

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Горбунов Алексей Александрович

Должность: Заместитель начальника управления

Дата подписания: 06.06.2025 14:28:28

Уникальный программный ключ:

286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Бакалавриат по направлению подготовки
05.03.06 «Экология и природопользование»**

**Направленность (профиль)
«Экологический безопасность и экологическая мониторинг»**

Санкт-Петербург

1. Цели и задачи дисциплины.

Цели 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
УК-7.1 Понимает социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; роль физической культуры и принципов	Знает Систему физического воспитания и спорта в РФ. Структуру и содержание комплекса ГТО

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.	Умеет Осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.
УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.	Знает Медико-биологические и гигиенические основы физической подготовки. Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России.
	Умеет Использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Участвовать в проведении занятий по физической культуре и спорту во всех ее формах.
УК-7.3. Владеет средствами и методами сохранения и укрепления физического здоровья, формирования здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России.
	Умеет Организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах.

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование» направленность (профиль) «Экологическая безопасность и экологический мониторинг».

4. Структура и содержание дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 часа.

4.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ, по семестрам/курсам и формам обучения для очной формы обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	з.е.	час.	по семестрам	
			6	8
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	2	72	36	36
Контактная работа		72	36	36
Лекции		4	2	2
Практические занятия		68	34	34
Лабораторные работы				
Консультации перед экзаменом				
Самостоятельная работа				
Курсовая работа				
Зачёт				
Зачёт с оценкой		+	+	+
Экзамен				

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

№ п/п	Номер и наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий, в том числе практическая подготовка*			Консультация	Контроль	Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы			
№ семестра 6								
1	Тема 1. Теоретические основы физической культуры	2	2					
2	Тема 2. Атлетическая гимнастика	2		2				
3	Тема 3. Преодоление препятствий и ускоренное передвижение	2		2				
4	Тема 4. Боевые приемы борьбы	4		4				
5	Тема 5. Легкая атлетика	4		4				
6	Тема 6. Специальная физическая подготовка	20		20				
7	Тема 7. Плавание	2		2				
Зачет с оценкой		+					+	
Итого за семестр		36	2	34				

№ семестра 8							
8	Тема 1. Теоретические основы физической культуры	2	2				
9	Тема 2. Атлетическая гимнастика	4		4			
10	Тема 4. Боевые приемы борьбы	6		6			
11	Тема 6. Специальная физическая подготовка	18		18			
12	Тема 7. Плавание	6		6			
Зачет с оценкой		+				+	
Итого за семестр		36	2	34			
Итого		72	4	68			

4.3 Содержание дисциплины для обучающихся очной формы обучения в 6 семестре

Тема 1. Теоретические основы физической культуры

Лекция. «Основы физической культуры».

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.

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

Рекомендуемая литература:

основная [1,2,3];

дополнительная [1,2,3].

Тема 2. Атлетическая гимнастика

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

Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Из виса на гимнастической стенке – угол (количество раз). Подъем из положения, лежа на спине в сед (количество раз) за

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

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3].

Тема 3: Преодоление препятствий и ускоренное передвижение

Практические занятия. Совершенствование техники основных способов преодоления препятствий. Безопорные и опорные прыжки, переползания, перелазания, передвижения на узкой опоре, прыжки в глубину. Групповое преодоление препятствий.

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

Совершенствование техники преодоления препятствий.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2,3];

дополнительная [1, 2, 3].

Тема 4. Боевые приемы борьбы (БПБ)

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

Совершенствования 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.

Совершенствование навыков самозащиты.

Рекомендуемая литература:

основная [1,2,3]

дополнительная [1, 2, 3].

Тема 5. 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.

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: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3].

Тема 6. 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: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3].

Тема 7. Плавание

Практическое занятие. Занятия по данной теме направлены на подготовку личного состава к преодолению водных препятствий. Ознакомление с наиболее ценными способами плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание различными способами: («кроль», «брасс», на спине, передвижения на воде при помощи одной руки), повороты, прыжка в воду с «тумбы».

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

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

очной формы обучения в 8 семестре

Тема 1. Теоретические основы физической культуры

Лекция. «Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудника ГПС МЧС». Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке занимающихся. Ее социально-биологические основы как социальные феномены общества. 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 [1,2,3]

дополнительная [1,2,3]

Тема 2. Атлетическая гимнастика

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

Упражнения на перекладине. Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей, челночный бег 10х10м, Комплексы вольных упражнений.

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3].

Тема 4. Боевые приемы борьбы (БПБ)

Практические занятия. Занятия по данной теме направлены на совершенствование 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.

Совершенствование навыков самозащиты.

Рекомендуемая литература:

основная [1,2,3]

дополнительная [1, 2, 3].

Тема 6. 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: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3].

