

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Специалитет по специальности
20.05.01 – Пожарная безопасность**

**Направленность (профиль):
государственный пожарный надзор**

Санкт-Петербург

1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины:

– формирование у обучающихся мировоззрения о физической культуре и спорту, как о части общей культуры общества, а также знаний, умений и навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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:

- 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 |
|---|--|
| Использует занятия физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности УК-7.1 | Знает |
| | Систему физического воспитания и спорта в РФ УК-7.1.РО-1 Структуру и содержание комплекса ГТО УК-7.1.РО-2 |
| | Умеет |
| | Осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований УК-7.1.РО-3 Применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для |

| | |
|---|--|
| | сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки УК-7.1.РО-4 |
| Использует средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.2 | Знает |
| | Медико-биологические и гигиенические основы физической подготовки УК-7.2.РО-1 Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России УК-7.2.РО-2 |
| | Умеет |
| | Использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.2.РО-3 Организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах УК-7.2.РО-4 |

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части, образовательной программы специалитета по специальности 20.05.01-Пожарная безопасность.

4. Структура и содержание

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется:

Для очной и заочной формы обучения в рамках обязательной части образовательной программы в объеме 72 академических часов (2 зачетных единиц).

4.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам для очной формы обучения

| Вид учебной работы | Трудоемкость | | | |
|---|--------------|------|--------------|----|
| | з.е. | час. | по семестрам | |
| | | | 5 | 9 |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 2 | 72 | 36 | 36 |
| Контактная работа, в том числе: | | 72 | 36 | 36 |
| Аудиторные занятия | | 72 | 36 | 36 |
| Лекции (Л) | | 4 | 2 | 2 |
| Практические занятия (ПЗ) | | 68 | 34 | 34 |
| Самостоятельная работа (СРС) | | | | |
| Зачет с оценкой | | | + | + |

4.2 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по курсам для заочной формы обучения

| Вид учебной работы | Трудоемкость | | |
|---|--------------|------|-----------|
| | з.е. | час. | по курсам |
| | | | 6 |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 2 | 72 | 72 |
| Контактная работа, в том числе: | | 4 | 4 |
| Аудиторные занятия | | | |
| Лекции (Л) | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | | 4 | 4 |
| Семинарские занятия (СЗ) | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | | | |
| Самостоятельная работа (СРС) | | 68 | 68 |
| в том числе: | | | |
| консультации перед экзаменом | | | |
| курсовая работа (проект) | | | |
| Зачет с оценкой | | + | + |

4.3. Тематический план, структурированный по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий для очной формы обучения

| Наименование разделов и тем | Всего часов | Количество часов по видам занятий | | | | Самостоятельная работа |
|---|-------------|-----------------------------------|----------------------|----------------|----------|------------------------|
| | | Лекции | Практические занятия | Консультации и | Контроль | |
| 5 семестр | | | | | | |
| Теоретические основы физической культуры | 2 | 2 | | | | |
| Атлетическая гимнастика | 4 | | 4 | | | |
| Преодоление препятствий и ускоренное передвижение | 2 | | 2 | | | |
| Легкая атлетика | 6 | | 6 | | | |
| Специальная физическая подготовка | 16 | | 16 | | | |
| Плавание | 2 | | 2 | | | |
| Зачет с оценкой | 4 | | 4 | | + | |
| итого за 5 семестр | 36 | 2 | 34 | | | |
| 9 семестр | | | | | | |
| Теоретические основы физической культуры | 2 | 2 | | | | |
| Атлетическая гимнастика | 6 | | 6 | | | |
| Преодоление препятствий и ускоренное передвижение | 2 | | 2 | | | |
| Боевые приемы борьбы | 6 | | 6 | | | |
| Легкая атлетика | 8 | | 8 | | | |
| Специальная физическая подготовка | 4 | | 4 | | | |
| Плавание | 4 | | 4 | | | |
| Зачет с оценкой | 4 | | 4 | | + | |

| | | | | | | |
|-----------------------|----|---|----|--|--|--|
| итого за 9 семестр | 36 | 2 | 34 | | | |
| Всего за 5, 9 семестр | 72 | 4 | 68 | | | |

4.4. Тематический план, структурированный по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий для заочной формы обучения

| Наименование разделов и тем | Всего часов | Количество часов по видам занятий | | | Самостоятельная работа |
|---|-------------|-----------------------------------|----------------------|--------------|------------------------|
| | | Лекции | Практические занятия | Консультации | |
| 6 курс | | | | | |
| Теоретические основы физической культуры | 2 | | | | 2 |
| Атлетическая гимнастика | 2 | | | | 2 |
| Преодоление препятствий и ускоренное передвижение | 2 | | | | 2 |
| Боевые приемы борьбы | 2 | | | | 2 |
| Легкая атлетика | 2 | | | | 2 |
| Специальная физическая подготовка | 60 | | 4 | | 56 |
| Плавание | 2 | | | | 2 |
| Зачет с оценкой | | | + | | + |
| итого | 72 | | 4 | | 68 |

4.5 Содержание дисциплины для очной формы обучения очной формы обучения в 5 семестре:

Тема Теоретические основы физической культуры

В 5 семестре Лекция 1 «Физическая культура»;

Физическая культура 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.

