

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Горбунов Алексей Александрович  
Должность: Заместитель начальника университета по учебной работе  
Дата подписания: 11.07.2025 15:38:02  
Уникальный идентификатор:  
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

**ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ**  
**ПОДГОТОВКА**  
**(Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)**

**Специальность**  
**40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности**

**Специализация «Уголовно-правовая»**

Санкт-Петербург

## 1. Цели и задачи дисциплины

### Цель освоения дисциплины:

– формирование у обучающихся мировоззрения о профессионально-прикладной физической подготовке (Элективные дисциплины по 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                                                                                                                                                                                                  |
| ПК-6        | Способен выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач, в том числе с использованием оружия |

### 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 дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7.1. Знать: социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; роль физической культуры и принципов здорового образа жизни; оздоровительное влияние физической активности на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Использует систему физического воспитания и спорта в РФ; структуру и содержание комплекса ГТО; медико-биологические и гигиенические основы физической подготовки; роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. | Осуществляет самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований; применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах |
| УК-7.3. Владеть: средствами и методами сохранения и укрепления физического здоровья, формирования здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                                           | Применяет средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ИД-2.ПК-6. Обеспечивает личную и общественную безопасность в процессе решения служебных задач                                                                                                                                                                                                                              | Знает                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Роль и место физического воспитания в служебно-профессиональной деятельности сотрудников, способы достижения личной безопасности и безопасности граждан в процессе решения служебных задач, в том числе с помощью боевых приемов борьбы ПК-6.2. РО-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Умеет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни для выполнения профессиональных задач, обеспечивая личную безопасность и безопасность граждан, в том числе с помощью боевых приемов борьбы ПК-6.2. РО-2                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Владеет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Методами самоконтроля за физическим состоянием, навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, обеспечения личной безопасности и безопасности граждан в процессе решения служебных задач, в том числе с помощью боевых приемов борьбы. ПК-6.2. РО-3                                                                                                                                                                                                                            |

### 3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы специалитета по

специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности  
специализация Уголовно-правовая.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» реализуется:

Для очной формы обучения в рамках элективной части в объеме 328 академических часов. Указанные часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

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

| Вид учебной работы                              | Трудоемкость |              |           |           |           |           |           |           |
|-------------------------------------------------|--------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                 | час.         | по семестрам |           |           |           |           |           |           |
|                                                 |              | 1            | 2         | 3         | 4         | 6         | 7         | 8         |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 328          | 36           | 50        | 38        | 54        | 56        | 38        | 56        |
| <b>Контактная работа</b>                        | <b>328</b>   | <b>36</b>    | <b>50</b> | <b>38</b> | <b>54</b> | <b>56</b> | <b>38</b> | <b>56</b> |
| Лекции                                          |              |              |           |           |           |           |           |           |
| Практические занятия                            | 328          | 36           | 50        | 38        | 54        | 56        | 38        | 56        |
| Лабораторные работы                             |              |              |           |           |           |           |           |           |
| Консультации перед экзаменом                    |              |              |           |           |           |           |           |           |
| <b>Самостоятельная работа</b>                   |              |              |           |           |           |           |           |           |
| <b>Курсовая работа</b>                          |              |              |           |           |           |           |           |           |
| <b>Зачёт</b>                                    |              |              |           |           |           |           |           |           |
| Зачет с оценкой                                 |              | +            | +         | +         | +         | +         | +         | +         |
| <b>Экзамен</b>                                  |              |              |           |           |           |           |           |           |