Тема 7. Плавание

Занятия по данной теме направлены на подготовку личного состава к преодолению водных препятствий. Ознакомление с наиболее ценными способами плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Прикладные виды плавания, преодоление дистанций от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

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

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины.

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

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

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

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

полученных на теоретических занятиях.

Лекции, целями которых являются:

- систематизировать знания по дисциплине, акцентируя внимание на наиболее сложных вопросах;

- стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся.

Практические занятия, целями которых являются:

– совершенствование учебно-тренировочных умений и навыков,

– физические упражнения в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения на тренажерах).

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

6. Оценочные материалы по дисциплине.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, повышение уровня физической подготовленности и проводится в соответствии с содержанием дисциплины по видам занятий в форме типовых контрольных упражнений.

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

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№3 (бег 3 км, девушки 2 км);
4. Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
5. Упр.№5 (челночный бег 4х26м);
6. Упр.№6 (бег (зал) 1000 м);
7. Упр.№7 (челночный бег 10х10м);
8. Упр.№8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
9. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
10. Упр.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
11. Упр.№11(из вися на гимнастической стенке «уголок»);
12. Упр.№12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.)
13. Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);
14. Упр.№14 (БПБ);

15. Упр.№15 (плавание 100м вольным стилем);

6.1.2. Промежуточной аттестации

Примерный перечень упражнений, выносимых на зачет с оценкой в 6 и 8 семестре.

1. Бег 100м;
2. Бег 1 км;
3. Челночный бег 10х10м;
4. Подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа;
5. Силовое комплексное упражнение;
6. Плавание 100м вольным стилем;

Примерный перечень вопросов, выносимых на зачет с оценкой

1. Методика развития скоростных способностей.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Методы формирования двигательных навыков.
4. Методы самоконтроля физического состояния.
5. Документы, регламентирующие организацию и методику проведения физической подготовки в ВУЗах МЧС.
6. Методы обучения физическим упражнениям.
7. Методы (способы) определения реакции организма на физическую нагрузку.
8. Способы профилактики травматизма на занятиях по ФП.
9. Круговая тренировка, как метод ФП.
10. Характеристика плотности учебного занятия.
11. Структура и задачи основных частей учебного занятия по ФП.
12. Сущность выносливости, средства и методы ее развития.
13. Последовательность проведения физических упражнений в подготовительной части занятия по ФП.
14. Понятие о физической нагрузке и методы ее регулирования.
15. Методы физической тренировки.
16. Сущность быстроты, средства и методы ее развития.
17. Сущность ловкости, средства и методы ее развития.
18. Направленность и содержание этапа совершенствования при обучении физическим упражнениям.
19. Методика проведения утренней физической зарядки (УФЗ), ее направленность и содержание.
20. Обязанности обучаемых на занятиях по ФКиС, зачетные требования.
21. Сущность силовых способностей, средства и методы их развития.

22. Цель и содержание этапа разучивания при обучении физическим упражнениям.
23. Характеристика этапа ознакомления при обучении физическим упражнениям.
24. Понятие о физической работоспособности.
25. Характеристика общепедагогических методов, используемых в ФП.
26. Современные тенденции развития ФК в России и ФП в МЧС.
27. Влияние ФП на формирование личности человека.
28. Формы организации врачебно-педагогического наблюдения за ФП.
29. Влияние ФП на служебно-профессиональную деятельность сотрудника ГПС МЧС.
30. Формы ФП в частях и ВУЗах МЧС.
31. Сущность физической культуры и ее исторические корни.
32. Успехи Российских спортсменов на международной арене.
33. Оценка ФП подразделения в частях и ВУЗах МЧС.
34. Составные части спортивной тренировки.
35. Особенности физкультурно-спортивной работы, ее содержание и направленность.
36. Понятие об основных ценностях ФК и их функциях.
37. Структура и содержание учебной программы по ФКиС.
38. Форма одежды для ФП и условия ее применения.
39. Направленность, структура и содержание учебного занятия по ФКиС.
40. Характеристика методов разучивания физических упражнений.
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.

6 семестр

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

8 семестр

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;	Хорошо

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

7. Ресурсное обеспечение дисциплины.

7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечения:

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. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура : учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В. — 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://elib.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://elib.igps.ru/?24&type=document&did=ALSFR-02724149-89f7-4600-a593-dd59fd354c32&query>

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

Лекционные занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для материально-технического обеспечения практических занятий дисциплины используются: помещения спортивных залов, бассейна университета. Штатное оборудование спортивных залов и бассейна: гимнастические стенки, гимнастическая перекладина, борцовский ковер, стартовые тумбы, разделительные дорожки бассейна. Материально-техническими средствами обучения дисциплины являются: спортивные снаряды, тренажеры, макеты, мячи и спортивный инвентарь.

Авторы: кандидат педагогических наук Титаренко Сергей Алексеевич, Пащенко Арина Андреевна.