

**ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»  
Дальневосточная пожарно-спасательная академия**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Направление подготовки  
20.03.01 «ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»**

**уровень бакалавриата**

**Год набора 2023 г.**

**Владивосток**

## 1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»:

### *Цели освоения дисциплины*

- формирование у курсантов общекультурных компетенций путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья;
- формирование мировоззрения о физической культуре, как о части общей культуры общества;
- формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;
- ознакомление с современными средствами и методами физической культуры для поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности, сохранения здоровья и активного служебного долголетия.

В процессе освоения дисциплины обучающийся формирует и демонстрирует нормативно заданные общекультурные компетенции (таблица 1).

### **Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины**

Таблица 1

<b>Компетенции</b>	<b>Содержание</b>
<b>УК-7</b>	способен поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### *Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»*

#### **Знать:**

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Уметь:**

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с

общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- проводить занятия по физической подготовке в качестве руководителя занятия;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью;

**Владеть:**

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

**2. Перечень планируемых результатов обучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Физическая культура спорт»:	Планируемые результаты освоения образовательной программы
В результате освоения дисциплины обучающийся должен	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен <b>владеть</b> компетенциями
<p>иметь представление о:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системе физического воспитания и спорта в РФ;</li> <li>- структуре и содержании комплекса ГТО;</li> <li>- медико-биологических и гигиенических основ физической тренировки;</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России,</li> <li>- способы контроля и оценки физического состояния организма</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах;</li> <li>- осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований</li> </ul>	УК-7

### 3. Место дисциплины «Физическая культура и спорт» в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования (далее – ОПОП ВО)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части ОПОП по специальности 20.03.01 «Техносферная безопасность» (уровень бакалавриата).

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» формирует практические умения и профессионально-прикладные навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре, и является теоретико-практическим компонентом, способствующим изучению специальных дисциплин: «Подготовка газодымозащитника», «Организация службы и подготовки», «Пожарно-строевая подготовка».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в раздел учебного плана подготовки курсантов очной формы обучения. Является компонентом образования и направлена на формирование физической культуры личности курсанта, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего периода обучения курсантов. Дисциплина обеспечивает выполнение курсантами рекомендуемого минимального недельного двигательного объема.

## 4 Структура и содержание учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

### 4.1 Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» и вид учебной работы

#### 4.1.1. для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры	
		6	8
Общая трудоемкость дисциплины в часах	72	36	36
Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах	2	1	1
<b>Контактные работа (в виде аудиторной работы)</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
В том числе:			
Лекции	4	2	2
Практические занятия	68	34	34
<b>Форма контроля - зачет с оценкой</b>		+	+

## 4.1.2. для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс
		5
Общая трудоемкость дисциплины в часах	72	72
Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах	2	2
<b>Контактные работа (в виде аудиторной работы)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
В том числе:		
Лекции		
Практические занятия (зачет с оценкой)	4	4
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Форма контроля: – зачет с оценкой</b>		+

## 4.2. Разделы дисциплины «Физическая культура и спорт» и виды занятий для очной формы обучения

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			Контроль	Самостоятельная работа	Примечание
			Лекции	Практические занятия	Консультации			
<b>6 семестр</b>								
1	Атлетическая гимнастика	4		4				
2	Преодоление препятствий и ускоренное передвижение	2		2				
3	Легкая атлетика	6		6				
4	Специальная физическая подготовка	18		18				
5	Теоретические основы физической культуры	2	2					
	Зачёт с оценкой	4		4		+		
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>				
<b>8 семестр</b>								
1	Атлетическая гимнастика	6		6				
2	Преодоление препятствий и ускоренное передвижение	2		2				
3	Легкая атлетика	10		10				
4	Специальная физическая подготовка	12		12				
5	Теоретические основы физической культуры	2	2					
	Зачет с оценкой	4		4		+		
	<b>итого</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>				
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>				

**для заочной формы обучения**

№ п.п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			Контроль	Самостоятельная работа	Примечание
			Лекции	Практические занятия	Консультации			
<b>5 курс</b>								
1	Атлетическая гимнастика	-						
2	Преодоление препятствий и ускоренное передвижение	-						
3	Легкая атлетика	-						
4	Специальная физическая подготовка	72					68	
	Зачет с оценкой			4		+		
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>72</b>		<b>4</b>			<b>68</b>	

### 4.3 Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

#### Тема 1. Атлетическая гимнастика

**Практические занятия.** Занятия по атлетической гимнастике направлены на совершенствование силовых качеств, силовой выносливости, функциональных возможностей организма. Система упражнений с отягощением.

Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Из виса на гимнастической стенке – угол (количество раз). Подъем из положения, лежа на спине в сед (количество раз) за 1 минуту. Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата (кувырки, акробатические упражнения).

**Самостоятельная работа:** Занятия по атлетической гимнастике направлены на совершенствование силовых качеств, силовой выносливости, функциональных возможностей организма. Система упражнений с отягощением.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

#### Тема 2. Преодоление препятствий и ускоренное передвижение

**Практические занятия.** Совершенствование техники основных способов преодоления препятствий. Безопорные и опорные прыжки, переползания, перелазания, передвижения на узкой опоре, прыжки в глубину. Групповое преодоление препятствий.

Бег на 100м из положения лежа. Кроссы на 1000 и 3000м с преодолением естественных и искусственных препятствий.

**Самостоятельная работа:** Совершенствование техники основных способов

преодоления препятствий. Безопорные и опорные прыжки, переползания, перелазания, передвижения на узкой опоре, прыжки в глубину.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

**Тема 3. Легкая атлетика.**

**Практические занятия.** Занятия по легкой атлетике направлены на совершенствование физических (скоростной выносливости и быстроты) и психических (устойчивость к неблагоприятным условиям) качеств и повышение аэробных возможностей организма. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Изучение различных методов тренировки на короткие и длинные дистанции.

Техника бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Техника челночного бега 10 x 10 метров. Бег на 100 метров (зимой челночный бег 10x10 м, 4x26 м), 1000, 3000 метров. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

**Самостоятельная работа:** Занятия по легкой атлетике направлены на совершенствование физических (скоростной выносливости и быстроты) и психических (устойчивость к неблагоприятным условиям) качеств и повышение аэробных возможностей организма.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Практические занятия.** Занятия направлены на развитие специальных физических качеств. Которые строятся на базе общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

Занятия проводятся таким образом, чтобы развивать максимально сразу все физические показатели организма – силу, быстроту и выносливость. Также упражнения способствуют улучшению координации, гибкости, ловкости.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки. Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом группы (подгруппы) с одного учебного места на другое.

Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры. Совершенствование специальных физических качеств.

**Самостоятельная работа:** направлено максимально развивать все физические показатели организма – силу, быстроту и выносливость.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Тема 5. Теоретические основы физической культуры**

Лекция 1: Введение в курс «Физическая культура»;

Лекция 2: Профессионально-прикладная ФП сотрудника ГПС МЧС.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности.

Основы здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для повышения работоспособности.

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

**Самостоятельная работа:** Введение в курс «Физическая культура и спорт». Профессионально-прикладная ФП сотрудника ГПС МЧС. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Ее социально-биологические основы как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1,2,3]

### **5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

Лекции, которые являются одним из важнейших видов учебных занятий и составляют основу теоретической подготовки обучающихся. Цели лекционных занятий:

- дать систематизированные научные знания по дисциплине, акцентировав внимание на наиболее сложных вопросах дисциплины;
- стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся, способствовать формированию их творческого мышления.

Практические занятия. Цели практических занятий:

- углубить и закрепить знания, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы обучающихся с учебной и научной литературой.



- главным содержанием этого вида занятий является работа каждого обучающегося по овладению практическими умениями и навыками профессиональной деятельности

*Самостоятельная работа обучающихся* направлена на углубление и закрепление знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, выработку навыков самостоятельного активного приобретения новых, дополнительных знаний.

## **6. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Оценочные средства дисциплины «Физическая культура и спорт» включает в себя следующие разделы:

1. Типовые контрольные вопросы для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины.

2. Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся.

### **6.1. Типовые контрольные вопросы для оценки знаний, умений и навыков характеризующих формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

#### **зачет**

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
4. Упр.№7 (челночный бег 10х10м);
5. Упр.№8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
6. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
7. Упр.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
8. Упр.№11(из вися на гимнастической стенке «уголок»);
9. Упр.№12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1мин.)
10. Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);

#### **зачет с оценкой**

##### **Перечень вопросов зачет с оценкой**

1. Характеристика методов разучивания физических упражнений.
2. Методика развития скоростных способностей.
3. Методика развития силовых способностей.
4. Методы формирования двигательных навыков.
5. Методы самоконтроля физического состояния.
6. Документы, регламентирующие организацию и методику проведения физической подготовки в ВУЗах МЧС.
7. Методы обучения физическим упражнениям.

