

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 16:02:41

Уникальный программный ключ:

eec85c61c10b2c390685a1b1e1e60a00cd448c84

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Бакалавриат по направлению подготовки  
20.03.01 Техносферная безопасность**

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

**Владивосток**

## 1 Цели и задачи дисциплины «Общезфизическая подготовка»

### Цели освоения дисциплины «Общезфизическая 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 важной части общей культуры общества;
- укрепление здоровья курсантов, повышение их физической подготовленности и работоспособности, а также воспитание гармонично развитой личности;
- ознакомление с современными средствами и методами физической культуры для поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности, сохранения здоровья и активного служебного долголетия;
- развитие основных физических качеств (силы, выносливость, быстрота, ловкость), улучшение координации движений, освоение навыка правильного выполнения упражнения без излишнего отягощения.

В процессе освоения дисциплины «Общезфизическая подготовка» обучающийся формирует и демонстрирует нормативно заданные универсальные компетенции

### 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 «Общезфизическая подготовка»:

- создание комплексного представления о необходимости физического развития для эффективного выполнения социальных функций и трудовых обязанностей;
- формирование знаний о государственной системе физического развития и спортивной подготовки, биологических механизмах тренировочного процесса и их влиянии на профессиональные качества сотрудников противопожарной службы МЧС России;
- развитие практических компетенций в области самостоятельной оценки физического здоровья при занятиях спортом, умение организовывать и проводить физкультурные мероприятия, эффективно использовать различные методики физического развития для карьерного и личностного роста, а также внедрять принципы здорового образа жизни и спортивной подготовки для поддержания профессиональной формы и психофизического благополучия.

## 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 «Общефизическая подготовка» в структуре основной профессиональной программы**

Учебная дисциплина «Общефизическая 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 «Общефизическая 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 «Общефизическая 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 «Общефизическая подготовка»**

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

#### **4.1 Распределение трудоемкости дисциплины «Общефизическая подготовка» по видам работ, по семестрам/курсам и формам обучения**

**для очной формы обучения**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего</b>	<b>Семестры</b>
---------------------------	--------------	-----------------

	часов	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>Контактная работа</b>								
Аудиторные занятия (всего)	<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

**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				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	8		8				Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры.		
2	Тема 2. Гимнастика	6		6				Естественные препятствия, полоса препятствий, легкоатлетические барьеры	ФК т. 1	
3	Тема 3. Общефизическая подготовка	16		16				Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры мячи.	ФК т. 1, 2	
4	Тема 4. Спортивные и подвижные игры	12		12				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	8		8				Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры.		
2	Тема 2. Гимнастика	6		6				Естественные препятствия, полоса препятствий, оборудование спортзала, легкоатлетические барьеры	ФК т. 1	
3	Тема 3. Общефизическая подготовка	18		18				Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры мячи.	ФК т. 1, 2	
4	Тема 4. Спортивные и подвижные игры	12		12				Штатное оборудование спортзала, гимнастические маты.	ФК т. 1, 2	
5	Тема 5. Комплексные занятия	12		12				Штатное оборудование спортзала, гимнастические маты, скакалки, гимнастические палки, л/а барьеры.		
<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	8		8				Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры.		
2	Тема 2. Гимнастика	6		6				Естественные препятствия, полоса препятствий, оборудование спортзала, легкоатлетические барьеры	ФК т. 1	
3	Тема 3. Общефизическая подготовка	16		16				Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры мячи.	ФК т. 1, 2	
4	Тема 4. Спортивные и подвижные игры	12		12				Штатное оборудование спортзала,	ФК т. 1, 2	

							гимнастические маты.		
<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	8		8			Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры.		
2	Тема 2. Гимнастика	6		6			Естественные препятствия, полоса препятствий, оборудование спортзала, легкоатлетические барьеры	ФК т. 1	
3	Тема 3. Общефизическая подготовка	18		18			Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры мячи.	ФК т. 1, 2	
4	Тема 4. Спортивные и подвижные игры	12		12			Штатное оборудование спортзала, гимнастические маты.	ФК т. 1, 2	
5	Тема 5. Комплексные занятия	12		12			Штатное оборудование спортзала, гимнастические маты, скакалки, гимнастические палки, л/а барьеры.		
<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	8		8			Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры.		
2	Тема 2. Гимнастика	6		6			Естественные препятствия, полоса препятствий,	ФК т. 1	

							оборудование спортзала, легкоатлетические барьеры		
3	Тема 3. Общефизическая подготовка	16		16			Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры мячи.	ФК т. 1, 2	
4	Тема 4. Спортивные и подвижные игры	12		12			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	6		6			Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры.		
2	Тема 2. Гимнастика	4		4			Естественные препятствия, полоса препятствий, оборудование спортзала, легкоатлетические барьеры	ФК т. 1	
3	Тема 3. Общефизическая подготовка	8		8			Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры мячи.	ФК т. 1, 2	
4	Тема 4. Спортивные и подвижные игры	6		6			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	8		8			Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры.		
2	Тема 2. Гимнастика	6		6			Естественные препятствия, полоса препятствий,	ФК т. 1	

							оборудование спортзала, легкоатлетические барьеры		
3	Тема 3. Общефизическая подготовка	10		10			Секундомеры, флажки, свисток, легкоатлетические барьеры мячи.	ФК т. 1, 2	
4	Тема 4. Спортивные и подвижные игры	10		10			Штатное оборудование спортзала, гимнастические маты.	ФК т. 1, 2	
5	Тема 5. Комплексные занятия	12		12			Штатное оборудование спортзала, гимнастические маты, скакалки, гимнастические палки, л/а барьеры.		
<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 дисциплины для очной формы обучения

#### Тема 1: Легкая атлетика

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 х 10 метров и 4х25 метров. Тренировка в беге на 1, 3, 5 км. Занятия направлены на развитие общей и специальной выносливости.

