

**Федеральное государственное казенное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Университет прокуратуры Российской Федерации»**

**Дальневосточный юридический институт (филиал)**

Кафедра общегуманитарных и социально-экономических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.В. Малофеев

17.09.2025

**Физическая подготовка**

*Рабочая программа учебной дисциплины*

*Специальность 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность*

*Уровень профессионального образования  
высшее образование - специалитет*

*Специализация  
Прокурорская деятельность*

*Год начала подготовки – 2023*

Очная форма обучения

Владивосток, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» обсуждена и одобрена на заседании кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Дальневосточного юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации от 01.09.2025, протокол № 1.

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к использованию в образовательном процессе решением учебно-методического совета Дальневосточного юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации от 05.09.2025, протокол № 2.

#### ***Авторы-составители:***

**Агеевец А.В.**, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Санкт-Петербургского юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации;

**Басинский А.М.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Крымского юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации;

**Ерохин А.К.**, заведующий кафедрой общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Дальневосточного юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации, к. ф. н., доцент;

**Казанцева Н.В.**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Иркутского юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации;

**Лукавенко А.В.**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Крымского юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации;

**Токарев И.С.**, старший преподаватель кафедры философии, социально-гуманитарных дисциплин и физического воспитания Университета прокуратуры Российской Федерации.

#### ***Рецензент:***

**Васильева А.В.**, старший преподаватель кафедры гражданско-правовых дисциплин Дальневосточного юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации, кандидат юридических наук

**Физическая подготовка:** рабочая программа учебной дисциплины. - Владивосток: ДЮИ (ф) УП РФ, 2024. – 36 с.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 18.08.2020 № 1058.

© Университет прокуратуры  
Российской Федерации, 2025.

© Агеевец А.В., Басинский А.М.,  
Ерохин А.К., Казанцева Н.В.,  
Лукавенко А.В., Токарев И.С.,  
2025

## Оглавление

1. Цели освоения учебной дисциплины.....	4
2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	6
4. Объем и структура учебной дисциплины.....	6
5. Содержание учебной дисциплины.....	9
6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	15
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	23
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины.....	33
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине...	35
10. Лист согласований.....	36

## 1. Цели освоения учебной дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая подготовка» является воспитание гармонично развитой личности с учетом ее физической, социокультурной и духовной целостности; формирование у обучающихся потребности в освоении ценностей физической культуры.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у обучающегося следующих компетенций и их структурных элементов:

### Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции, которую формирует дисциплина	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знает:</b> теоретические основы физической культуры, законодательство Российской Федерации об основах охраны здоровья граждан, о физической культуре и спорте, способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> <p><b>Умеет:</b> выполнять минимальные требования нормативно-тестирующего комплекса, комплекса ГТО</p> <p><b>Владеет:</b> основными методиками развития физических</p>

			качеств, техникой выполнения физических упражнений, закреплённых в рабочей программе
		<b>УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p><b>Знает:</b> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> <p><b>Умеет:</b> планировать индивидуальный тренировочный процесс</p> <p><b>Владеет:</b> основными методиками развития физических качеств, техникой выполнения физических упражнений, закреплённых в рабочей программе</p>
		<b>УК-7.3.</b> Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p><b>Знает:</b> теоретические основы здорового образа жизни, законодательство Российской Федерации об основах охраны здоровья граждан, о физической культуре и спорте, способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> <p><b>Умеет:</b> выполнять минимальные требования нормативно-тестирующего комплекса, комплекса ГТО</p> <p><b>Владеет:</b></p>

Учебная дисциплина «Физическая подготовка» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 основной образовательной программы.

**Объем и виды учебной работы обучающегося по дисциплине в целом  
и по формам обучения**

[illegible]

**Тематический план для очной формы обучения**

Раздел, тема учебной дисциплины, формы контроля	Семестр	Всего часов	Виды учебной деятельности				
			Контактная работа	в том числе:		Самостоятельная работа	Зачет
				Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Общие теоретические основы физической подготовки</b>							
Тема 1.1 Правовые основы и государственное управление в сфере физической культуры и спорта	1	2				2	
Тема 1.2 Анатомо-морфологические и физиологические основы теории физической культуры	1	6				6	
Тема 1.3 Основы системы обеспечения работоспособности средствами физического воспитания	1	6	2	2		4	
Тема 1.4 История физической культуры и спорта	1	6				6	
Тема 1.5 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	4				4	
Тема 1.6 Общая физическая подготовка в системе физического воспитания	2	6				6	
Тема 1.7 Основы спортивной гигиены и питания	3	6				6	
Тема 1.8 Основы массового спорта и спорта высших достижений	3	6				6	
Тема 1.9 Особенности занятий выбранным видом спорта, организации системы оздоровительных физических упражнений	3	6				6	
Тема 1.10 Контроль и самоконтроль при занятиях спортом, оздоровительными физическими упражнениями	3	6				6	
Тема 1.11 Психофизическая подготовленность и профессиональная работоспособность	3	6				6	
Тема 1.12 Профессионально-прикладная физическая подготовка	3	6	2	2		4	

