

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Направление подготовки  
20.03.01 «ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»**

**уровень бакалавриата**

**Год набора 2020**

**Владивосток**

## **1 Цели и задачи дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка»**

### ***Цели освоения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка»:***

- 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 «Профессионально-прикладная физическая подготовка» обучающийся формирует и демонстрирует нормативно заданные общекультурные компетенции (таблица 1).

### **Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка»**

Таблица 1

<b>Компетенции</b>	<b>Содержание</b>
<b>ОК-1</b>	владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)

### **Задачи дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка»**

#### Основные задачи учебной дисциплины

##### **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 дисциплине  
«Профессионально-прикладная физическая подготовка», соотнесенных с  
планируемыми результатами освоения образовательной программы**

<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка»</b>	<b>Планируемые результаты освоения образовательной программы</b>
В результате освоения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» обучающийся должен <b>демонстрировать способность и готовность</b>	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен <b>владеть компетенциями (продвинутый уровень владения)</b>
<b>в учебно-практической деятельности:</b>	
изучить основные положения теории и методики физической культуры, ее содержание и нормативные требования;	ОК-1
знать роль и место физической подготовки в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России, документы, регламентирующие организацию и проведение физической подготовки в частях и подразделениях ГПС;	ОК-1
выполнять предусмотренные программой упражнения;	ОК-1
организовывать и проводить занятия по физической подготовке во всех ее формах;	ОК-1
осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований;	ОК-1
проверять и оценивать уровень физической подготовленности сотрудников ГПС МЧС России.	ОК-1

<b>в социально-личностных отношениях:</b>	
вовлекать людей в общественную жизнь, приобщать к ней и формировать опыт социальных отношений;	ОК-1
следовать этическим и правовым нормам, принципам толерантности, к социальной адаптации, работать в коллективе, руководить людьми и подчиняться руководящим указаниям.	ОК-1
<b>в научно-исследовательской деятельности:</b>	
интегративно проникать в суть изучаемых проблем, использовать данные других наук, целостно подходить к оценке и осознанию различных факторов, явлений и концепций;	ОК-1
широко использовать общенаучные методы и подходы на эмпирическом и теоретическом уровне познания.	ОК-1
<b>в научно-инновационной деятельности (в соответствии с профилем подготовки):</b>	
проявлять активность, умение и способность к применению новых фундаментальных результатов в области гуманитарных наук, к созданию новых практических, в том числе технических и технологических решений.	ОК-1

### **3 Место дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в структуре основной профессиональной программы (далее – ОПОП)**

Учебная дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка», относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 образовательной программы 20.03.01 «Техносферная безопасность» уровень бакалавриата в объёме 328 академических часов и является обязательной для освоения обучающимися.

Изучение учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» 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 «Профессионально-прикладная физическая подготовка» 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 «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

Общая трудоемкость дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» составляет 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

##### 4.1 Объем учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и виды учебной работы для очной формы обучения 4 года

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры						
		1	2	3	4	5	6	7
Общая трудоемкость дисциплины в часах	<b>328</b>	<b>46</b>	<b>60</b>	<b>46</b>	<b>60</b>	<b>46</b>	<b>24</b>	<b>46</b>
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>328</b>	<b>46</b>	<b>60</b>	<b>46</b>	<b>60</b>	<b>46</b>	<b>24</b>	<b>46</b>
В том числе:								
Лекции	—							
Практические занятия	<b>304</b>	42	56	42	56	42	24	42
<b>Зачет</b>	<b>24</b>	4	4	4	4	4		4
Вид аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет		зачет

Общий объем занятий дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» составляет 328 часов, из них: практические занятия — 304 часа (92,7%), зачетные занятия — 24 часа, что составляет 7,3%, от общего количества часов.

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка» осваивается на 1, 2, 3, 4 курсах. Форма промежуточного контроля — зачёт в 1, 2, 3, 4, 5 и 7 учебных семестрах. Текущий и рубежный контроль осуществляется преподавателем, ведущим практические занятия, в соответствии с тематическим планом.

##### Объем учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и виды учебной работы для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы
		1
Общая трудоемкость дисциплины в часах	328	328
Самостоятельные занятия	328	328

Общий объем занятий дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» для заочной формы обучения составляют 328 часов, из них: самостоятельные занятия — 328 часов (100%) от общего количества часов. Слушатели заочной формы обучения осваивают дисциплину на 1 курсе обучения.

