>	<b>39.3</b> - <b>38.1</b>	<b>40.6</b> - <b>39.4</b>	<b>41.9</b> - <b>40.7</b>	<b>43.2</b> - <b>42.0</b>	<b>44.5</b> - <b>43.3</b>	<b>45.8</b> - <b>44.6</b>	<b>47.1</b> - <b>45.9</b>	<b>48.4</b> - <b>47.2</b>	<b>49.7</b> - <b>48.5</b>	<b>51.0</b> - <b>49.8</b>	<b>52.3</b> - <b>51.1</b>	<b>53.6</b> - <b>52.4</b>	<b>54.9</b> - <b>53.7</b>	<b>56.2</b> - <b>55.0</b>	<b>57.5</b> - <b>56.3</b>
<b>3</b>	<b>Рукопашный бой</b>	<b>5</b>						<b>4</b>							<b>3</b>						
<b>4</b>	<b>Марш-бросок</b>	<b>5</b>						<b>4</b>							<b>3</b>						
<b>5</b>	<b>Полоса препятствий</b>	<b>2.36 и быстрее</b>	<b>2.42</b> - <b>2.37</b>	<b>2.48</b> - <b>2.43</b>	<b>2.54</b> - <b>2.49</b>	<b>3.00</b> - <b>2.55</b>	<b>3.06</b> - <b>3.01</b>	<b>3.12</b> - <b>3.07</b>	<b>3.18</b> - <b>3.13</b>	<b>3.24</b> - <b>3.19</b>	<b>3.30</b> - <b>3.25</b>	<b>3.36</b> - <b>3.31</b>	<b>3.42</b> - <b>3.37</b>	<b>3.48</b> - <b>3.43</b>	<b>3.54</b> - <b>3.49</b>	<b>4.00</b> - <b>3.55</b>	<b>4.06</b> - <b>4.01</b>	<b>4.12</b> - <b>4.07</b>	<b>4.18</b> - <b>4.13</b>	<b>4.24</b> - <b>4.19</b>	<b>4.30</b> - <b>4.25</b>
		<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

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

<b>№</b>	<b>Баллы нормативы</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
----------	------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

**1 срез**

1.	Челночный бег 10 x10 с переноской груза.	32''5	33''3	34''0	34''4	35''2	36''0	36''4	37''2	38''4	38''4	39''2	40''0	40''3	41''1	41''5	42''3	43''1	43''5	44''3	45''1
		1 –	0 –	9 –	8 –	7 –	6 –	5 –	4 –	2 –	2 –	1 –	0 –	9 –	8 –	7 –	6 –	5 –	4 –	3 –	2 –
		и	32''5	33''3	34''1	34''4	35''2	36''0	36''4	38''0	38''0	38''4	39''2	40''0	40''4	41''1	41''5	42''3	43''1	43''5	44''3
		мене	2	1	0	9	8	7	6	4	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	4
		е																			
2.	Складка в положении лежа за 30 сек	35	32	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	12

**2 срез**

3	Переноска (транспортировка) пострадавшего	5						4							3						
4	Бег 100 м (комбинированный с автоматом, противогазом, с аптечкой)	28.0	28.4	28.8	29.2	29.6	30.0	30.4	30.8	31.2	31.6	32.0	32.4	32.8	33.2	33.6	34.0	34.4	34.8	35.2	35.6
		и	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		быстр	28.1	28.5	28.9	29.3	29.7	30.1	30.5	30.9	31.3	31.7	32.1	32.5	32.9	33.3	33.7	34.1	34.5	34.9	35.3

**Зачетные**

1	Передвижение по-пластунски	5						4							3						
---	----------------------------	---	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

	(техника)																					
2	Комбинированное перемещение	42" и менее	43"	44	45	46	47	48	49	50	51	52"	53"	54"	55"	56"	57"	58"	59"	60"	61" и более	
3	Рукопашный бой	5						4							3							
4	Марш-бросок	5						4							3							
5	Полоса препятствий	1'37" и мен	1'38" -	1'41" -	1'47" -	1'47" -	1'50" -	1'53" -	1'56" -	1'59" -	2'02" -	2'05" -	2'08" -	2'11" -	2'14" -	2'17" -	2'20" -	2'23" -	2'26" -	2'29" -	2'32" -	
			1'40	1'43	1'49	1'49	1'52	1'55	1'58	2'01	2'04	2'07	2'10	2'13	2'16	2'19	2'22	2'25	2'28	2'31	2'34	
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	