Раздел 2. Практические основы физической подготовки							
Тема 2.1 Атлетическая гимнастика	1	12	12		12		
	2	16	16		16		
	3	9	9		9		
	4	9	6		6	3	
	5	9	4		4	5	
	6	9	4		4	5	
	7	9	9		9		
	8	9	9		9		
Тема 2.2 Общая физическая подготовка	1	12	12		12		
	2	16	16		16		
	3	9	9		9		
	4	9	6		6	3	
	5	9	2		2	7	
	6	9	2		2	7	
	7	9	9		9		
	8	9	9		9		
Тема 2.3 Спортивные и подвижные игры	1	12	12		12		
	2	16	16		16		
	3	9	9		9		
	4	9	6		6	3	
	5	9	2		2	7	
	6	9	2		2	7	
	7	9	9		9		
	8	9	9		9		
Тема 2.4 Специальная физическая подготовка	1	12	12		12		
	2	18	18		18		
	3	9	9		9		
	4	9	6		6	3	
	5	9	2		2	7	
	6	9	2		2	7	
	7	9	9		9		
	8	9	9		9		
<b>Итого часов,</b>		<b>396</b>	<b>270</b>	<b>4</b>	<b>266</b>	<b>126</b>	<b>0</b>
<i>в том числе по семестрам:</i>	1	72	50	2	48	22	0
	2	72	66	0	66	6	0
	3	72	38	2	36	34	0
	4	36	24	0	24	12	0
	5	36	10	0	10	16	0
	6	36	10	0	10	16	0
	7	36	36	0	36	0	0
	8	36	36	0	36	0	0



## **5. Содержание учебной дисциплины**

### **Раздел 1. Общие теоретические основы физической подготовки**

#### **Тема 1.1 Правовые основы и государственное управление в сфере физической культуры и спорта**

Правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации. Цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». Правовое регулирование отношений, возникающих в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации. Положения организационно-распорядительных документов Генерального прокурора РФ по вопросам физической культуры и спорта (вопросы организации, подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий, реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) и др.).

#### **Тема 1.2 Анатомо-морфологические и физиологические основы теории физической культуры**

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Анатомо-морфологические особенности организма. Функциональные системы организма. Физиология нервной системы. Основы возрастной физиологии. Утомление и восстановление при физических нагрузках. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности будущих прокурорских работников. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

#### **Тема 1.3 Основы системы обеспечения работоспособности средствами физического воспитания**

Организация физической культуры и спорта в системе профессиональной подготовки студентов Университета прокуратуры РФ. Предмет, основные понятия, источники, методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Связь теории

физического воспитания с иными дисциплинами; система физического воспитания в Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы.

#### **Тема 1.4 История физической культуры и спорта**

Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и спорта, условия и региональные особенности развития физической культуры и спорта, социально-экономические условия развития физической культуры и спорта в России.

#### **Тема 1.5 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни будущих прокурорских работников. Критерии эффективности здорового образа жизни.

#### **Тема 1.6 Общая физическая подготовка в системе физического воспитания**

Основы совершенствования физических качеств. Психические качества прокурорских работников и их формирование в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.

#### **Тема 1.7 Основы спортивной гигиены и питания**

Гигиена физической культуры и спорта, предмет, цели, история развития; требования к питанию на фоне физической активности; понятие о рациональном питании, удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом; режим питания и режим тренировок, суточный режим,

соотношение сна и бодрствования. Роль режима и способы его организации в обеспечении высокоинтеллектуальной деятельности студентов Университета прокуратуры РФ.

### **Тема 1.8 Основы массового спорта и спорта высших достижений**

Понятие спорта. Функции спорта в обществе. Определение понятия массового (любительского) спорта и спорта высших достижений (профессионального). Цели и задачи массового спорта. Цели и задачи спорта высших достижений. Спорт в органах и организациях прокуратуры РФ. Правовое регулирование профессионального спорта. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

### **Тема 1.9 Особенности занятий выбранным видом спорта, организации системы оздоровительных физических упражнений**

Характеристика особенностей воздействия определенного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях обучения. Возможные формы организации тренировок. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.

### **Тема 1.10 Контроль и самоконтроль при занятиях спортом, оздоровительными физическими упражнениями**

Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **Тема 1.11 Психофизическая подготовленность и профессиональная работоспособность**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Особенности организации высокоинтеллектуального труда с точки зрения анатомо-морфологических и физиологических особенностей организма для эффективного исполнения служебных обязанностей. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия. Виды и формы профессионального труда.