8. Методы (способы) определения реакции организма на физическую нагрузку.

9. Способы профилактики травматизма на занятиях по ФП.

10. Круговая тренировка, как метод ФП.

11. Характеристика плотности учебного занятия.

12. Структура и задачи основных частей учебного занятия по ФП.

13. Сущность выносливости, средства и методы ее развития.

14. Последовательность проведения физических упражнений в подготовительной части занятия по ФП.

15. Понятие о физической нагрузке и методы ее регулирования.

16. Методы физической тренировки.

17. Сущность быстроты, средства и методы ее развития.

18. Сущность ловкости, средства и методы ее развития.

19. Направленность и содержание этапа совершенствования при обучении физическим упражнениям.

20. Методика проведения утренней физической зарядки (УФЗ), ее направленность и содержание.

21. Обязанности обучаемых на занятиях по ФКиС, зачетные требования.

22. Сущность силовых способностей, средства и методы их развития.

23. Цель и содержание этапа разучивания при обучении физическим упражнениям.

24. Характеристика этапа ознакомления при обучении физическим упражнениям.

25. Понятие о физической работоспособности.

26. Характеристика общепедагогических методов, используемых в ФП.

27. Современные тенденции развития ФК в России и ФП в МЧС.

28. Влияние ФП на формирование личности человека.

29. Формы организации врачебно-педагогического наблюдения за ФП.

30. Влияние ФП на служебно-профессиональную деятельность сотрудника ГПС МЧС.

31. Формы ФП в частях и ВУЗах МЧС.

32. Сущность физической культуры и ее исторические корни.

33. Успехи Российских спортсменов на международной арене.

34. Оценка ФП подразделения в частях и ВУЗах МЧС.

35. Составные части спортивной тренировки.

36. Особенности физкультурно-спортивной работы, ее содержание и направленность.

37. Понятие об основных ценностях ФК и их функциях.

38. Структура и содержание учебной программы по ФКиС.

39. Форма одежды для ФП и условия ее применения.

40. Направленность, структура и содержание учебного занятия по ФКиС.

41. Разделы ФП в НФП, их общая характеристика.

42. Оценка индивидуальной физической подготовленности сотрудника ГПС МЧС.

43. Понятие о физическом состоянии.

44. Физическое упражнение как основное средство ФП, его сущность и характеристики.

45. Общее понятие о физических качествах.

46. Цель и основные задачи врачебно-педагогического контроля за ФП.

47. Организация ФП в ВУЗах МЧС России.

48. Физическая культура как способ и средство деятельности.

На зачет с оценкой выносятся 48 вопросов по разделу «Теоретические основы физической культуры». Каждый отвечает на 2 теоретических вопроса и 3-й практические задания, направленные на определение уровня физической подготовленности.

### Практические упражнения:

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
4. Упр.№7 (челночный бег 10х10м);
5. Упр.№8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
6. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
7. Упр.№11 (из вися на гимнастической стенке «уголок»);
8. Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);

## 6.2. Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся

Контрольные нормативы по дисциплине для обучающихся

Упражнения	№ упр.	Юноши, Девушки	Оценка		
			5	4	3
Бег 100 м	1	Юноши	12.9	13.4	14.2
		Девушки	15.1	15.9	16.5
Кросс 1км	2	Юноши	3.05	3.20	3.35
		Девушки	3.50	4.00	4.15
Кросс 3 км. 2 км.	3	Юноши	11.20	11.35	12.00
		Девушки	9.55	10.30	10.50
Кросс 5 км. 3 км.	4	Юноши	20.40	21.40	22.40
		Девушки	14.30	15.30	16.30
Челночный бег 4 х 25м.	5	Юноши	18.0	19.0	20.0
		Девушки	22.0	23.0	24.0
Бег (зал) 1000 м.	6	Юноши	3.35	4.00	4.25
		Девушки	4.00	4.20	4.40
Челночный бег 10х10м. (сек)	7	Юноши	24	25	26
		Девушки	29	31	33
Прыжок в длину с места	8	Юноши	2.60	2.50	2.40
		Девушки	2.05	1.90	1.80