## 4.2 Разделы учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и виды занятий для очной формы обучения 4 года

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий				Самостоятельная работа	Материально-техническое обеспечение	Наименование дисциплины и номера тем, которые должны быть изучены до данной	Примечание
			Лекции	Практические занятия	Интерактив. занятия	Контрольные работы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>1 КУРС – 1 семестр</b>										
1	Тема 1. Легкая атлетика и ускоренное передвижение.	8		8				Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры.		
2	Тема 2. Преодоление препятствий.	6		6				Естественные препятствия, полоса препятствий, легкоатлетические барьеры	ФК т. 1	
3	Тема 3. Комплексные занятия.	18		18				Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры мячи.	ФК т. 1, 2	
4	Тема 4. Прикладная гимнастика.	10		10				Штатное оборудование спортзала, гимнастические маты.	ФК т. 1, 2	
<b>Всего за семестр</b>		<b>42</b>		<b>42</b>						
<b>Зачет</b>		<b>4</b>		<b>4</b>				Секундомеры, флажки, мячи, свисток	ФК т.1, 2, 3, 4, 5,	
<b>Итого по курсу за 1 семестр</b>		<b>46</b>		<b>46</b>						
<b>1 КУРС - 2 семестр</b>										
1	Тема 1. Легкая атлетика и ускоренное передвижение.	8		8				Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры.		
2	Тема 2. Преодоление препятствий.	6		6				Естественные препятствия, полоса препятствий, оборудование спортзала, легкоатлетические барьеры	ФК т. 1	
3	Тема 3. Комплексные занятия.	20		20				Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры мячи.	ФК т. 1, 2	

4	Тема 4. Прикладная гимнастика.	10		10				Штатное оборудование спортзала, гимнастические маты.	ФК т. 1, 2	
5	Тема 5. Лыжная подготовка.	12		12				Лыжный инвентарь, секундомеры, флажки, свисток		
<b>Всего за семестр</b>		<b>56</b>		<b>56</b>						
<b>Зачет</b>		<b>4</b>		<b>4</b>				Секундомеры, флажки, мячи, свисток	ФК т.1, 2, 3, 4, 5,	
<b>Итого по курсу за 2 семестр</b>		<b>60</b>		<b>60</b>						
<b>Итого по курсу за год</b>		<b>106</b>		<b>106</b>						
<b>2 КУРС - 3 семестр</b>										
1	Тема 1. Легкая атлетика и ускоренное передвижение.	8		8				Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры.		
2	Тема 2. Преодоление препятствий.	6		6				Естественные препятствия, полоса препятствий, оборудование спортзала, легкоатлетические барьеры	ФК т. 1	
3	Тема 3. Комплексные занятия.	18		18				Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры мячи.	ФК т. 1, 2	
4	Тема 4. Прикладная гимнастика.	10		10				Штатное оборудование спортзала, гимнастические маты.	ФК т. 1, 2	
<b>Всего за семестр</b>		<b>42</b>		<b>42</b>						
<b>Зачет</b>		<b>4</b>		<b>4</b>				Секундомеры, флажки, мячи, свисток	ФК т.1, 2, 3, 4, 5,	
<b>Итого по курсу за 3 семестр</b>		<b>46</b>		<b>46</b>						
<b>2 КУРС - 4 семестр</b>										
1	Тема 1. Легкая атлетика и ускоренное передвижение.	8		8				Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры.		
2	Тема 2. Преодоление препятствий.	6		6				Естественные препятствия, полоса препятствий, оборудование	ФК т. 1	

							спортзала, легкоатлетически е барьеры		
3	Тема 3. Комплексные занятия.	20		20			Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетически е барьеры мячи.	ФК т. 1, 2	
4	Тема 4. Прикладная гимнастика.	10		10			Штатное оборудование спортзала, гимнастические маты.	ФК т. 1, 2	
5	Тема 5. Лыжная подготовка.	12		12			Лыжный инвентарь, секундомеры, флажки, свисток		
<b>Всего за семестр</b>		<b>56</b>		<b>56</b>					
<b>Зачет</b>		<b>4</b>		<b>4</b>			Секундомеры, флажки, мячи, свисток	ФК т.1, 2, 3, 4, 5,	
<b>Итого по курсу за 4 семестр</b>		<b>60</b>		<b>60</b>					
<b>Итого по курсу за год</b>		<b>106</b>		<b>106</b>					
<b>3 КУРС - 5 семестр</b>									
1	Тема 1. Легкая атлетика и ускоренное передвижение.	8		8			Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры.		
2	Тема 2. Преодоление препятствий.	6		6			Естественные препятствия, полоса препятствий, оборудование спортзала, легкоатлетические барьеры	ФК т. 1	
3	Тема 3. Комплексные занятия.	18		18			Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры мячи.	ФК т. 1, 2	
4	Тема 4. Прикладная гимнастика.	10		10			Штатное оборудование спортзала, гимнастические маты.	ФК т. 1, 2	
<b>Всего за семестр</b>		<b>42</b>		<b>42</b>					
<b>Зачет</b>		<b>4</b>		<b>4</b>			Секундомеры, флажки, мячи, свисток	ФК т.1, 2, 3, 4, 5,	
<b>Итого по курсу за 5 семестр</b>		<b>46</b>		<b>46</b>					
<b>3 КУРС - 6 семестр</b>									
1	Тема 1. Легкая атлетика и	6		6			Секундомеры, флажки, свисток,		