### **Тема 1.12 Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих в различных сферах, в т.ч. в органах и организациях прокуратуры.

## **Раздел 2. Практические основы физической подготовки**

Для занятий физической подготовкой формируются учебные группы студентов с учетом установленной у обучающихся группы здоровья или медицинской группы по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра.

Определение группы здоровья или медицинской группы по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей обучающихся, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической подготовкой.

### **Тема 2.1 Атлетическая гимнастика**

Занятия по данной теме включают себя упражнения Атлетической гимнастики, способствующие направленному формированию пропорций тела, коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений с гантелями, гириями, штангой, собственным весом и другие всевозможные средства

физической культуры и спорта. Упражнения с использованием **различных тренажеров и отягощений** направленные на развитие силовых способностей. Использование динамических нагрузок при развитии различных групп мышц. Меры предупреждения травматизма при занятии атлетической гимнастикой. Совершенствование отдельных функциональных систем организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки средствами атлетической гимнастики. Организационные формы реализации современных методик спортивной тренировки (фитнес-программы: **кроссфит, табата, пилатес, стретчинг, калланетика** и другие).

Меры по предупреждению травматизма и правила безопасности на учебных занятиях по физической подготовке.

## **Тема 2.2 Общая физическая подготовка**

В содержание занятий по данной теме включены как отдельные элементы различных видов спорта, так и методики направленные на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость), функциональных систем организма, а также достижение оптимальной двигательной активности: легкая атлетика (особенности выполнения, показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений; ходьба и ее разновидности (обычная, ускоренная, оздоровительная); сочетание ходьбы с дыхательными упражнениями; ходьба, влияющая на совершенствование выносливости обучающихся имеющими ограничения по состоянию здоровья; кроссовая подготовка, круговые тренировки и другие. Занятия по спортивным и подвижным играм, направленные на повышение психологической устойчивости в нестандартных условиях принятия решений. В содержание занятий включаются отдельные упражнения и двусторонние игры (волейбол, мини-футбол, баскетбол, лапта и др.). Подвижные игры могут включать в себя комбинированные эстафеты с различными предметами, переноской тяжестей, элементами общеразвивающих упражнений и др. Развитие общей выносливости для совершенствования работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполнение упражнений с использованием различных средств спортивной тренировки с самостоятельным дозированием нагрузки по объему и интенсивности.

Выполнение государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Меры по предупреждению травматизма и правила безопасности на учебных занятиях по физической подготовке.

## **Тема 2.3 Спортивные и подвижные игры**

Занятия по данной теме основаны на элементах спортивных и подвижных игр, направленных на совершенствование координации и ловкости, на воспитание волевых качеств, формирования установочных целей на победу и навыков взаимодействия как с отдельным партнером, так и с коллективом в целом; на повышение психологической устойчивости в нестандартных условиях принятия решений, развитие физических качеств. В содержание занятий включаются отдельные упражнения и двусторонние игры (волейбол, мини-футбол, баскетбол, лапта и другие). Подвижные игры могут включать в себя комбинированные эстафеты с различными предметами, переноской тяжестей, элементами общеразвивающих упражнений. Подготовительные и подводящие упражнения, последовательность изучения приемов в спортивных играх. Основные технические действия. Тактические действия при нападении и защите. Правила спортивных игр. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Совершенствование техники и тактики основных действий в спортивных играх.

Меры по предупреждению травматизма и правила безопасности на учебных занятиях по физической подготовке.

## **Тема 2.4 Специальная физическая подготовка**

Комплексные занятия направлены на повышение специальной физической подготовленности студентов, на формирование двигательных навыков и развитие основных физических качеств, в том числе на обучение методике развития основных физических качеств, основам выполнения физических упражнений.

Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия. Требования к спортивной форме при занятиях спортивно-боевыми единоборствами. Меры предупреждения травматизма при занятиях контактными видами спортивно-боевыми единоборствами. Техника нанесения ударов руками, ногами и защита от них. Болевые приемы. Освобождения от захватов и обхватов. Обезоруживание при угрозе короткоствольным огнестрельным оружием. Обезоруживание при угрозе холодным оружием. Особенности выполнения боевых приемов борьбы обучающимися имеющими ограничения по состоянию здоровья.

Выполнение государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Меры по предупреждению травматизма и правила безопасности на учебных занятиях по физической подготовке.

### **Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья согласно индивидуальному учебному плану**

На основании рабочей учебной программы студенты, освобожденные от практических занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка» по состоянию здоровья (студенты, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена IV группа здоровья или специальная (подгруппа «Б», IV группа) медицинская группа для занятий физической культурой) и обучающиеся по индивидуальному учебному плану, выполняют письменные работы (рефераты), защита которых происходит в период учебного семестра до проведения зачета.