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

| №<br>п/п | Наименование<br>разделов и тем                    | Всего часов | Количество часов по<br>видам занятий |                         |                  |          | Самостоятельная<br>работа |
|----------|---------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------|-------------------------|------------------|----------|---------------------------|
|          |                                                   |             | Лекции                               | Практические<br>занятия | Консультаци<br>и | Контроль |                           |
|          | 1 семестр                                         |             |                                      |                         |                  |          |                           |
| 1        | Тема 1. Прикладная гимнастика                     | 6           |                                      | 6                       |                  |          |                           |
| 2        | Тема 2. Преодоление препятствий                   | 2           |                                      | 2                       |                  |          |                           |
| 3        | Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 4           |                                      | 4                       |                  |          |                           |
| 4        | Тема 4. Общая физическая подготовка               | 22          |                                      | 22                      |                  |          |                           |
| 5        | Тема 5. Плавание и переправы вплавь               | 2           |                                      | 2                       |                  |          |                           |
|          | Зачет с оценкой                                   |             |                                      |                         |                  | +        |                           |
|          | итого за 1 семестр                                | 36          |                                      | 36                      |                  |          |                           |
|          | 2 семестр                                         |             |                                      |                         |                  |          |                           |
| 7        | Тема 1. Прикладная гимнастика                     | 6           |                                      | 6                       |                  |          |                           |
| 8        | Тема 2. Преодоление препятствий                   | 2           |                                      | 2                       |                  |          |                           |
| 9        | Тема 3. Приемы самозащиты                         | 4           |                                      | 4                       |                  |          |                           |
| 10       | Тема 4. Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 2           |                                      | 2                       |                  |          |                           |
| 11       | Тема 5. Общая физическая подготовка               | 28          |                                      | 28                      |                  |          |                           |
| 12       | Тема 6. Плавание и переправы вплавь               | 8           |                                      | 8                       |                  |          |                           |
|          | Зачет с оценкой                                   |             |                                      |                         |                  | +        |                           |
|          | итого за 2 семестр                                | 50          |                                      | 50                      |                  |          |                           |
|          | Всего за 1 год                                    | 86          |                                      | 86                      |                  |          |                           |
|          | 3 семестр                                         |             |                                      |                         |                  |          |                           |
| 13       | Тема 1. Прикладная гимнастика                     | 6           |                                      | 6                       |                  |          |                           |
| 14       | Тема 2. Преодоление препятствий                   | 2           |                                      | 2                       |                  |          |                           |
| 15       | Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 4           |                                      | 4                       |                  |          |                           |
| 16       | Тема 4. Общая физическая подготовка               | 24          |                                      | 24                      |                  |          |                           |
| 17       | Тема 5. Плавание и переправы вплавь               | 2           |                                      | 2                       |                  |          |                           |
|          | Зачет с оценкой                                   |             |                                      |                         |                  | +        |                           |
|          | итого за 3 семестр                                | 38          |                                      | 38                      |                  |          |                           |
|          | 4 семестр                                         |             |                                      |                         |                  |          |                           |
| 18       | Тема 1. Прикладная гимнастика                     | 4           |                                      | 4                       |                  |          |                           |
| 19       | Тема 2. Преодоление препятствий                   | 2           |                                      | 2                       |                  |          |                           |
| 20       | Тема 3. Приемы самозащиты                         | 4           |                                      | 4                       |                  |          |                           |
| 21       | Тема 4. Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 4           |                                      | 4                       |                  |          |                           |
| 22       | Тема 5. Общая физическая подготовка               | 32          |                                      | 32                      |                  |          |                           |
| 23       | Тема 6. Плавание и переправы вплавь               | 8           |                                      | 8                       |                  |          |                           |
|          | Зачет с оценкой                                   |             |                                      |                         |                  | +        |                           |
|          | итого за 4 семестр                                | 54          |                                      | 54                      |                  |          |                           |
|          | Всего за 2 год                                    | 92          |                                      | 92                      |                  |          |                           |
|          | 6 семестр                                         |             |                                      |                         |                  |          |                           |
| 24       | Тема 1. Прикладная гимнастика                     | 6           |                                      | 6                       |                  |          |                           |
| 25       | Тема 2. Преодоление препятствий                   | 2           |                                      | 2                       |                  |          |                           |