	ускоренное передвижение.						легкоатлетические барьеры.		
2	Тема 2. Преодоление препятствий.	4		4			Естественные препятствия, полоса препятствий, оборудование спортзала, легкоатлетические барьеры	ФК т. 1	
3	Тема 3. Комплексные занятия.	6		6			Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры мячи.	ФК т. 1, 2	
4	Тема 4. Прикладная гимнастика.	8		8			Штатное оборудование спортзала, гимнастические маты.	ФК т. 1, 2	
<b>Всего за семестр</b>		<b>24</b>		<b>24</b>					
<b>Итого по курсу за 6 семестр</b>		<b>24</b>		<b>24</b>					
<b>Итого по курсу за год</b>		<b>70</b>		<b>70</b>					
<b>4 КУРС - 7 семестр</b>									
1	Тема 1. Легкая атлетика и ускоренное передвижение.	8		8			Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры.		
2	Тема 2. Преодоление препятствий.	4		4			Естественные препятствия, полоса препятствий, оборудование спортзала, легкоатлетические барьеры	ФК т. 1	
3	Тема 3. Комплексные занятия.	20		20			Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры мячи.	ФК т. 1, 2	
4	Тема 4. Прикладная гимнастика.	10		10			Штатное оборудование спортзала, гимнастические маты.	ФК т. 1, 2	
<b>Всего за семестр</b>		<b>42</b>		<b>42</b>					
<b>Зачет</b>		<b>4</b>		<b>4</b>			Секундомеры, флажки, мячи, свисток	ФК т.1, 2, 3, 4, 5,	
<b>Итого по курсу за 7 семестр</b>		<b>46</b>		<b>46</b>					
<b>ВСЕГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>		<b>328</b>		<b>328</b>					

### **4.3 Содержание учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка»**

#### **ТЕМА 1: Легкая атлетика и ускоренное передвижение**

Совершенствование навыков бега на ровной и пересеченной местности, развитие выносливости, быстроты, ловкости. Техника бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Техника бега на длинные дистанции. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание учебной гранаты.

Обучение технике челночного бега 10 x 10 метров и 4x25 метров. Тренировка в беге на 1, 3, 5 км.

**Практические занятия.** Челночный бег 10 x 10ми 4x25м. Бег на 100, 1000, 3000, 5000 метров. Прыжки в длину с места и с разбега, специальные прыжковые и беговые упражнения.

**Самостоятельная работа.** Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, тренировка прыжков в длину с места и с разбега.

**Рекомендуемая литература:**

Основная: [1-3];

Дополнительная: [1, 3];

Электронный ресурс [1-3].

#### **ТЕМА 2: Преодоление препятствий**

Безопорные и опорные прыжки, переползания, перелазания, передвижения на узкой опоре, прыжки в глубину. Групповое преодоление препятствий. Техника преодоления отдельных участков полосы препятствий.

**Практические занятия.** Безопорные и опорные прыжки, передвижения на узкой опоре, прыжки в глубину. Групповое преодоление препятствий. Техника преодоления отдельных участков полосы препятствий.

**Самостоятельная работа.** Совершенствование техники преодоления препятствий.

**Рекомендуемая литература:**

Основная: [1-3];

Дополнительная: [1, 3];

Электронный ресурс [1-3].

#### **ТЕМА 3: Комплексные занятия**

В содержание комплексных занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки в различных сочетаниях. Включены элементы гимнастики, силовой гимнастики, легкой атлетики. Развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы и гибкости.

Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом подразделения с одного учебного места на другое.

**Практические занятия.** Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные и подвижные игры.

**Самостоятельная работа.** Совершенствование основных физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная: [1-3];

Дополнительная: [1, 3];

Электронный ресурс [1-3].

#### **ТЕМА 4: Прикладная гимнастика**

Задачи, краткая характеристика основных групп упражнений, виды гимнастики и их классификация. Предупреждение травм на занятиях: причины травматизма, основные меры предупреждения травматизма, приемы страховки, помощи и самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Комплексы вольных упражнений. Организация самостоятельных занятий.

Основные задачи: развитие и совершенствование силовых качеств, ловкости, быстроты, пространственной ориентации, смелости движений, строевой выправки и подтянутости.

**Практические занятия.** Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение. Комплекс вольных упражнений № 1, № 2.