#### **6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Важным видом работы при изучении дисциплины «Физическая подготовка» является самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающегося, которая осуществляется в следующих формах:

- подготовка к зачету;
- подготовка письменных работ (рефератов) для студентов, освобожденных от практических занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка» по состоянию здоровья (студенты, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена IV группа здоровья или специальная (подгруппа «Б», IV группа) медицинская группа для занятий физической культурой) и обучающихся по индивидуальному учебному плану.

#### ***Методические рекомендации по подготовке к зачету***

Самостоятельная работа обучающихся представляет собой деятельность по усвоению лекционного материала, критический анализ информации, содержащейся в учебной литературе, справочных изданиях, научных трудах, изучаемых нормативных правовых актах и иных источниках права; самостоятельные занятия по поддержанию необходимого уровня физической подготовленности.

Самостоятельную работу целесообразно начинать с изучения рабочей программы, в которой сформулированы планируемые результаты обучения по дисциплине, в том числе структурные элементы формируемой компетенции (знания, умения, навыки).

Студентам следует ознакомиться с тематическим планом и получить представление о содержании разделов дисциплины.

Студент должен знать не только материал учебника, но и владеть дополнительными сведениями, содержащимися в рекомендованной литературе.

Самостоятельная работа способствует более глубокому усвоению изучаемого курса, формирует навыки исследовательской работы по проблемам дисциплины и ориентирует студента на применение полученных теоретических знаний на практике в профессиональной деятельности, а также физическому совершенствованию и саморазвитию.

В процессе выполнения самостоятельной работы рекомендуется работать со следующими видами изданий:

а) научные издания, предназначенные для научной работы и содержащие теоретические, экспериментальные сведения об исследованиях. Они могут публиковаться в форме: монографий, научных статей в журналах или в научных сборниках;

б) учебная литература подразделяется на:

- учебные издания (учебники, учебные пособия, тексты лекций), в которых содержится наиболее полное системное изложение дисциплины или какого-то ее раздела;

- справочники, словари и энциклопедии – издания, содержащие краткие сведения научного или прикладного характера, не предназначенные для сплошного чтения. Их цель – возможность быстрого получения самых общих представлений о предмете.

Существуют два метода работы над источниками:

– сплошное чтение обязательно при изучении учебника, глав монографии или статьи, то есть того, что имеет учебное значение. Как правило, здесь требуется повторное чтение, для того чтобы понять написанное. Старайтесь при сплошном чтении не пропускать комментарии, сноски, справочные материалы, так как они предназначены для пояснений и помощи. Анализируйте рисунки (карты, диаграммы, графики), старайтесь понять, какие тенденции и закономерности они отражают;

– метод выборочного чтения дополняет сплошное чтение; он применяется для поисков дополнительных, уточняющих необходимых сведений в словарях, энциклопедиях, иных справочных изданиях. Этот метод крайне важен для повторения изученного и его закрепления, особенно при подготовке к зачету.

Для того чтобы каждый метод принес наибольший эффект, необходимо фиксировать все важные моменты, связанные с интересующей Вас темой.

Тезисы – это основные положения научного труда, статьи или другого произведения, а возможно, и устного выступления; они несут в себе больший объем информации, нежели план. Простые тезисы лаконичны по форме; сложные – помимо главной авторской мысли содержат краткое ее обоснование и доказательства, придающие тезисам более весомый и убедительный характер. Тезисы прочитанного позволяют глубже раскрыть



его содержание; обучаясь излагать суть прочитанного в тезисной форме, вы сумеете выделять из множества мыслей авторов самые главные и ценные и делать обобщения.

Конспект – это способ самостоятельно изложить содержание книги или статьи в логической последовательности. Конспектируя какой-либо источник, надо стремиться к тому, чтобы немногими словами сказать о многом. В тексте конспекта желательно поместить не только выводы или положения, но и их аргументированные доказательства (факты, цифры, цитаты).

Писать конспект можно и по мере изучения произведения, например, если прорабатывается монография или несколько журнальных статей.

Составляя тезисы или конспект, всегда делайте ссылки на страницы, с которых вы взяли конспектируемое положение или факт, – это поможет вам сократить время на поиск нужного места в книге, если возникает потребность глубже разобраться с излагаемым вопросом или что-то уточнить при написании письменных работ.

### ***Методические рекомендации по подготовке письменных работ (рефератов)***

Реферат представляет собой письменный доклад или выступление по определённой теме, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников.

Различают два вида рефератов: продуктивные и репродуктивные. Репродуктивный реферат воспроизводит содержание первичного текста. Продуктивный содержит творческое или критическое осмысление реферируемого источника.

Реферат в учебном процессе представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Общий объем реферата – 15-18 страниц печатного текста, из которых на введение отводится обычно не более 1 страницы, на основную часть – 10-13 страниц, на заключение – не более 1 страницы.

