

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Савченко Сергей Александрович

Должность: Заместитель начальника Дальневосточной пожарно-спасательной академии-филиала Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России по учебно-научной работе

Дата подписания: 17.07.2025 16:02:42

Уникальный программный ключ:

eec85c61c10b2c390685a1b1e1e60a00cd448c84

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Бакалавриат по направлению подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность**

**направленность (профиль)
«Пожарная безопасность»**

Владивосток

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

Цели освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- 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.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Компетенции	Содержание
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- формирование представления о физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование знаний о системе физического воспитания и спорта в Российской Федерации, медико-биологических и гигиенических основах физической тренировки, а также роли и месте физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России;
- формирование практических умений и навыков осуществления самоконтроля за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, организации занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах, использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, а также применения на практике разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7.1	Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни; нормативы пожарно-строевой и физической подготовки

УК-7.2	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
УК-7.3	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

3. Место дисциплины «Физическая культура и спорт» в структуре основной профессиональной образовательной программы

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 «Физическая культура и спорт»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Для заочной формы обучения: в объеме 68 академических часов самостоятельной работы на 5 курсе и зачета с оценкой 4 часа

4.1 Распределение трудоемкости дисциплины «Физическая культура и спорт» по видам работ, по семестрам/курсам и формам обучения

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
Контактные работы	72	36	36
Аудиторные занятия (всего)			

В том числе:			
Лекции	4	2	2
Практические занятия	68	34	34
Форма контроля - зачет с оценкой		+	+

для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	з.е.	час.	по курсам
			5
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	2	72	72
Контактная работа, в том числе:		4	4
Аудиторные занятия		4	4
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)		4	4
Самостоятельная работа (СРС)		68	68
Зачет с оценкой		+	+

4.2. Тематический план, структурированный по темам (разделам) с указанием отведённого на них количества академических часов и видов учебных 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			
6 семестр								
1	Атлетическая гимнастика	4		4				
2	Преодоление препятствий и ускоренное передвижение	2		2				
3	Легкая атлетика	6		6				
4	Специальная физическая подготовка	22		22				
5	Теоретические основы физической культуры	2	2					
	Зачёт					+		
	Итого	36	2	34				
8 семестр								
1	Атлетическая гимнастика	6		6				
2	Преодоление препятствий и ускоренное передвижение	2		2				
3	Легкая атлетика	12		12				

4	Специальная физическая подготовка	14		14				
5	Теоретические основы физической культуры	2	2					
	Зачет с оценкой					+		
	итого	36	2	34				
	Итого по дисциплине	72	4	68				

для заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			Контроль	Самостоятельная работа
		Лекции	Практические занятия	Консультация		
Теоретические основы физической культуры	4					4
Атлетическая гимнастика	2					2
Преодоление препятствий и ускоренное передвижение	2					2
Боевые приемы борьбы	2					2
Легкая атлетика	2					2
Специальная физическая подготовка	58		4			54
Плавание	2					2
Зачет с оценкой					+	
итого	72		4		+	68

4.3 Содержание дисциплины для очной формы обучения

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: [1-3];

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: [1,3].

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].

для заочной формы обучения

Тема. Теоретические основы физической культуры

Самостоятельная работа. «Физическая культура». «Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудника ГПС МЧС».

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений за состоянием своего организма.

Методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Особенности использования средств физической культуры для повышения

работоспособности. Средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России.

Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Медико-биологические и гигиенические основы физической тренировки. Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России.

Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных и учебных занятий. Основные цели, задачи, формы организации врачебно-педагогических наблюдений. Методы исследования.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1,2,3]

Тема. Атлетическая гимнастика

Самостоятельная работа. Самостоятельные занятия по атлетической гимнастике направлены на формирование двигательных навыков и умений, физических и психических качеств. В процессе самостоятельных занятий развиваются способности к быстрым, точным и согласованным движениям, сила, ловкость. Кроме того, осуществляется воспитание смелости, решительности и уверенности в своих силах.

Упражнения на силовых снарядах, тренажерах, упражнения с грузами (гири, гантели, штанги). Упражнения с собственным весом: подтягивание на гимнастической перекладине; из виса на гимнастической стенке – угол; подъем из положения, лежа на спине в сед за 1 минуту;

силовое комплексное упражнение (для мужчин): сгибание и разгибаний рук в упоре лежа, смена положений «упор присев - упор лежа»; поднимание туловища в сед руки на поясе из положения, лежа на спине; выпрыгивание вверх из полуприседа руки за головой;

(для женщин): за одну минуту первые 30 с поднимание туловища в сед следующие 30 с, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата (кувырки, акробатические упражнения).

Совершенствование силовых качеств.