**Самостоятельная работа.** Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная: [1-3];

Дополнительная: [1, 3];

Электронный ресурс [1-3].

#### **ТЕМА 5: Лыжная подготовка**

Строевые приёмы с лыжами и на лыжах, способы передвижения на лыжах: лыжные ходы (обычный ход, ходьба с палками, бесшажный ход, одношажный ход, двушажный ход). Подъёмы на лыжах. Обучение технике подъёма обычным шагом, подъём «полуёлочкой», подъём «ёлочкой», подъём «лесенкой». Спуски на лыжах. Обучение технике: спуск в средней стойке, спуск в стойке «отдыха», спуск «лесенкой». Торможение при спусках на лыжах (торможение «плугом», торможение «полуплугом», торможение палками между лыжами, остановка падением). Повороты при спусках на лыжах: поворот переступанием, поворот «плугом», поворот «полуплугом». Преодоление препятствий на лыжах.

**Практические занятия.** Марш в составе подразделения на 5 и 10 км, лыжная гонка на 5 км.

**Самостоятельная работа.** Совершенствование техники передвижения на лыжах.

**Рекомендуемая литература:**

Основная: [1-3];

Дополнительная: [2];

Электронный ресурс [1-3].

#### 4.4 Спортивные и подвижные игры

Занятия по данной теме включаются в комплексные занятия и направлены на развитие координационных и скоростных способностей; формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Ознакомление с основными правилами спортивных игр. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике и тактике игры; двухсторонние учебно-тренировочные игры; подвижные игры.

##### **Практические занятия.**

Упражнения по технике и тактике волейбола: прием и передача мяча; подача мяча; нападающий удар; блокирование; двухсторонние игры; контрольные упражнения по технике игры.

Упражнения по технике и тактике баскетбола: передача и ловля мяча; ведение; броски в корзину; противодействия противнику; двухсторонние игры; контрольные упражнения по технике игры.

Упражнения по технике и тактике игры в футбол: удары по мячу; передачи; остановки; ведение и обводка; вбрасывание мяча; отбор мяча; техника игры вратаря; двухсторонние игры.

**Самостоятельная работа.** Совершенствование техники и тактике спортивных игр.

##### **Рекомендуемая литература:**

Основная: [1-3];

Дополнительная: [2, 3];

Электронный ресурс [1-3].

#### 4.5 Методическая подготовка

Методика обучения отдельному приему (действию). Этапы обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия: методика проведения подготовительной, основной и заключительной части учебного занятия. Организация и методика проведения спортивных соревнований.

**Практические занятия.** Методика обучения отдельному приему (действию). Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия: методика проведения подготовительной, основной и заключительной части учебного занятия. Организация и методика проведения спортивных соревнований.

**Самостоятельная работа.** Практическое закрепление методических приемов и действий в организации и проведении занятий по различным темам физической подготовки.

##### **Рекомендуемая литература:**

Основная: [1-3];

Дополнительная: [1];

Электронный ресурс [1-3].

**4.6 Разделы дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами**

№ п/п	ТЕМЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	ОБЕСПЕЧИВАЕМЫЕ (ПОСЛЕДУЮЩИЕ) ДИСЦИПЛИНЫ
1.	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	Подготовка газодымозащитника Организация службы и подготовки Пожарно-строевая подготовка
2.	Преодоление препятствий	Подготовка газодымозащитника Организация службы и подготовки Пожарно-строевая подготовка
3.	Комплексные занятия	Подготовка газодымозащитника Организация службы и подготовки Пожарно-строевая подготовка
4.	Прикладная гимнастика	Подготовка газодымозащитника Организация службы и подготовки Пожарно-строевая подготовка
5.	Лыжная подготовка	Подготовка газодымозащитника Организация службы и подготовки Пожарно-строевая подготовка

**5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка»**

**5.1 Образовательные технологии**

При реализации программы учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» занятия проводятся по всем темам в каждом семестре на протяжении всего периода обучения, и осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия (практические учебно-тренировочные);
- самостоятельные занятия физической культурой, спортом во внеурочное время при методическом руководстве со стороны кафедры тактики и аварийно-спасательных работ;
- физические упражнения в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения на тренажерах);
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебных занятий время, в выходные дни, в период летних и зимних каникул.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в университете, отражаются в учебных планах, включаются в учебные расписания, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедры физической подготовки на

протяжении всех семестров обучения. В дальнейшем физическое воспитание обучаемых осуществляется в процессе занятий спортом и физическими упражнениями по интересам в свободное время в спортивных секциях университета и в тренажерных залах. Данные занятия направлены на повышение спортивного мастерства, обеспечение активного отдыха и снятия утомления после напряженных учебных занятий по другим дисциплинам.