Темы письменных работ текущего контроля предлагаются преподавателем или указаны в учебной программе по изучаемой дисциплине. Допускается после консультации с преподавателем обоснование и формулирование собственной темы. Тематика письменных работ текущего контроля определяется в соответствии с рабочей учебной программой и (или) с учетом интересов и склонностей студентов.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем, ведущим данную дисциплину, и учитываются при допуске студента к зачету.

***Примерный перечень вопросов для самостоятельной подготовки к зачету, структурированный по темам***

**Раздел 1. Теоретические основы физической подготовки**

**Тема 1.1 Правовые основы и государственное управление в сфере физической культуры и спорта**

1. Правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.
2. Цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
5. Правовое регулирование отношений, возникающих в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации.
6. Положения организационно-распорядительных документов Генерального прокурора РФ по вопросам физической культуры и спорта (вопросы организации, подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий, реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) и др.)

**Тема 1.2 Анатомо-морфологические и физиологические основы теории физической культуры**

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
2. Анатомо-морфологические особенности организма.
3. Функциональные системы организма.
4. Физиология нервной системы.
5. Основы возрастной физиологии. Утомление и восстановление при физических нагрузках.
6. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности будущих прокурорских работников.
7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

8. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### **Тема 1.3 Основы системы обеспечения работоспособности средствами физического воспитания**

1. Организация физической культуры и спорта в системе профессиональной подготовки студентов Университета прокуратуры РФ.

2. Предмет, основные понятия, источники, методические принципы физического воспитания.

3. Методы физического воспитания.

4. Связь теории физического воспитания с иными дисциплинами; система физического воспитания в Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы.

### **Тема 1.4 История физической культуры и спорта**

1. Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и спорта.

2. Условия и региональные особенности развития физической культуры и спорта.

3. Социально-экономические условия развития физической культуры и спорта в России.

### **Тема 1.5 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.

3. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

4. Здоровый образ жизни и его составляющие.

5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

6. Основные требования к организации здорового образа жизни.

7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни будущих прокурорских работников.

8. Критерии эффективности здорового образа жизни.

### **Тема 1.6 Общая физическая подготовка в системе физического воспитания**

1. Основы совершенствования физических качеств.

2. Психические качества прокурорских работников и их формирование в процессе физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.
6. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
7. Значение мышечной релаксации.
8. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
9. Формы занятий физическими упражнениями.

### **Тема 1.7 Основы спортивной гигиены и питания**

1. Гигиена физической культуры и спорта, предмет, цели, история развития.
2. Требования к питанию на фоне физической активности.
3. Понятие о рациональном питании, удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом.
4. Режим питания и режим тренировок, суточный режим, соотношение сна и бодрствования.
5. Роль режима и способы его организации в обеспечении высокоинтеллектуальной деятельности студентов Университета прокуратуры РФ.

### **Тема 1.8 Основы массового спорта и спорта высших достижений**

1. Понятие спорта. Функции спорта в обществе.
2. Определение понятия массового (любительского) спорта и спорта высших достижений (профессионального).
3. Цели и задачи массового спорта.
4. Цели и задачи спорта высших достижений.
5. Спорт в органах и организациях прокуратуры РФ.
6. Правовое регулирование профессионального спорта.
7. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.
8. Спортивная классификация.
9. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

### **Тема 1.9 Особенности занятий выбранным видом спорта, организации системы оздоровительных физических упражнений**

1. Характеристика особенностей воздействия определенного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
3. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях обучения.
4. Возможные формы организации тренировок. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
5. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.

### **Тема 1.10 Контроль и самоконтроль при занятиях спортом, оздоровительными физическими упражнениями**

1. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Педагогический контроль, его содержание.
5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
6. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
7. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **Тема 1.11 Психофизическая подготовленность и профессиональная работоспособность**

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
2. Особенности организации высокоинтеллектуального труда с точки зрения анатомо-морфологических и физиологических особенностей организма для эффективного исполнения служебных обязанностей.
3. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия.
4. Виды и формы профессионального труда.

### **Тема 1.12 Профессионально-прикладная физическая подготовка**

1. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
2. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
3. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.
4. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
6. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
7. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих в различных сферах, в т.ч. в органах и организациях прокуратуры.

#### **Примерная тематика рефератов<sup>1</sup>**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физической культуры и спорта в жизни современного человека. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

---

<sup>1</sup> По согласованию с преподавателем студент может предложить тему реферата.

12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

13. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском возрасте.

14. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).

15. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

16. Физические упражнения во время беременности.

17. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.

18. Организация физического воспитания в семье.

19. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.

20. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

#### **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая подготовка»**

Изучение учебной дисциплины «Физическая подготовка» завершается промежуточной аттестацией в 1-3 семестрах зачетом в комплексной форме (теоретическая и практическая часть). Форма сдачи зачёта теоретической части – в устной форме, практическая часть включает выполнение нормативов по физической подготовке. В 4-8 семестрах – выполнение нормативов по физической подготовке.