|                  |                                                   |            |  |            |  |   |  |
|------------------|---------------------------------------------------|------------|--|------------|--|---|--|
| 26               | Тема 3. Приемы самозащиты                         | 6          |  | 6          |  |   |  |
| 27               | Тема 4. Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 6          |  | 6          |  |   |  |
| 28               | Тема 5. Общая физическая подготовка               | 28         |  | 28         |  |   |  |
| 29               | Тема 6. Плавание и переправы вплавь               | 8          |  | 8          |  |   |  |
|                  | <b>Зачет с оценкой</b>                            |            |  |            |  | + |  |
|                  | <b>итого за 6 семестр</b>                         | <b>56</b>  |  | <b>56</b>  |  |   |  |
|                  | <b>Всего за 3 год</b>                             | <b>56</b>  |  | <b>56</b>  |  |   |  |
| <b>7 семестр</b> |                                                   |            |  |            |  |   |  |
| 30               | Тема 1. Прикладная гимнастика                     | 4          |  | 4          |  |   |  |
| 31               | Тема 2. Преодоление препятствий                   | 2          |  | 2          |  |   |  |
| 32               | Тема 4. Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 4          |  | 4          |  |   |  |
| 33               | Тема 5. Общая физическая подготовка               | 26         |  | 26         |  |   |  |
| 34               | Тема 6. Плавание и переправы вплавь               | 2          |  | 2          |  |   |  |
|                  | <b>Зачет с оценкой</b>                            |            |  |            |  | + |  |
|                  | <b>итого за 7 семестр</b>                         | <b>38</b>  |  | <b>38</b>  |  |   |  |
| <b>8 семестр</b> |                                                   |            |  |            |  |   |  |
| 35               | Тема 1. Прикладная гимнастика                     | 4          |  | 4          |  |   |  |
| 36               | Тема 2. Преодоление препятствий                   | 2          |  | 2          |  |   |  |
| 37               | Тема 3. Приемы самозащиты                         | 4          |  | 4          |  |   |  |
| 38               | Тема 4. Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 4          |  | 4          |  |   |  |
| 39               | Тема 5. Общая физическая подготовка               | 34         |  | 34         |  |   |  |
| 40               | Тема 6. Плавание и переправы вплавь               | 8          |  | 8          |  |   |  |
|                  | <b>Зачет с оценкой</b>                            |            |  |            |  | + |  |
|                  | <b>итого за 8 семестр</b>                         | <b>56</b>  |  | <b>56</b>  |  |   |  |
|                  | <b>Всего за 4 год</b>                             | <b>94</b>  |  | <b>94</b>  |  |   |  |
|                  | <b>Итого за весь период обучения</b>              | <b>328</b> |  | <b>328</b> |  |   |  |

*\* практическая подготовка при реализации дисциплин организуется путем проведения практических, лабораторных работ, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью*

*\*\* где 2 часа – практическая подготовка*

#### 4.3 Содержание дисциплины для очной формы обучения

##### Тема 1. Прикладная гимнастика

**Практические занятия.** 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 умениями и навыками.

Краткая характеристика основных групп упражнений. Основные меры профилактики травматизма, самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Переноска раненых и пострадавших.

Совершенствование силовых качеств.

##### **Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

## **Тема 2. Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** Формирование навыков преодоления искусственных и естественных препятствий, выполнения безопорных прыжков с приземлением на одну ногу, с приземлением на обе ноги. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

### **Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1, 2, 3].

## **Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение**

**Практические занятия.** Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Формирование навыка бега по ровной и пересеченной местности; по прямой и повороту; по твердому, мягкому и скользкому грунту; бега в гору и под уклон на пологом склоне. Ознакомление и разучивание техники бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Тренировка в беге на 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

### **Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

## **Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практические занятия.** Занятия на начальном этапе направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

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 литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

## **Тема 5. Плавание и переправы вплавь**

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

Плавание прикладными способами: («брасс» на спине, плавание на боку, передвижения на воде при помощи одной руки), прыжки в воду. Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

**очной формы обучения во 2 семестре:**

**Тема 1. Прикладная гимнастика**

**Практические занятия.** 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 умениями и навыками.

Краткая характеристика основных групп упражнений, их классификация. Меры профилактики травматизма и их причины, приемы помощи и страховки. Расширенная терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. 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.

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

**Тема 2. Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1,2,3];

дополнительная [1, 2, 3].