Разнообразные формы учебных и внеучебных занятий должны создавать условия, обеспечивающие обучающимся необходимый объем двигательной активности, важной для нормального функционирования организма, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту.

Практические и контрольные учебные занятия составляют основу физического воспитания обучающихся.

Практический раздел проводится в форме учебно-тренировочных занятий и строится как законченный модуль, соответствующий прохождению различных тем программы. Каждый модуль завершается выполнением обучающимися на контрольных занятиях соответствующих нормативов и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала.

Общими дидактическими целями практического занятия являются:

- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- выработка при решении поставленных задач профессионально значимых качеств: самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

Практическое занятие проводится двумя преподавателями. Численный состав учебной группы в расчете на одного преподавателя не должен превышать 15 человек.

## **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточных аттестаций обучающихся по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка»**

Фонд оценочных средств (далее ФОС) разрабатывается и утверждается как самостоятельный системный документ, регламентирующий организацию процедуры диагностики достигнутого уровня предметной и нормативно- заданных компетенций в процессе изучения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» включает в себя следующие разделы:

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
2. Технологическую карту формирования компетенций с указанием критериев сформированности планируемого уровня овладения компетенцией на каждом этапе.
3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (перечень оценочных средств, уровневая шкала показателей сформированности компетенций)
4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих

этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Разработка системных компонентов фонда оценочных средств осуществляется на следующих основных положениях оценивания образовательных достижений обучающихся:

- использование планируемых результатов освоения образовательной программы (общекультурных компетенций) в качестве содержательной и критериальной базы оценки образовательных достижений обучающихся;

- по видам деятельности выделяют два уровня: репродуктивную деятельность и продуктивную деятельность, которые согласно паспорту нормативно заданной компетенции соответствуют пороговому и продвинутому (базовому) уровням владения компетенцией;

- длительность каждого этапа формирования компетенций в процессе изучения дисциплины считают равной длительности семестра обучения.

### **6.1 Примерный перечень вопросов к зачету для очной формы обучения по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (1 семестр)**

1. Сущность выносливости.
2. Средства и методы развития выносливости.
3. Сущность быстроты.
4. Средства и методы развития быстроты.
5. Сущность ловкости.
6. Средства и методы развития ловкости.
7. Понятие о физической нагрузке и чем она характеризуется.
8. Обязанности обучающихся на занятиях по ФП, зачетные и экзаменационные требования.
9. Сущность силовых способностей.
10. Средства и методы развития силовых способностей.
11. Условия выполнения и замены упражнений и нормативов по ФП.
12. Сущность физической культуры и ее исторические корни.
13. Успехи Российских спортсменов на международной арене.
14. Особенности физкультурно-спортивной работы, ее содержание и направленность.
15. Основные функции ФП.
16. Понятие об основных ценностях ФК и их функциях.
17. Структура и содержание учебной программы по ФП.
18. Критерии классификации физических упражнений.
19. Формы организации ФП в ВУЗах России.
20. Физическое упражнение как основное средство ФП, его сущность.
21. Характеристики физического упражнения.

22. Общее понятие о физических качествах.
23. Понятие о физических способностях.
24. Понятие двигательных навыков.
25. Основные документы, определяющие содержание и организацию учебного процесса.
26. Специальные задачи ФП.
27. Документы, регламентирующие учебный процесс в вузах ГПС МЧС.
28. Понятие о физическом совершенствовании.
29. Понятие о физическом состоянии.
30. Влияние ФП на профессиональную подготовку.

#### **Текущие практические нормативы**

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№4 (кросс 5 км — юноши, 3км — девушки);
4. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
5. Упр.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
6. КВУ-1, КВУ-2 (комплекс вольных упражнений);

#### **(2 семестр)**

1. Сущность выносливости.
2. Средства и методы развития выносливости.
3. Сущность быстроты.
4. Средства и методы развития быстроты.
5. Сущность ловкости.
6. Средства и методы развития ловкости.
7. Понятие о физической нагрузке и чем она характеризуется.
8. Обязанности обучаемых на занятиях по ФП, зачетные и экзаменационные требования.
9. Сущность силовых способностей.
10. Средства и методы развития силовых способностей.
11. Условия выполнения и замены упражнений и нормативов по ФП.
12. Сущность физической культуры и ее исторические корни.
13. Успехи Российских спортсменов на международной арене.
14. Особенности физкультурно-спортивной работы, ее содержание и направленность.
15. Основные функции ФП.
16. Понятие об основных ценностях ФК и их функциях.
17. Структура и содержание учебной программы по ФП.
18. Критерии классификации физических упражнений.
19. Формы организации ФП в ВУЗах России.
20. Физическое упражнение как основное средство ФП, его сущность.
21. Характеристики физического упражнения.
22. Общее понятие о физических качествах.
23. Понятие о физических способностях.
24. Понятие двигательных навыков.