#### ***Методические рекомендации для подготовки к зачету (теоретическая часть)***

Билеты для сдачи зачета содержат один теоретический вопрос. В процессе ответа студент должен продемонстрировать приобретенные в ходе обучения знания, а также приобретенные умения и навыки по применению полученных знаний.

Подготовка к зачету ведется в течение всего процесса изучения дисциплины. Обучающийся должен ознакомиться с рабочей программой дисциплины и знать, какие темы выносятся на зачет.

Главное условие хорошей подготовки к зачету – это ежедневная работа в семестре.

Непосредственно перед зачетом, в процессе подготовки, материал для повторения распределяется равномерно, затем составляется краткая схема ответа на вопрос. Понимание сути вопроса, а не механическое запоминание является ключевым элементом успешной сдачи зачета.

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

### ***В 1 семестре обучения:***

1. Цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта.
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
4. Правовое регулирование отношений, возникающих в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации.
5. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
6. Анатомо-морфологические особенности организма.
7. Функциональные системы организма.
8. Основы возрастной физиологии. Утомление и восстановление при физических нагрузках.
9. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
10. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
11. Организация физической культуры и спорта в системе профессиональной подготовки студентов.
12. Предмет, основные понятия, источники, методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
13. Связь теории физического воспитания с иными дисциплинами.
14. Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и спорта.
15. Условия и региональные особенности развития физической культуры и спорта.
16. Социально-экономические условия развития физической культуры и спорта в России.
17. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
18. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни.
19. Критерии эффективности здорового образа жизни.
20. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.



***Во 2 семестре обучения:***

1. Основы совершенствования физических качеств.
2. Психические качества прокурорских работников и их формирование в процессе физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
6. Структура подготовленности спортсмена.
7. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
8. Значение мышечной релаксации.
9. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
10. Формы занятий физическими упражнениями.

***В 3 семестре обучения:***

1. Гигиена физической культуры и спорта: предмет, цели, история развития.
2. Требования к питанию на фоне физической активности, понятие о рациональном питании.
3. Режим питания и режим тренировок, суточный режим, соотношение сна и бодрствования.
4. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Классификация видов спорта.
5. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в образовательной организации.
6. Современные популярные системы физических упражнений.
7. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
8. Характеристика особенностей воздействия определенного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
9. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях обучения.
10. Возможные формы организации тренировок. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
11. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
12. Врачебный контроль, его содержание.
13. Педагогический контроль, его содержание.
14. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

15. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия.

16. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания.

17. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

18. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

20. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

### ***Перечень нормативов по физической подготовке (практическая часть):***

«Зачтено» выставляется, если студент сдал контрольные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно».

«Не зачтено» выставляется, если студент сдал контрольные нормативы ниже оценки «удовлетворительно».

### **Нормативно-тестирующие комплексы для сдачи зачёта в 1-4 семестрах:**

#### ***Лёгкая атлетика***

№ п/п	Женщины		Мужчины		Виды испытаний
	Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено	
1.	10,9	Более 10,9	9,0	Более 9,0	Бег с низкого и высокого старта 60 м (с)
2.	9,0	Более 9,0	8,0	Более 8,0	Челночный бег 3х10 м (с)
3.	17,8	Более 17,8	14,4	Более 14,4	Ускорение с высокого старта на отрезке 100м (с)
4.	170	Менее 170	210	Менее 210	Прыжки в длину с места двумя ногами (см)

#### ***Атлетическая гимнастика***

№ п/п	Женщины		Мужчины		Виды испытаний
	Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено	
1.	10	Менее 10	28	Менее 28	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

2.	32	Менее 32	33	Менее 33	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)
3.	10	Менее 10	10	Менее 10	Подтягивания на перекладине (юноши)/на низкой перекладине (девушки)

### ***Мини-футбол***

№ п/п	Женщины		Мужчины		Виды испытаний
	Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено	
1.	4 попадания	Менее 4 попаданий	5 попаданий	Менее 5 попаданий	Удары по воротам – 10 раз
2.	15	Более 15	10	Более 10	Ведение мяча, обводка стоек, и удар по воротам (сек)
3.	10	Более 10	8	Более 8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)
4.	32	Менее 32			Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) – женщины;
			10	Менее 10	Подтягивание на перекладине (раз) – мужчины

### ***Волейбол***

№ п/п	Женщины		Мужчины		Виды испытаний
	Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено	
1.	3 попадания	Менее 3 попаданий	3 попаданий	Менее 3 попаданий	Выполнить 6 подач, попав в обручи, расположенные в 1,6,5 зонах
2.	8 передач	Менее 8 передач	8 передач	Менее 8 передач	Выполнить 10 нижних передач в кругу диаметром 1,5 м.
3.	8 передач	Менее 8 передач	8 передач	Менее 8 передач	Выполнить 10 верхних передач в кругу диаметром 1,5 м.
4.	9	Менее 9	8	Менее 8	Челночный бег 3x10 (сек)

На зачёт выносятся 4 упражнения (на выбор преподавателя), по одному из каждого нормативно-тестирующего комплекса.