**Тема 3. Приемы самозащиты**

**Практические занятия.** Занятия по данной теме направлены на формирование навыков самозащиты, воспитание волевых качеств и уверенности в своих силах.

Приемы самостраховки при падении вперед, назад, на бок. Защиты: блоком, подставками, перемещениями. Освобождения: от захватов за запястья сверху, снизу; за горло, одежду на груди; от обхватов сзади (спереди) туловища с руками и без рук.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1, 2, 3].

**Тема 4. Легкая атлетика и ускоренное передвижение**

**Практические занятия.** Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на совершенствование физических и психических (устойчивость к неблагоприятным условиям) качеств, повышение аэробных возможностей организма. Совершенствование техники бега на

средние и длинные дистанции. Бег на 3000, 5000 метров. Бег по пересеченной местности.

Тренировка в беге на 100м, 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

**Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практические занятия.** Занятия на начальном этапе направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

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 физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3];

**Тема 6. Плавание и переправы вплавь**

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

Плавание различными способами: («басс» на спине, плавание на боку, способы длительного удержания тела на поверхности воды), прыжки в воду с «тумбы».

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

Совершенствование техники плавания различными стилями.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

**очной формы обучения в 3 семестре:**

**Тема 1. Прикладная гимнастика**

**Практические занятия.** 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 умениями и навыками.

Характеристика основных групп упражнений, виды гимнастики и их классификация. Основные меры профилактики травматизма; причины травматизма; приемы помощи и страховки; самостраховки. Расширенная терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Комплекс вольных упражнений № 1, № 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).

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3];

**Тема 2. Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков и перелезанию («зацепом», «силой»), передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1, 2, 3];

**Тема 4. Легкая атлетика и ускоренное передвижение**

**Практические занятия.** Занятия по легкой атлетике направлены на совершенствование физических качеств (выносливости и быстроты). Ознакомление с различными методами тренировки на короткие и длинные дистанции. Тренировка в беге на 100м, 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км. Техника челночного бега 4х26 метров.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2];

Дополнительная литература [1,2,3].

**Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практические занятия.** Занятия на начальном этапе направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

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 физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

**Тема 6. Плавание и переправы вплавь**

**Практические занятия.** Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и

обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание различными способами: («кроль», «брасс» на спине, передвижения на воде при помощи подручных средств), повороты, прыжки в воду», подготовительные упражнения к нырянию.

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

Совершенствование техники плавания различными стилями.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

**очной формы обучения в 4 семестре:**

**Тема 1. Прикладная гимнастика**

**Практические занятия.** 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.

Основные меры профилактики травматизма; причины травматизма; приемы помощи и страховки; самостраховки. Расширенная терминология гимнастических упражнений. Организация самостоятельных занятий. Подбор упражнений и методика индивидуальной тренировки. Самоконтроль при занятиях различными видами гимнастики. Упражнения на перекладине: висы, упоры, подъемы соскоки.

Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Комплекс вольных упражнений № 1, № 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.

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

**Тема 2. Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** Совершенствование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков и перелезанию («зацепом», «силой»), передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Самостоятельная работа. Совершенствование техники преодоления препятствий.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1, 2, 3].

**Тема 3. Приемы самозащиты**

**Практические занятия.** Занятия по данной теме направлены на формирование навыков самозащиты, воспитание волевых качеств и уверенности в своих силах.

Совершенствование приемов самостраховки при падении вперед, назад, на бок. Защиты: блоком, подставками, перемещениями. Освобождения: *от захватов* за запястья сверху, снизу; за горло, одежду на груди; *от обхватов* сзади (спереди) туловища с руками и без рук. Обезоруживание при ударе ножом снизу, сверху, сбоку, наотмашь – загиб руки за спину.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1, 2];

Дополнительная литература [1, 2, 3].