Основные понятия и терминология.

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.

Система физического воспитания и спорта в РФ. Структура и содержание комплекса ГТО.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1,2,3]

Тема Атлетическая гимнастика

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

В 5 семестре 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).

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 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.

В 5 семестре Бег на 100м из положения лежа. Кроссы на 1000 и 3000м с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

Тема 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.

В 5 семестре Техника бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Бег на 100 метров (зимой челночный бег 4x26 м), 1000, 5000 метров.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 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.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема Плавание

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися преодоление водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

В 5 семестре Плавание различными способами: («кроль», «брасс», на спине, передвижения на воде при помощи одной руки), повороты, прыжки в воду с «тумбы». Проплывание доступными стилями до 1000 метров.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

очной формы обучения в 9 семестре:

Тема Теоретические основы физической культуры

Лекция 2: Профессионально-прикладная ФП сотрудника ГПС МЧС.

Физическая культура 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.

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

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

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

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1,2,3]

Тема Атлетическая гимнастика

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

В 9 семестре Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей, челночный бег 10x10м, Комплексы вольных упражнений.

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 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.

В 9 семестре Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, кроссы на 1000 и 3000м с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

Тема Боевые приемы борьбы (БПБ)

Практические занятия. Занятия по данной теме направлены на совершенствование навыков самозащиты.

В 9 семестре 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 ранее изученных приемов и действий.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3]

Тема 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.

В 9 семестре Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Изучение различных методов тренировки на короткие и длинные дистанции. Бег на 100 метров (зимой челночный бег 4x26 м), 1000, 5000 метров.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия. Занятия направлены на развитие специальных физических качеств. Которые строятся на базе общей физической подготовленности, и 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. Плавание.

Совершенствование специальных физических качеств используя упражнения из различных тем физической подготовки.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема Плавание

Практические занятия. Совершенствование техники плавания различными стилями и способами. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися преодоление водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Прикладные и спортивные стили плавания,

В 9 семестре преодоление дистанций от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

4.6 Содержание дисциплины 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. 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 № 1 к рабочей программе дисциплины)

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 по 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 № 4 к рабочей программе дисциплины)

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 ранее изученных приемов и действий.

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

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 4x26 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 №2 к рабочей программе дисциплины)

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 № 5 к рабочей программе дисциплины)

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 № 6 к рабочей программе дисциплины)

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

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

Учебный материал по дисциплине реализован в виде лекционных и практических занятий и 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.

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

- обобщение, систематизация, углубление, закрепление практических знаний о физической культуре и спорту;

- формирование и развитие 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.

Целями лекций являются:

- систематизация знаний по дисциплине, акцентирование внимания на наиболее сложных вопросах;

- стимуляция активной познавательной деятельности обучающихся.

Цели практического занятия:

- совершенствование учебно-тренировочных умений и навыков;

- формирование навыков использования знаний для решения практических задач;

- выполнение физических упражнений; выполнение обучающимися на занятиях текущего контроля нормативов и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала.

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, повышения 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.

6.1. Примерные оценочные материалы:

6.1.1. Текущего контроля

Примерный перечень упражнений

- Упр.№1 (бег 100м);
- Упр.№2 (бег 1 км);
- Упр.№4 (кросс 3 км, девушки – 2км);
- Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
- Упр.№5 (челночный бег 4x26м);
- Упр.№6 (бег 1 км, по залу);
- Упр.№7 (челночный бег 10x10м);
- Упр.№8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
- Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
- Упр.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
- Упр.№11(из вися на гимнастической стенке «уголок»);
- Упр.№12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.)
- Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);
- Упр.№14 (БПБ);
- Упр.№15 (плавание 100м вольным стилем);

6.1.2. Промежуточной аттестации

Примерный перечень упражнений, выносимых на зачет с оценкой

- бег 100м;
- бег 1 км;
- челночный бег 10x10м;
- подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа;
- силовое комплексное упражнение;
- плавание 100м вольным стилем.