Студент обязан выполнить минимальные требования в каждом из назначенных упражнений.

### Нормативно-тестирующий комплекс для сдачи зачёта в 5-8 семестрах:

Изучение учебной дисциплины «Физическая подготовка» завершается промежуточной аттестацией в 5-8 семестрах зачетом в виде практической деятельности по сдаче основных требований комплекса ГТО.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

## VI СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет)

### МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	21	25	43	19	23	40
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м(с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30

	Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности (мин,с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9

## VI СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

## ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2	Бег на 2 км (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							

5	Челночный бег 3x10м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9

№ п/п	Девушки		Юноши		Виды испытаний
	Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено	
1.	Выполнила требования ГТО (выполнить 3 упражнения минимум на бронзовый знак)	Не выполнила требования ГТО (выполнить 3 упражнения минимум на бронзовый знак)	Выполнил требования ГТО (выполнить 3 упражнения минимум на бронзовый знак)	Выполнил требования ГТО (выполнить 3 упражнения минимум на бронзовый знак)	Сдача основных требований комплекса ГТО (упражнения назначает преподаватель): Первое упражнение - на быстроту; второе упражнение - на силу; третье упражнение - на выносливость или др. физические качества)

### Нормативно-тестирующий комплекс:

#### Юноши:

Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-в раз):

оценка «удовлетворительно» – 9

оценка «хорошо» – 10

оценка «отлично» – 13

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол - в раз):

оценка «удовлетворительно» – 35

оценка «хорошо» – 45

оценка «отлично» – 55

Подъем туловища из положения, лёжа на спине, стопы зафиксированы (кол-во раз за 1 мин)

оценка «удовлетворительно» – 35

оценка «хорошо» – 45

оценка «отлично» – 55

Бег на 3 км (мин, с)

оценка «удовлетворительно» – 14.00

оценка «хорошо» – 13.30

оценка «отлично» – 12.30

#### Девушки:

Стандартные наклоны из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)

оценка «удовлетворительно» – 34

оценка «хорошо» – 40

оценка «отлично» – 47

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз):

оценка «удовлетворительно» – 10

оценка «хорошо» – 12

оценка «отлично» – 14

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см.)

оценка «удовлетворительно» – 8

оценка «хорошо» – 11

оценка «отлично» – 16

Бег на 2 км (мин, с)  
 оценка «удовлетворительно» –11.50  
 оценка «хорошо» –11.30  
 оценка «отлично» –11.00

***Методические рекомендации для подготовки к сдаче нормативно-тестирующего комплекса и нормативов комплекса ГТО***

Подготовка к сдаче нормативно-тестирующего комплекса и нормативов комплекса ГТО происходит на занятиях по физической подготовке. Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить и на самостоятельных тренировках.

**Критерии оценки зачета  
 (теоретическая подготовка в 1-3 семестрах):**

«зачтено» - выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему базовый уровень сформированности оцениваемых компетенций: показавшему всесторонние, системные и глубокие знания материала на зачете, при этом раскрыл содержание вопроса, усвоил взаимосвязи основных понятий дисциплины и их содержание.

«не зачтено» - выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему уровень сформированности оцениваемых компетенций ниже базового: не показавшему всесторонние, системные и глубокие знания материала на зачете, при этом не раскрыл содержание вопроса, не усвоил взаимосвязи основных понятий дисциплины и их содержание.

**Критерии оценки зачета  
 (практическая подготовка в 1-8 семестрах):**

«зачтено» - выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему базовый уровень сформированности оцениваемых компетенций по текущим оценкам, полученным на практических занятиях в течение семестра, при условии отсутствия задолженностей и неудовлетворительных оценок.

оценка «зачтено» выставляется студенту, освобожденному от практических занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка» по состоянию здоровья (студентам, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена IV группа здоровья или специальная (подгруппа «Б», IV группа) медицинская группа для занятий физической культурой) и обучающемуся по индивидуальному учебному плану, за освоение программы на основании написания реферативных работ и их защиты, а также иных форм отчетности.

«не зачтено» - выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему уровень сформированности оцениваемых компетенций ниже базового, а именно, имеются задолженности и неудовлетворительные оценки,



полученные на практических занятиях в течение семестра. Те же критерии предъявляются к студенту, освобожденному от практических занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка» по состоянию здоровья (студентам, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена IV группа здоровья или специальная (подгруппа «Б», IV группа) медицинская группа для занятий физической культурой) и обучающемуся по индивидуальному учебному плану, у которого имеются задолженности по выполнению реферативных работ и их защиты, а также иных форм отчетности.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины**

### **Основная учебная литературы**

1. Алексеев, С. В. Спортивное право России : учебник [Электронный ресурс] / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: ЮНИТИ-ДАНА : Закон и право, 2013. — 695 с. — URL: <http://znanium.com>
2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 23.01.2023).
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин, Н. А. Воронов, Е. В. Игнатова [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — URL: <https://urait.ru/bcode/518668> (дата обращения: 23.01.2023).