25. Основные документы, определяющие содержание и организацию учебного процесса.

26. Специальные задачи ФП.

27. Документы, регламентирующие учебный процесс в вузах ГПС МЧС.

28. Понятие о физическом совершенствовании.

29. Понятие о физическом состоянии.

30. Влияние ФП на профессиональную подготовку.

### **Текущие практические нормативы**

1. Упр.№1 (бег 100м);

2. Упр.№2 (бег 1 км);

3. Упр.№4 (кросс 5 км — юноши, 3км — девушки);

4. Упр.№7 (челночный бег 10x10м);

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 виса на гимнастической стенке «уголок»);

9. Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);

### **(3 семестр)**

1. Сущность выносливости. Средства и методы развития выносливости.

2. Сущность быстроты. Средства и методы развития быстроты.

3. Сущность ловкости. Средства и методы развития ловкости.

4. Понятие о физической нагрузке и чем она характеризуется.

5. Обязанности обучаемых на занятиях по ФП, зачетные и экзаменационные требования.

6. Сущность силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей.

7. Условия выполнения и замены упражнений и нормативов по ФП.

8. Сущность физической культуры и ее исторические корни.

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

10. Основные функции ФП.

11. Понятие об основных ценностях ФК и их функциях.

12. Структура и содержание учебной программы по ФП.

13. Критерии классификации физических упражнений.

14. Формы организации ФП в ВУЗах России.

15. Физическое упражнение как основное средство ФП, его сущность.

16. Характеристики физического упражнения.

17. Общее понятие о физических качествах.

18. Понятие о физических способностях.

19. Основные документы, определяющие содержание и организацию учебного процесса.

20. Специальные задачи ФП.

21. Документы, регламентирующие учебный процесс в вузах ГПС МЧС.

22. Понятие о физическом совершенствовании.
23. Влияние ФП на профессиональную подготовку.
24. Понятие о физической работоспособности.
25. Структура учебных занятий.
26. Понятие о плотности учебного занятия и чем она достигается.

#### **Текущие практические нормативы**

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№4 (кросс 5 км — юноши, 3км — девушки);
4. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
5. Упр.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
6. Упр.№12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.)

#### **(4 семестр)**

1. Сущность выносливости. Средства и методы развития выносливости.
2. Сущность быстроты. Средства и методы развития быстроты.
3. Сущность ловкости. Средства и методы развития ловкости.
4. Понятие о физической нагрузке и чем она характеризуется.
5. Обязанности обучаемых на занятиях по ФП, зачетные и экзаменационные требования.
6. Сущность силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей.
7. Условия выполнения и замены упражнений и нормативов по ФП.
8. Сущность физической культуры и ее исторические корни.
9. Особенности физкультурно-спортивной работы, ее содержание и направленность.
10. Основные функции ФП.
11. Понятие об основных ценностях ФК и их функциях.
12. Структура и содержание учебной программы по ФП.
13. Критерии классификации физических упражнений.
14. Формы организации ФП в ВУЗах России.
15. Физическое упражнение как основное средство ФП, его сущность.
16. Характеристики физического упражнения.
17. Общее понятие о физических качествах.
18. Понятие о физических способностях.
19. Основные документы, определяющие содержание и организацию учебного процесса.
20. Специальные задачи ФП.
21. Документы, регламентирующие учебный процесс в вузах ГПС МЧС.
22. Понятие о физическом совершенствовании.
23. Влияние ФП на профессиональную подготовку.
24. Понятие о физической работоспособности.
25. Структура учебных занятий.
26. Понятие о плотности учебного занятия и чем она достигается.

### Текущие практические нормативы

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№4 (кросс 5 км — юноши, 3км — девушки);
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.№13 (силовое комплексное упражнение);
10. КВУ-1, КВУ-2, КВУ-3 (комплекс вольных упражнений);

### (5 семестр)

1. Сущность выносливости. Средства и методы развития выносливости.
2. Сущность быстроты. Средства и методы развития быстроты.
3. Сущность ловкости. Средства и методы развития ловкости.
4. Понятие о физической нагрузке и чем она характеризуется.
5. Обязанности обучаемых на занятиях по ФП, зачетные и экзаменационные требования.
6. Сущность силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей.
7. Условия выполнения и замены упражнений и нормативов по ФП.
8. Сущность физической культуры и ее исторические корни.
9. Особенности физкультурно-спортивной работы, ее содержание и направленность.
10. Основные функции ФП.
11. Понятие об основных ценностях ФК и их функциях.
12. Структура и содержание учебной программы по ФП.
13. Критерии классификации физических упражнений.
14. Формы организации ФП в ВУЗах России.
15. Физическое упражнение как основное средство ФП, его сущность.
16. Характеристики физического упражнения.
17. Общее понятие о физических качествах.
18. Понятие о физических способностях.
19. Основные документы, определяющие содержание и организацию учебного процесса.
20. Специальные задачи ФП.
21. Документы, регламентирующие учебный процесс в вузах ГПС МЧС.
22. Понятие о физическом совершенствовании.
23. Понятие о физическом состоянии.
24. Влияние ФП на профессиональную подготовку.
25. Понятие о физической работоспособности.
26. Формы организации врачебно-педагогического наблюдения за ФП.
27. Понятие о физическом состоянии.