Подтягивание на перекладине. Девушки из положения виса лежа	9	Юноши	17	15	13
		Девушки	22	18	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (1,5 мин)	10	Юноши	45	42	40
		Девушки	16	15	14
Из виса на гимнастической стенке - угол	11	Юноши	15	12	10
		Девушки	12	10	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.	12	Юноши	46	41	38
		Девушки	40	35	32
Силовое комплексное упражнение	13	Юноши	6	5	4
		Девушки	38	36	34
Отжимание на брусьях	14	Юноши	25	23	21
Подъем с переворотом	15	Юноши	11	9	7
Метание гранаты	16	Юноши	41	39	37
		Девушки	23	21	19

### Шкала критериев оценивания

<b>Система оценок</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Зачтено	выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворительно»
Не зачтено	выполнение контрольных нормативов на оценку ниже «удовлетворительно»
<b>Система оценок</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Отлично	ответы на вопросы и выполнение более половины контрольных нормативов на оценку «отлично», остальные не ниже «хорошо»
Хорошо	ответы на вопросы и выполнение более половины контрольных нормативов на оценку «хорошо», остальные не ниже «удовлетворительно»
Удовлетворительно	ответы на вопросы и выполнение более половины контрольных нормативов на оценку «удовлетворительно», остальные не ниже «отлично» и «хорошо» или все «удовлетворительно»

## Промежуточная аттестация зачет с оценкой

Достиженные результаты освоения дисциплины	Критерии оценивания	Шкала оценив.
<p>Обучающийся имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине; не способен аргументированно и последовательно его излагать, допускает грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на задаваемые вопросы или затрудняется с ответом.</p>	<p>– не раскрыто основное содержание учебного материала; – обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; – допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов. – не выполнение менее половины контрольных нормативов.</p>	<p><i>Оценка «2»</i> неудовлетворительно</p>
<p>Обучающийся показывает знание основного материала в объеме, необходимом для предстоящей профессиональной деятельности; при ответе на вопросы билета и дополнительные вопросы не допускает грубых ошибок, но испытывает затруднения в последовательности их изложения; не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций.</p>	<p>– неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; – усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам; – имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, формулировках законов, исправленные после нескольких наводящих вопросов. – выполнение более половины контрольных нормативов на оценку «удовлетворительно», остальные не ниже «отлично» и «хорошо» или все «удовлетворительно»</p>	<p><i>Оценка «3»</i> Удовлетворительно</p>
<p>Обучающийся показывает полное знание программного материала, основной и дополнительной литературы; дает полные ответы на теоретические вопросы билета и дополнительные вопросы, допуская некоторые неточности; правильно применяет теоретические положения к оценке</p>	<p>– продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; – в изложении допущены небольшие пробелы, не искавшие содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные</p>	<p><i>Оценка «4»</i> Хорошо</p>

<b>Достигнутые результаты освоения дисциплины</b>	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Шкала оценив.</b>
практических ситуаций; демонстрирует хороший уровень освоения материала.	по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. –выполнение более половины контрольных нормативов на оценку «хорошо», остальные не ниже «удовлетворительно»	
Обучающийся показывает всесторонние и глубокие знания программного материала, знание основной и дополнительной литературы; последовательно и четко отвечает на вопросы билета и дополнительные вопросы; уверенно ориентируется в проблемных ситуациях; демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делать правильные выводы, проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании программного материала.	– полно раскрыто содержание материала; – материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; – продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала; – точно используется терминология; – показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; – продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний, умений и навыков; – ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; – продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач; – продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы; – допущены одна – две неточности. – выполнение более половины контрольных нормативов на оценку «отлично», остальные не ниже «хорошо»	<i>Оценка «5»</i> Отлично

### 6.3. Условия выполнения упражнений

**Упражнение № 1** - Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

**Упражнения № 2 ,3, 4** – Проводятся на любой местности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

**Упражнение № 5** (челночный бег 4x25м.) - Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. По команде «Марш» пробежать отрезок дистанции, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом заданное количество отрезков. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью.

**Упражнение № 6** – Выполняется по периметру спортивного зала, обегая поворотные стойки.

**Упражнение № 7** (челночный бег 10x10м.)- Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. По команде «Марш» пробежать отрезок дистанции, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом заданное количество отрезков. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью.

**Упражнение № 8** – Выполняется на любой ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см.

**Упражнение № 9** – подтягивание.

Юноши. Выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 секунды) без рывков и маховых движений ногами; подбородок выше уровня перекладины.

Девушки. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины - 90 см.