### **Дополнительная учебная литература**

1. Лазарев, И. В. Физическая культура в юридическом вузе: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / И. В. Лазарев, А. А. Ромашов. — Москва : РАП, 2013. — 240 с.— URL: <http://znanium.com>
2. Физиологические основы здоровья : учебное пособие [Электронный ресурс] /Н. П . Абаскалова [и др.]; отв. ред. Р. И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2015. — 351 с. —URL: <http://znanium.com>
3. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие [Электронный ресурс] / Л. Н. Гелецкая [и др.] — Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. — 220 с. URL: <http://znanium.com>

### **Нормативные правовые акты и иные источники права**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г.). // СПС КонсультантПлюс.

2. Федеральный закон от 17.01.1992 №2202-1 «О прокуратуре Российской Федерации»

3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СПС КонсультантПлюс.

4. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» // СПС КонсультантПлюс.

5. Постановление Правительства РФ от 30.09.2021 № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»// СПС КонсультантПлюс.

6. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» // СПС КонсультантПлюс.

7. Приказ Генерального прокурора РФ от 17.03.2010 № 114 «Об утверждении и введении в действие Кодекса этики прокурорского работника Российской Федерации и Концепции воспитательной работы в системе прокуратуры Российской Федерации»

8. Приказ Генерального прокурора Российской Федерации от 20.07.2021 № 411 «О взаимодействии органов прокуратуры и Университета прокуратуры Российской Федерации»

9. Приказ Генерального прокурора Российской Федерации от 22.12.2021 № 774 «О системе подготовки кадров, дополнительного профессионального образования работников органов и организаций прокуратуры Российской Федерации»

10. Приказ Генерального прокурора РФ от 23.06.2022 N 344 «О спартакиадах работников органов и организаций прокуратуры Российской Федерации и реализации в системе прокуратуры Российской Федерации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

11. Приказ Генерального прокурора Российской Федерации от 14.09.2022 № 510 «Об утверждении Концепции совершенствования системы государственно-патриотического воспитания в прокуратуре Российской Федерации»

12. Приказ Генерального прокурора РФ от 29.11.2022 г. № 718 «Об утверждении квалификационных требований к специальной профессиональной подготовке выпускников федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Университет прокуратуры Российской Федерации» для прохождения службы в органах прокуратуры Российской Федерации»

13. Приказ Минобрнауки России от 18.08.2020 № 1058 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта

высшего образования - специалитет по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность»

14. Приказ Минспорта России от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

15. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

#### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Министерство спорта Российской Федерации  
<https://www.minsport.gov.ru/ministry/>
2. Департамент спорта и туризма города Москвы <http://sport.mos.ru/>

#### **Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

1. Программа подготовки и просмотра презентаций Microsoft Office PowerPoint.
2. Справочная правовая система «Гарант».
3. Справочная правовая система «Консультант Плюс».
4. Электронно-библиотечная система Znanium.com.

#### **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для проведения лекционных занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка» требуется аудитория, оборудованная учебной мебелью для одновременного размещения студентов, оснащенная мультимедийным комплексом с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», презентационной техникой, компьютерной техникой, видео- и аудиовизуальными средствами обучения.

Для проведения практических занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка» требуется спортивный зал для одновременного размещения 15-20 студентов, оснащенный спортивным инвентарём, а также спортивное оборудование в соответствии с изучаемыми разделами рабочей программы.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса учебной дисциплины реализуется в рамках материально-технической базы Института, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, которые предусмотрены учебным планом.

**Лист согласования  
рабочей программы учебной дисциплины  
«Физическая подготовка»**

Автор-составитель:

заведующий кафедрой  
общегуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
Дальневосточного юридического  
института (филиала) Университета  
прокуратуры Российской  
Федерации, кандидат юридических  
наук, кандидат философских наук,  
доцент

А.К. Ерохин

Рецензент:

старший преподаватель кафедры  
гражданско-правовых дисциплин  
Дальневосточного юридического  
института (филиала) Университета  
прокуратуры Российской  
Федерации

А.В. Васильева

И.о. декана юридического  
факультета Дальневосточного  
юридического института (филиала)  
Университета прокуратуры  
Российской Федерации

А.В. Васильева

Начальник учебного отдела  
Дальневосточного юридического  
института (филиала) Университета  
прокуратуры Российской  
Федерации

Е.М. Дроздова