**Тема 4. Легкая атлетика и ускоренное передвижение**

**Практические занятия.** Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Формирование навыка бега по ровной и пересеченной местности; по прямой и повороту; по твердому, мягкому и скользкому грунту; бега в гору и под уклон на пологом склоне. Ознакомление с различными методами тренировки на короткие и длинные дистанции.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Тренировка в беге на 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

**Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практические занятия.** Занятия на начальном этапе направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

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 физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

**Тема 6. Плавание и переправы вплавь**

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

Плавания различными способами: («кроль», «брасс», на спине, прикладными способами), прыжки в воду с «тумбы», обучение технике ныряния в длину и глубину.

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

Совершенствование техники плавания различными стилями.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3];

**очной формы обучения в 6 семестре:**

**Тема 1. Прикладная гимнастика**

**Практические занятия.** 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.

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.

Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Комплекс вольных упражнений № 1, № 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).

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительна литература [1,2,3].

**Тема 2. Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков и перелезанию («зацепом», «силой»), передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1, 2,];

Дополнительная литература [1, 2, 3].

**Тема 3. Приемы самозащиты**

**Практические занятия.** Занятия по данной теме направлены на формирование навыков самозащиты, воспитание волевых качеств и уверенности в своих силах.

Приемы самостраховки при падении вперед, назад, на бок. Защиты: блоком, подставками, перемещениями. Освобождения: от захватов за

запястья сверху, снизу; за горло, одежду на груди; *от обхватов* сзади (спереди) туловища с руками и без рук. 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.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1, 2, 3].

**Тема 4. Легкая атлетика и ускоренное передвижение**

**Практические занятия.** Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование навыка бега по ровной и пересеченной местности; по прямой и повороту; по твердому, мягкому и скользкому грунту; бега в гору и под уклон на пологом склоне.

Тренировка в беге на 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

**Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практические занятия.** Занятия на начальном этапе направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

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 физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2];

Дополнительная литература [1,2,3].

**Тема 6. Плавание и переправы вплавь**

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

Плавания различными способами: («кроль», «брасс», на спине, прикладные способы). Повороты, прыжки в воду, транспортировка утопающего.

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

Совершенствование техники плавания различными стилями.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

## **очной формы обучения в 7 семестре:**

### **Тема 1. Прикладная гимнастика**

**Практические занятия.** 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.

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.

Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Комплекс вольных упражнений № 1, № 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).

Совершенствование силовых качеств.

#### **Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

### **Тема 2. Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков и перелезанию («зацепом», «силой»), передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

#### **Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

### **Тема 4. Легкая атлетика и ускоренное передвижение**

**Практические занятия.** Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование навыка бега по ровной и пересеченной местности; по прямой и повороту; по твердому, мягкому и скользкому грунту; бега в гору и под уклон на пологом склоне. Ознакомление с различными методами тренировки на короткие и длинные дистанции. Техника челночного бега 4х26 метров.

Ознакомление и разучивание технике бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Тренировка в беге на 100м, 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

**Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практические занятия.** Занятия на начальном этапе направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

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.

Развитие физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

**Тема 6. Плавание и переправы вплавь**

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

Плавание прикладными и спортивными способами, с помощью подручных средств, повороты, прыжки в воду, ныряние в длину и глубину.

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

Совершенствование техники плавания различными стилями.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

**очной формы обучения в 8 семестре:**

**Тема 1. Прикладная гимнастика**

**Практические занятия.** 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.

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.

Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Комплекс вольных упражнений № 1, № 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).

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

**Тема 2. Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков и перелезанию («зацепом», «силой»), передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

**Тема 3. Приемы самозащиты**

**Практические занятия.** Занятия по данной теме направлены на формирование навыков самозащиты, воспитание волевых качеств и уверенности в своих силах.

Приемы самостраховки при падении вперед, назад, на бок. Защиты: блоком, подставками, перемещениями. Освобождения: *от захватов* за запястья сверху, снизу; за горло, одежду на груди; *от обхватов* сзади (спереди) туловища с руками и без рук. 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.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1, 2,3];

Дополнительная литература [1, 2, 3].