**Упражнение № 10** – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Выполняется из положения упор лежа, согнуть руки в локтевых суставах до касания грудью пола и вернуться в исходное положение; туловище прямое, ноги вместе.

**Упражнение № 11** - Выполняется из положения виса на гимнастической стенке, поднять прямые ноги до положения прямого угла и медленно опустить. Положение прямого угла фиксировать не менее 0,5 секунды.

**Упражнение № 12** - Из исходного положения - лежа на спине, руки за головой, ноги слегка согнуты в коленях, выполнить наклоны вперед до касания локтями коленей в максимальном темпе в течение 1 минуты, опускаться в положение лежа на спине до касания лопатками пола.

**Упражнение № 13** – СКУ (для курсантов) - отжаться на руках (касаясь грудью пола) 10 раз в упоре лежа;

- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук);
- лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;
- из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью выпрямляя ноги, руки за головой.

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.СКУ (для девушек) - Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

- первые 30 секунд – из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, следующие 30 секунд – повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

В случае нарушения правил выполнения упражнения, вместо очередного счёта подаётся команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд – выполнение упражнения прекращается.

Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 5 см. Выполнить три попытки подряд. Зачет - по лучшей попытке.

## **7. Ресурсное обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»**

### ***Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины***

#### **Основная литература:**

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст]: учебник: [гриф УМО] / Г.В. Грецов [и др.] ; ред.: Г. В. Грецов, А.Б. Янковский, 2014. – 288 с. Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?71&type=card&cid=ALSFR-726b20b7-88e0-44b2-9c1a-60d8d3847ea6>

2. Куршев А.В. Организация и методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке студентов вузов, проходящих военное обучение [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Куршев А.В., 2015. - 192 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63762.html>

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Михеева Т.М. Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболистов [Электронный ресурс]: Методические рекомендации / Михеева Т. М., 2014. - 48 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51515.html>

2. Клопов А. Ю. Нравственное воспитание студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Клопов А. Ю., 2012. - 46 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67404.html>

Лечебная физкультура и врачебный контроль [Текст]: учебник / ред.: В.А. Елифанов, Г.Л. Апанасенко, 1990. – 368 с. Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?7&type=card&cid=ALSFR-57afd85b-0933-4538-827c-ded24ea17283&remote=false>



***Программное обеспечение, в том числе лицензионное:***

1. Microsoft Windows Professional, Russian – Системное программное обеспечение. Операционная система. [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-ВЕ8-834
2. Microsoft Office Standard (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) – Пакет офисных приложений [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-D86-664
3. Adobe Acrobat Reader DC – Приложение для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF [Бесплатная]; ПО-F63-948

***Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:***

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, доступ только после самостоятельной регистрации
2. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/>, доступ только после самостоятельной регистрации
3. справочная правовая система «КонсультантПлюс: Студент» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://student.consultant.ru/>, свободный доступ
4. Информационно-правовой портал «Гарант» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>, свободный доступ

**8 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Лекционные занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащенные (компьютером, мультимедийный проектором, экраном)

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются оборудование и снаряжение учебно-спортивного комплекса:

барьер легкоатлетический — 6 шт, матрас гимнастический (мат) — 6 шт, скакалки — 30 шт, гимнастические палки — 30 шт, мяч набивной 5 кг. — 3 шт, мяч набивной 3 кг. — 2 шт, мяч футбольный — 4 шт, мяч волейбольный — 3 шт, гранаты для метания 700 гр. — 2 шт, гранаты для метания 500 гр. — 2 шт, мяч баскетбольный — 2 шт, сетка волейбольная — 1 шт. колодки стартовые — 4 шт, перекладина пристенная — 2 шт, секундомеры — 8 шт, шведская стенка – 5 шт, конусы футбольные 32 см – 6 шт, конусы футбольные 45 см – 6 шт, стеллаж для спортивного инвентаря — 1 шт, учебно-тренировочная башня, 100-метровая полоса на 4 дорожки, волейбольная площадка, футбольная площадка, футбольные фишки

— 30 шт, стойки оградительные — 15 шт, перекладина навесная на шведскую стенку — 5 шт, канат гимнастический — 1 шт, груша боксерская — 1 шт, гимнастические скамейки — 3 шт.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ОПОП по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» (уровень бакалавриата).

**Авторы:** Ю.Н. Белоконь

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ЕНиСД протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года.

Начальник кафедры естественно-научных и специальных дисциплин  
подполковник внутренней службы, к.и.н.

П.В. Виноградов