Примерный перечень вопросов выносимых на зачет с оценкой

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

7. Методы обучения физическим упражнениям.
8. Методы (способы) определения реакции организма на физическую нагрузку.
9. Способы профилактики травматизма на занятиях по ФП.
10. Круговая тренировка, как метод ФП.
11. Характеристика плотности учебного занятия.
12. Структура и задачи основных частей учебного занятия по ФП.
13. Сущность выносливости, средства и методы ее развития.
14. Последовательность проведения физических упражнений в подготовительной части занятия по ФП.
15. Понятие о физической нагрузке и методы ее регулирования.
16. Методы физической тренировки.
17. Сущность быстроты, средства и методы ее развития.
18. Сущность ловкости, средства и методы ее развития.
19. Направленность и содержание этапа совершенствования при обучении физическим упражнениям.
20. Методика проведения утренней физической зарядки (УФЗ), ее направленность и содержание.
21. Обязанности обучаемых на занятиях по ФКиС, зачетные требования.
22. Сущность силовых способностей, средства и методы их развития.
23. Цель и содержание этапа разучивания при обучении физическим упражнениям.
24. Характеристика этапа ознакомления при обучении физическим упражнениям.
25. Понятие о физической работоспособности.
26. Характеристика общепедагогических методов, используемых в ФП.
27. Современные тенденции развития ФК в России и ФП в МЧС.
28. Влияние ФП на формирование личности человека.
29. Формы организации врачебно-педагогического наблюдения за ФП.
30. Влияние ФП на служебно-профессиональную деятельность сотрудника ГПС МЧС.
31. Формы ФП в частях и ВУЗах МЧС.
32. Сущность физической культуры и ее исторические корни.
33. Успехи Российских спортсменов на международной арене.
34. Оценка ФП подразделения в частях и ВУЗах МЧС.
35. Составные части спортивной тренировки.
36. Особенности физкультурно-спортивной работы, ее содержание и направленность.
37. Понятие об основных ценностях ФК и их функциях.
38. Структура и содержание учебной программы по ФКиС.
39. Форма одежды для ФП и условия ее применения.
40. Направленность, структура и содержание учебного занятия по ФКиС.
41. Разделы ФП в НФП, их общая характеристика.
42. Оценка индивидуальной физической подготовленности сотрудника ГПС МЧС.
43. Понятие о физическом состоянии.

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

45.Общее понятие о физических качествах.

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

47.Организация ФП в ВУЗах МЧС России.

48.Физическая культура как способ и средство деятельности.

6.2. Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок

| 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 | Неудовлетворительно |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | фрагментарность, нелогичность изложения, дополнительные и уточняющие вопросы не приводят к коррекции ответа на вопрос; выполнение одного и более контрольного норматива на оценку «неудовлетворительно». | |
|--|--|--|--|

7. Ресурсное обеспечение дисциплины «Физической культура и спорт»

7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- Microsoft Windows 7 Professional – ПО-BE8-834 [Лицензионное] (иностранного производства);
- Microsoft Windows 8 Professional – ПО-842-573 [Лицензионное] (иностранного производства);
- Microsoft Office 2007 Standard – ПО-D86-664 [Лицензионное] (иностранного производства);
- Microsoft Office Standard 2010 – ПО-413-406 [Лицензионное] (иностранного производства);
- Microsoft Office Standard 2013 – ПО-3C0-218 [Лицензионное] (иностранного производства);
- Adobe Acrobat Reader – ПО-F63-948 [Свободно распространяемое] (иностранного производства);
- 7-Zip – ПО-F33-948 [Свободно распространяемое] (иностранного производства);
- Adobe Flash Player – ПО-765-845 [Свободно распространяемое] (иностранного производства);
- Apache OpenOffice – ПО-EB7-115 [Свободно распространяемое] (иностранного производства);
- Google Chrome – ПО-F2C-926 [Свободно распространяемое] (иностранного производства);
- LibreOffice – ПО-СВВ-979 [Свободно распространяемое] (иностранного производства);
- Альт Образование 8 – ПО-534-102 [Свободно распространяемое-1912] (отечественного производства).

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. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст]: учебник: [гриф УМО] / Г.В. Грецов [и др.] ; ред.: Г. В. Грецов, А.Б. Янковский, 2014. - 288 с. Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?71&type=card&cid=ALSFR-726b20b7-88e0-44b2-9c1a-60d8d3847ea6>
2. Куршев А.В. Организация и методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке студентов вузов, проходящих военное обучение [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Куршев А.В., 2015. - 192 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63762.html>
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка в учебных заведениях МЧС: учебно-методическое пособие / под общей редакцией Б. В. Гавкалюка. - СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2021.- 124 с.
Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?5&type=card&cid=ALSFR-13ba10a1-0ae7-4ef2-9661-689c8c4d6321&query=профессионально+прикладная+физическая+подготовка&remote=fa>

Дополнительная литература:

1. Михеева Т.М. Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболистов [Электронный ресурс]: Методические рекомендации / Михеева Т. М., 2014. - 48 с.
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51515.html> .
2. Аганов С.С., Болотин А.Э., Зюкин А.В., Сурмило С.В., Зюкин А.А. Мальцев Д.В. Роль и значение физической подготовки при обучении студентов. Тип: Учебно-методическое пособие. СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2022.- 300 с.
Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48320758>
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS.
Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html>

7.4. Материально-техническое обеспечение

Для проведения и обеспечения занятий используются помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий,

предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: автоматизированное рабочее место преподавателя, маркерная доска, мультимедийный проектор, посадочные места обучающихся.

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются: помещения спортивных залов, площадок, бассейнов университета. Штатное оборудование спортивных залов: гимнастические стенки, гимнастическая перекладина, борцовский ковер. Материально-техническими средствами обучения дисциплины являются: спортивные снаряды, тренажеры, макеты, мячи и спортивный инвентарь.

Авторы: Осадчий Е.В.