28. Формы и методы врачебно-педагогических наблюдений за процессом ФП.
29. Цель и основные задачи врачебно-педагогического контроля за ФП.
30. Понятие о физической нагрузке и методы ее регулирования.
31. Методы (способы) определения реакции организма на физическую нагрузку.
32. Способы профилактики травматизма на занятиях по ФП.
33. Сущность выносливости. Средства и методы развития выносливости.
34. Сущность быстроты. Средства и методы развития быстроты.
35. Сущность ловкости. Средства и методы развития ловкости.
36. Понятие о физической нагрузке и чем она характеризуется.
37. Обязанности обучаемых на занятиях по ФП, зачетные и экзаменационные требования.

### **Текущие практические нормативы**

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№4 (кросс 5 км — юноши, 3км — девушки);
4. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
5. Упр.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
6. Упр.№12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.)
7. КВУ-1, КВУ-2, КВУ-3 (комплекс вольных упражнений);

### **(7 семестр)**

1. Сущность выносливости. Средства и методы развития выносливости.
2. Сущность быстроты. Средства и методы развития быстроты.
3. Сущность ловкости. Средства и методы развития ловкости.
4. Понятие о физической нагрузке и чем она характеризуется.
5. Обязанности обучаемых на занятиях по ФП, зачетные и экзаменационные требования.
6. Сущность силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей.
7. Условия выполнения и замены упражнений и нормативов по ФП.
8. Сущность физической культуры и ее исторические корни.
9. Особенности физкультурно-спортивной работы, ее содержание и направленность.
10. Основные функции ФП.
11. Понятие об основных ценностях ФК и их функциях.
12. Структура и содержание учебной программы по ФП.
13. Критерии классификации физических упражнений.
14. Формы организации ФП в ВУЗах России.
15. Физическое упражнение как основное средство ФП, его сущность.
16. Характеристики физического упражнения.
17. Общее понятие о физических качествах.
18. Понятие о физических способностях.

19. Основные документы, определяющие содержание и организацию учебного процесса.
20. Специальные задачи ФП.
21. Документы, регламентирующие учебный процесс в вузах ГПС МЧС.
22. Понятие о физическом совершенствовании.
23. Понятие о физическом состоянии.
24. Влияние ФП на профессиональную подготовку.
25. Понятие о физической работоспособности.
26. Формы организации врачебно-педагогического наблюдения за ФП.
27. Понятие о физическом состоянии.
28. Формы и методы врачебно-педагогических наблюдений за процессом ФП.
29. Цель и основные задачи врачебно-педагогического контроля за ФП.
30. Понятие о физической нагрузке и методы ее регулирования.
31. Методы (способы) определения реакции организма на физическую нагрузку.
32. Способы профилактики травматизма на занятиях по ФП.
33. Сущность выносливости. Средства и методы развития выносливости.
34. Сущность быстроты. Средства и методы развития быстроты.
35. Сущность ловкости. Средства и методы развития ловкости.
36. Понятие о физической нагрузке и чем она характеризуется.
37. Обязанности обучаемых на занятиях по ФП, зачетные и экзаменационные требования.

#### Текущие практические нормативы

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№4 (кросс 5 км — юноши, 3км — девушки);
4. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
5. Упр.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
6. Упр.№12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.)
7. КВУ-1, КВУ-2, КВУ-3 (комплекс вольных упражнений).