Изучение материалов разделов 2,3 учебного пособия «Организация и методика проведения занятий по «Гимнастике» (приложение к рабочей программе дисциплины № 1)

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3].

Тема. Преодоление препятствий и ускоренное передвижение

Самостоятельная работа. Самостоятельные занятия по преодолению препятствий направлены на формирование навыков в преодолении препятствий, выполнении специальных приемов и действий, на воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности.

Безопорные и опорные прыжки, переползания, перелезания «зацепом», «силой», передвижения на узкой опоре, прыжки в длину, глубину. Бег на 100м из положения лежа. Кроссы на 1000 и 3000м с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Преодоление препятствий и ускоренное передвижение» (приложение к рабочей программе дисциплины № 4)

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3].

Тема. Боевые приемы борьбы (БПБ)

Самостоятельная работа. Самостоятельные занятия по совершенствованию навыков самозащиты.

Обезоруживание при ударе ножом снизу, сверху, сбоку, наотмашь и при угрозе пистолетом спереди и сзади с применением приемов – загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, рычаг руки наружу. Броски: через бедро, при подходе стаде с захватом двух ног, передняя, задняя подножки. Совершенствование изученных приемов и действий.

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Боевые приемы борьбы (БПБ)» (приложение к рабочей программе дисциплины №3)

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3].

Тема. Легкая атлетика.

Самостоятельная работа. Самостоятельные занятия по легкой атлетике направлены на совершенствование навыков бега на ровной и пересеченной местности, развитие выносливости, быстроты, ловкости.

Техника бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Бег на 100 метров (зимой челночный бег 4х26 м), 1000, 5000 метров.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» (приложение к рабочей программе дисциплины №2)

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3].

Тема. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия. Занятия направлены на контроль физических качеств – силу, быстроту и выносливость.

Самостоятельная работа. Самостоятельные занятия по специальной физической подготовки направлены на развитие основных и специальных физических качеств.

Комплексные силовые тренировки: упражнения на силовых снарядах, тренажерах, упражнения с грузами (гири, гантели, штанги). Безопорные и опорные прыжки. Кроссовая тренировка (кросс на 1, 3, 5 км). Подвижные игры.

Совершенствование специальных физических качеств.

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Общая физическая подготовка» (приложение к рабочей программе дисциплины №5)

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3].

Тема. Плавание

Самостоятельная работа. Самостоятельные занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися способов и стилей плавания, развитие умения преодолевать вплавь водные препятствия, навыкам ныряния и оказания помощи утопающим.

Плавание различными стилями («кроль», «брасс», на спине) и способами: передвижения на воде при помощи одной руки, на боку, под водой, повороты, прыжки в воду с «тумбы».

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными способами.

Совершенствование техники плавания.

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Плавание и переправы вплавь» (приложение к рабочей программе дисциплины №6)

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия. Занятия направлены на контроль специальных физических качеств – силу, быстроту и выносливость.

Самостоятельная работа. 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 с одного учебного места на другое.

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3].

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

Учебный материал по физической культуре и спорту направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности по укреплению здоровья, на овладение методами физической подготовки в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России:

- способы контроля и оценки физического состояния организма,
- самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Общими целями изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- обобщение, систематизация, углубление, закрепление практических знаний о физической культуре и спорту;
- формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре и спорте;
- обобщение, систематизация, закрепление теоретических знаний полученных на теоретических занятиях.

Лекции, целями которых являются:

- систематизировать знания по дисциплине, акцентируя внимание на наиболее сложных вопросах;
- стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся.

Практические занятия, целями которых являются:

- совершенствование учебно-тренировочных умений и навыков,
- физические упражнения в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения на тренажерах).

Главным содержанием учебных занятий является работа каждого обучающегося по овладению практическими умениями и навыками профессиональной деятельности путем выполнения нормативов, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на совершенствование физических качеств и закрепление навыков, полученных на лекциях и практических занятиях, выработку навыков самостоятельного активного приобретения новых, дополнительных знаний, подготовку к предстоящим учебным занятиям и промежуточной аттестации.

6. Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, повышение уровня физической подготовленности и проводится в соответствии с содержанием дисциплины по видам занятий в форме типовых контрольных заданий. **Промежуточная аттестация** обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов освоения дисциплины, проводится в форме зачета с оценкой.