**Практические занятия.** Челночный бег 10 х 10ми 4х25м. 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: [1-5];

Дополнительная: [1, 3].

#### Тема 2: Гимнастика

Задачи, краткая характеристика основных групп упражнений, виды гимнастики и их классификация. Основные меры профилактики травматизма; причины травматизма; приемы помощи и страховки; самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Организация самостоятельных занятий. Подбор

упражнений и методика индивидуальной тренировки. Самоконтроль при занятиях различными видами гимнастики.

**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 для девушек и юношей. Комплекс вольных упражнений № 2, № 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из виса на гимнастической стенке – угол (количество раз). Подъем из положения, лежа на спине в сед (количество раз) за 1 минуту. Переноска раненых и пострадавших. Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата (кувырки, акробатические упражнения).

**Самостоятельная работа.** Занятия по прикладной гимнастике направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей, необходимых для успешного овладения бытовыми и профессиональными навыками.

**Рекомендуемая литература:**

Основная: [1-5];

Дополнительная: [1, 3].

### **Тема 3: Общефизическая подготовка**

ОФП направлена на гармоничное развитие всех физических качеств, избегая узкой специализации. Использование разнообразных упражнений, направленных на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости и координации.

**Практические занятия.** Выполнение комплексов общефизических упражнений по методике подготовки Изуми Табата.

**Самостоятельная работа.** Совершенствование техники выполнения общефизических упражнений.

**Рекомендуемая литература:**

Основная: [1-5];

Дополнительная: [2].

### **Тема 4: Спортивные и подвижные игры**

**Практические занятия.** Занятия по данной теме 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. А так же включаются в комплексные 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.

Подвижные игры: выбор игры; подготовка места и инвентаря; организация занимающихся; объяснение игры.

Совершенствование техники и тактике спортивных игр.

**Самостоятельная работа:** Занятия по данной теме 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.

**Рекомендуемая литература:**

Основная: [1-5];

Дополнительная: [1, 3].

### **Тема 5: 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.

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

**Рекомендуемая литература:**

Основная: [1-5];

Дополнительная: [1, 3].

## **5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины «Общефизическая подготовка»**

При реализации программы учебной дисциплины «Общефизическая 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. Оценочные материалы по дисциплине «Общезначительная подготовка»**

Оценочные материалы по дисциплине разрабатываются и утверждаются как самостоятельный системный документ, регламентирующий организацию процедуры диагностики достигнутого уровня предметной и нормативно- заданных компетенций в процессе изучения дисциплины «Общезначительная подготовка».

Оценочные материалы по дисциплине «Общезначительная 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 оценочных материалов по дисциплине 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 Примерные оценочные материалы:**

### **6.1.1 Текущего контроля зачет с оценкой (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);

### **зачет с оценкой (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 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);

### **зачет с оценкой (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.)

#### **зачет с оценкой (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 виса на гимнастической стенке «уголок»);
9. Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);
10. КВУ-1, КВУ-2, КВУ-3 (комплекс вольных упражнений);

### **зачет с оценкой (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 обучающихся 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);

#### **зачет с оценкой (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.

### **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)

### **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 нарушения, в ответе отсутствуют выводы; выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «удовлетворительно», остальные не ниже «отлично» и «хорошо» или все «удовлетворительно».	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 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 x 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
Прыжок в длину с места	8	Юноши	2.50	2.40	2.30
		Девушки	1.95	1.80	1.70
Подтягивание на перекладине. Девушки из положения виса лежа	9	Юноши	15	13	11
		Девушки	20	16	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (1,5 мин)	10	Юноши	40	37	34
		Девушки	12	11	10
Из виса на гимнастической стенке - угол	11	Юноши	13	10	8
		Девушки	10	8	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.	12	Юноши	40	35	33
		Девушки	35	30	27
Силовое комплексное упражнение	13	Юноши	4	3	2
		Девушки	34	30	26
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

### Контрольные нормативы по дисциплине для обучающихся 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.	4	Юноши	21.40	22.40	23.40

3 км.		Девушки	15.00	16.00	17.00
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	3.45	4.30	4.45
		Девушки	4.55	5.20	5.45
Челночный бег 10х10м. (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

### Контрольные нормативы по дисциплине для обучающихся 3-5 курсов

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 10x10м. (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 брусках	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 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»**

### **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. Пашенко ; ред. Э. Н. Чижиков ; 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. Чижиков ; 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. Чижиков ; 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. Чижиков ; 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://elib.igps.ru/?10&type=card&cid=ALSFR-9fa51fa6-2960-41c7-b00f-1e775f5e5048>

#### **7.4. Материально-техническое обеспечение**

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.

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