#### Зачетные нормативы для курсантов 1 курса

Упражнения	№ упр.	Юноши, Девушки	Оценка		
			5	4	3
Бег 100 м	1	Юноши	13.1	13.6	14.6
		Девушки	15.5	16.3	16.9
Кросс 1км	2	Юноши	3.15	3.30	3.45
		Девушки	4.00	4.15	4.40
Кросс 3 км. 2 км.	3	Юноши	11.40	11.55	12.20
		Девушки	10.15	10.50	11.15
Кросс 5 км 3 км.	4	Юноши	22.40	23.40	24.40
		Девушки	15.30	16.30	17.30
Челночный бег 4 х 25м.	5	Юноши	19.0	20.0	21.0
		Девушки	23.0	24.0	25.0
Бег (зал) 1000 м.	6	Юноши	3.50	4.35	4.50

		Девушки	5.00	5.25	5.50
Челночный бег 10x10м. (сек)	7	Юноши	25	26	27
		Девушки	30	32	34
		Юноши	2.50	2.40	2.30
Прыжок в длину с места	8	Девушки	1.95	1.80	1.70
		Юноши	15	13	11
Подтягивание на перекладине. Девушки из положения виса лежа	9	Девушки	20	16	10
		Юноши	40	37	34
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (1,5 мин)	10	Девушки	12	11	10
		Юноши	13	10	8
Из виса на гимнастической стенке - угол	11	Девушки	10	8	5
		Юноши	40	35	33
Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.	12	Девушки	35	30	27
		Юноши	4	3	2
Силовое комплексное упражнение	13	Девушки	34	30	26
		Юноши	17	15	13
Отжимание на брусках	14	Юноши	17	15	13
Подъем с переворотом	15	Юноши	7	5	3
Метание гранаты	16	Юноши	37	35	33
		Девушки	21	17	14

### Зачетные нормативы для курсантов 2 курса

Упражнения	№ упр.	Юноши, Девушки	Оценка		
			5	4	3
Бег 100 м	1	Юноши	13.0	13.5	14.3
		Девушки	15.3	16.1	16.7
Кросс 1 км	2	Юноши	3.10	3.25	3.40
		Девушки	3.55	4.10	4.30
Кросс 3 км. 2 км.	3	Юноши	11.30	11.45	12.10
		Девушки	10.05	10.40	11.00
Кросс 5 км. 3 км.	4	Юноши	21.40	22.40	23.40
		Девушки	15.00	16.00	17.00
Челночный бег 4 x 25м.	5	Юноши	18.0	19.0	20.0
		Девушки	22.0	23.0	24.0
Бег (зал) 1000 м.	6	Юноши	3.45	4.30	4.45
		Девушки	4.55	5.20	5.45
Челночный бег 10x10м. (сек)	7	Юноши	24	25	26
		Девушки	29	31	33

Прыжок в длину с места	8	Юноши	2.55	2.45	2.35
		Девушки	2.00	1.85	1.75
Подтягивание на перекладине. Девушки из положения виса лежа	9	Юноши	16	14	12
		Девушки	21	17	11
Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа (1,5 мин)	10	Юноши	42	39	36
		Девушки	14	13	12
Из виса на гимнастической стенке - угол	11	Юноши	14	11	9
		Девушки	11	9	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.	12	Юноши	43	38	35
		Девушки	37	32	29
Силовое комплексное упражнение	13	Юноши	5	4	3
		Девушки	36	34	30
Отжимание на брусьях	14	Юноши	20	18	16
Подъем с переворотом	15	Юноши	9	7	5
Метание гранаты	16	Юноши	39	37	35
		Девушки	23	19	17

### Зачетные нормативы для курсантов 3-5 курса

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 1 км	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

## 6.2 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. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка»**

### **Основная:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура [Текст]: учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. — 6-е изд., стер. — М. : АCADEMIA, 2013. — 528 с. : рис. — (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат).

2. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бурмистров В.Н., Бучнев С.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 172 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566>.

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.

### **Дополнительная:**

1. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник : [гриф УМЦ вуза] / ред. Ю. Ф. Курамшин. — 4-е изд., стер. — М. : Сов. спорт, 2010. — 464 с.

2. Фетищев Н.И. Лыжная подготовка студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фетищев Н.И., Вальков В.Б., Николаев В.А. — Электрон. текстовые данные. — Кемерово: Кемеровская государственная медицинская академия, 2008. — 80 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6148>

3. Физическая культура [Текст] : курс лекций спец. 280104.65 Пожарная безопасность, 030501.65 Юриспруденция, 030301.65 Психология, 080109.65 Бухгалтерский учет, анализ и аудит / М. Т. Лобжа [и др.] ; ред. В. С. Артамонов ; МЧС России. — СПб. : СПбУ ГПС МЧС России, 2008. - 48 с.

### **Электронный ресурс:**

1. Аганов С.С. Физическая культура в подготовке и деятельности сотрудников ГПС МЧС России: монография: [Электронный ресурс] СПб.: Санкт-Петербургский институт ГПС МЧС России, 2004 — 138 с. Режим доступа: <http://elib.igps.ru:8800/?2&type=card&cid=ALSFR-04328dd6-24e4-4223-acc7-80ab408effd2>

2. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049>.

3. Приказ МЧС России № 153 от 30.03.2011 года «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы». Режим доступа: <http://base.garant.ru/55171281/>

## **8. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка»**

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».

**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