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 Примерные оценочные материалы:

6.1.1 Текущего контроля

Зачет (6 семестр)

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 виса на гимнастической стенке «уголок»);
9. Упр.№12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.)
10. Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);

зачет с оценкой (8 семестр)

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 учебно-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 виса на гимнастической стенке «уголок»);

6.2. Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок

Промежуточная аттестация: зачет с оценкой

Форма контроля	Показатели оценивания	Критерии выставления оценок	Шкала оценивания
зачёт с оценкой	правильность и полнота ответа; выполнение контрольных нормативов	дан правильный, полный ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов; могут быть допущены недочеты, исправленные самостоятельно в процессе ответа; выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «отлично», остальные не ниже «хорошо».	Отлично
		дан правильный, недостаточно полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи; могут быть допущены недочеты, исправленные с помощью преподавателя; выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «хорошо», остальные не ниже «удовлетворительно».	Хорошо
		дан недостаточно правильный и полный ответ, логика и последовательность изложения имеют	Удовлетворительно

		нарушения, в ответе отсутствуют выводы; выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «удовлетворительно», остальные не ниже «отлично» и «хорошо» или все «удовлетворительно».	
		ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу, присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, дополнительные и уточняющие вопросы не приводят к коррекции ответа на вопрос; выполнение контрольного норматива на оценку «неудовлетворительно».	Неудовлетворительно

6.3. 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 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

6.4. 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 4х25м.) - 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 10х10м.)- 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»

7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Astra Linux Common Edition релиз Орел [ПО-25В-603] - Операционная система общего назначения "Astra Linux Common Edition" [Коммерческая (Full Package Product). Номер в Едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных - 4433]

МойОфис Образование [ПО-41В-124] - Полный комплект редакторов текстовых документов и электронных таблиц, а также инструментарий для работы с графическими презентациями [Свободно распространяемое. Номер в Едином

реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных - 4557]

7.2. Профессиональные базы данных и информационные 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

7.3. Литература

Основная литература:

1. Осадчий, Е.В. Самостоятельная физическая подготовка сотрудников [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. В. Осадчий, А. А. Пащенко ; ред. Э. Н. Чижилов ; МЧС России. - СПб. : СПбУ ГПС МЧС России, 2019. - 44 с. – Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?2&type=card&cid=ALSFR-d85ea76d-4121-4343-a53d-aab069cc32ff>.

2. Совершенствование общей физической подготовки курсантов и студентов в период самостоятельных занятий [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Д. А. Амбросенок, С. А. Титаренко ; ред. Э. Н. Чижилов ; МЧС России. - СПб. : СПбУ ГПС МЧС России, 2019. - 48 с. – Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?4&type=card&cid=ALSFR-ec18aac1-0efc-4fd3-97ba-b58e7b556610>.

3. Организация физической подготовки в вузах МЧС России [Электронный ресурс]: учебник : [ФГОС] / С. С. Аганов [и др.] ; МЧС России. - СПб. : СПбУ ГПС МЧС России, 2019. - 470 с. - Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?3&type=card&cid=ALSFR-b5a61838-2636-4d80-b3af-3b4621e73a8f>.

Дополнительная литература:

1. Физическая и профессиональная подготовка обучающихся в системе МЧС России : учебник : [гриф МЧС]. Т. 1 / С. С. Аганов, А. Э. Болотин, М. Т. Лобжа [и др.] ; ред. Э. Н. Чижилов ; МЧС России. - СПб. : СПбУ ГПС МЧС России, 2019. - 480 с. - Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?3&type=card&cid=ALSFR-509338b9-7ab2-4431-9e1b-57446d35ff22>.

2. Физическая и профессиональная подготовка обучающихся в системе МЧС России : учебник : [гриф МЧС]. Т. 2 / С. С. Аганов, А. Э. Болотин, М. Т. Лобжа [и др.] ; ред. Э. Н. Чижилов ; МЧС России. - СПб. : СПбУ ГПС МЧС России, 2019. - 572 с. - Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?4&type=card&cid=ALSFR-87724686-8849-4ade-9a10-d1206db74138>.

3. Аганов, С.С. Физическая культура в подготовке и деятельности

сотрудников ГПС МЧС России : монография / С. С. Аганов ; МЧС России. - СПб. : СПбИ ГПС МЧС России, 2020. - 156 с. – URL: <http://elibr.ru/?10&type=card&cid=ALSFR-9fa51fa6-2960-41c7-b00f-1e775f5e5048>

7.4. Материально-техническое обеспечение

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) – 15 шт. Скакалки – 30 шт. Гимнастические палки – 30 шт. Мяч набивной 5 кг. – 3 шт. Мяч набивной 3 кг. – 2 шт. Мяч футбольный – 3 шт. Мяч волейбольный – 3 шт. Мяч баскетбольный – 2 шт. Сетка волейбольная – 1 шт. Колодки стартовые – 4 шт. Перекладина пристенная – 2 шт. Секундомеры – 8 шт. Тренажерный зал. Площадки: - волейбольная; - футбольная; - теннисная; - баскетбольная. Шведская стенка. Летний спортивный комплекс: - Брусья; - Перекладины - Гимнастические скамейки

Автор: к.п.н., подполковник внутренней службы Ю.Н. Белоконь