**Тема 4. Легкая атлетика и ускоренное передвижение**

**Практические занятия.** Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Формирование навыка бега по ровной и пересеченной местности; по прямой и повороту; по твердому, мягкому и скользкому грунту; бега в гору и под уклон на пологом склоне. Ознакомление с различными методами тренировки на короткие и длинные дистанции. Техника челночного бега 10х10, 4х26 метров.

Ознакомление и разучивание технике бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Техника челночного бега 10 х 10 метров. Тренировка в беге на 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2];  
Дополнительная литература [1,2,3].

### **Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практические занятия.** Занятия на начальном этапе направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

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.

#### **Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];  
Дополнительная литература [1,2,3].

### **Тема 6. Плавание и переправы вплавь**

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

Плавание прикладными и спортивными стилями, с помощью подручных средств, повороты, прыжки в воду, транспортировка и оказание помощи утопающему.

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.  
Совершенствование техники плавания различными стилями.

#### **Рекомендуемая литература:**

Основная литература [1,2,3];  
Дополнительная литература [1,2,3].

## **5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Учебный материал по дисциплине реализован в практических занятиях 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 «Профессионально-прикладная физическая подготовка» 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.

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.

## **6. Оценочные материалы по дисциплине**

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 4х26м);
- Упр.№6 (бег 1 км, по залу);
- Упр.№7 (челночный бег 10х10м);
- 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 виса 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 10х10м;
- подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа;
- силовое комплексное упражнение;
- плавание 100м вольным стилем.

Промежуточная аттестация по дисциплине в ОФО осуществляется в форме зачета с оценкой с 1-го по 4-й и с 6-го по 8-й семестр.

## 6.2 Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок

| Форма контроля  | Показатели оценивания             | Критерии выставления оценок                                                                                                                        | Шкала оценивания    |
|-----------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| зачёт с оценкой | выполнение контрольных нормативов | выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «отлично», остальные не ниже «хорошо»                                                   | Отлично             |
|                 |                                   | выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «хорошо», остальные не ниже «удовлетворительно»                                         | Хорошо              |
|                 |                                   | выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «удовлетворительно», остальные не ниже «отлично» и «хорошо» или все «удовлетворительно» | Удовлетворительно   |
|                 |                                   | выполнение одного и более контрольного норматива на оценку «неудовлетворительно»                                                                   | Неудовлетворительно |

## 7. Ресурсное обеспечение дисциплины

### 7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

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

1. Astra Linux Common Edition релиз Орел - операционная система общего назначения. Лицензия №217800111-ore-2.12-client-6196
2. Astra Linux Special Edition - операционная система общего назначения. Лицензия №217800111-alse-1.7-client-medium-x86\_64-0-14545
3. Astra Linux Special Edition - операционная система общего назначения. Лицензия №217800111-alse-1.7-client-medium-x86\_64-0-14544

### 7.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru/> (свободный доступ);
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> (свободный доступ);
3. Система официального опубликования правовых актов в электронном виде <http://publication.pravo.gov.ru> (свободный доступ);
4. Электронная библиотека университета <http://elib.igps.ru> (авторизованный доступ);
5. Электронно-библиотечная система «ЭБС IPR BOOKS» <http://www.iprbookshop.ru> (авторизованный доступ).

6. Электронно-библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com>  
(авторизованный доступ).

### 7.3. Литература

#### Основная литература:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

2. Мотовичев К.В. Ивахненко Г.А. Теоретические и прикладные аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями обучающихся вузов: учебно-методическое пособие. СПб.: С.-Петербург. у-т ГПС МЧС России 2024. 152с. ISBN 978-5-907724-98-3 Режим доступа: <https://elip.igps.ru/?4&type=card&cid=ALSFR-994934f5-ca5a-4f63-9714-39710a2e2a42&remote=false>

3. Алёшин В.В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / Алёшин В.В., Татарова С.Ю., Татаров В.Б.. — Москва : Научный консультант, 2024. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/140457.html>

#### Дополнительная литература:

1. 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>.

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. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-3407-5. Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/142110.html>

### 7.4. Материально-техническое обеспечение

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.

**Автор:** кандидат педагогических наук, доцент Сурмило Степан Валентинович