

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горбунов Алексей Александрович
Должность: Заместитель начальника университета по учебной работе
Дата подписания: 25.07.2025 15:23:18
Уникальный программный ключ:
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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 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.	Знает
	Систему физического воспитания и спорта в РФ УК-7.1.РО-1
	Структуру и содержание комплекса ГТО УК-7.1.РО-2
	Умеет
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.	Осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований УК-7.1.РО-3
	Применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки УК-7.1.РО-4
	Знает
	Медико-биологические и гигиенические основы физической подготовки УК-7.2.РО-1
УК-7.3. Владеть: средствами и методами сохранения и укрепления физического здоровья, формирования здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России УК-7.2.РО-2
	Умеет
	Использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.2.РО-3
	Участвовать в проведении занятий по физической культуре и спорту во всех ее формах УК-7.2.РО-4
ИД-2.ПК-6. Обеспечивает личную и общественную безопасность в процессе решения служебных задач	Знает
	Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России УК-7.3.РО-2
	Умеет
	Организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах УК-7.3.РО-4
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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы, 72 часа.

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

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	з.е.	час.	по семестрам	
			5	9
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	2	72	36	36
Контактная работа	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 учебных занятий 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			
5 семестр								
1	Тема 1. Теоретические основы физической культуры	2	2					
2	Тема 2. Атлетическая гимнастика	4		4				
3	Тема 3. Преодоление препятствий и ускоренное передвижение	2		2				
4	Тема 4. Легкая атлетика	6		6				
5	Тема 5. Специальная физическая подготовка	20		20				
6	Тема 6. Плавание	2		2				
Зачёт с оценкой							+	
Итого за 5 семестр		36	2	34				
9 семестр								
7	Тема 1. Теоретические основы физической культуры	2	2					
8	Тема 2. Атлетическая гимнастика	6		6				

9	Тема 3. Преодоление препятствий и ускоренное передвижение	2		2				
10	Тема 4. Легкая атлетика	8		8				
11	Тема 5. Специальная физическая подготовка	8		8				
12	Тема 6. Плавание	4		4				
13	Тема 7. Боевые приемы борьбы	6		6				
Зачет с оценкой							+	
Итого за 9 семестр		36	2	34				
Итого		72	4	68				

** 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. Теоретические основы физической культуры

Лекция. Физическая культура

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Ее социально-биологические основы как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности.

Основные понятия и терминология.

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

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

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

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1, 2, 3];

Дополнительная литература [1-3].

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 литература [1, 2, 3];

Дополнительная литература [1-3].

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 литература [1, 2, 3];

Дополнительная литература [1-3].

Тема 4. 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 4х26 м), 1000, 5000 метров.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1, 2, 3];

Дополнительная литература [1-3].

Тема 5. 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 литература [1, 2, 3];

Дополнительная литература [1-3].

Тема 6. Плавание

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

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

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1, 2, 3];

Дополнительная литература [1-3].

9 семестр

Тема 1. Теоретические основы физической культуры

Лекция. Профессионально-прикладная ФП сотрудника ГПС МЧС.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Ее социально-биологические основы как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности.

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

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

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

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

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1, 2, 3];

Дополнительная литература [1-3].

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, челночный бег 10x10м, Комплексы вольных упражнений.

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1, 2, 3];

Дополнительная литература [1-3].

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.

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

Совершенствование техники преодоления препятствий.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1, 2, 3];

Дополнительная литература [1-3].

Тема 4. Легкая атлетика.

Практические занятия. Занятия по легкой атлетике направлены на совершенствование физических (скоростной выносливости и быстроты) и психических (устойчивость к неблагоприятным условиям) качеств и повышение аэробных возможностей организма.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Изучение различных методов тренировки на короткие и длинные дистанции. Бег на 100 метров (зимой челночный бег 4х26 м), 1000, 5000 метров.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1, 2, 3];

Дополнительная литература [1-3].

Тема 5. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия. Занятия направлены на развитие специальных физических качеств. Которые строятся на базе общей физической подготовленности, и носят профессионально-прикладной характер.

Занятия проводятся таким образом, чтобы развивать максимально сразу все физические показатели организма – силу, быстроту и выносливость. Также упражнения способствуют улучшению координации, гибкости, ловкости.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки. Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом группы (подгруппы) с одного учебного места на другое.

Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры. Плавание.

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

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1, 2, 3];

Дополнительная литература [1-3].

Тема 6. Плавание

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

Прикладные и спортивные стили плавания, преодоление дистанций от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1, 2, 3];

Дополнительная литература [1-3].

Тема 7. 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.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1, 2];

Дополнительная литература [1-3].

дополнительная [1, 2, 3]

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Учебный материал по дисциплине реализован в виде лекционных и практических занятий и направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности по укреплению здоровья, на овладение методами физической подготовки в служебно-профессиональной деятельности.

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

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

- формирование и развитие практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре и спорте;

- обобщение, систематизация, закрепление теоретических знаний полученных на теоретических занятиях.

Целями лекций являются:

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

- стимуляция активной познавательной деятельности обучающихся.

Цели практического занятия:

- совершенствование учебно-тренировочных умений и навыков;
- формирование навыков использования знаний для решения практических задач;
- выполнение физических упражнений; выполнение обучающимися на занятиях текущего контроля нормативов и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала.

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

6. Оценочные материалы по дисциплине

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 в 5 и 9 семестре

- бег 100м;
- бег 1 км;
- челночный бег 10х10м;

подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа;
силовое комплексное упражнение;
плавание 100м вольным стилем.

Примерный перечень вопросов выносимых на зачет с оценкой в 9 семестре

1. Характеристика методов разучивания физических упражнений.
2. Методика развития скоростных способностей.
3. Методика развития силовых способностей.
4. Методы формирования двигательных навыков.
5. Методы самоконтроля физического состояния.
6. Документы, регламентирующие организацию и методику проведения физической подготовки в ВУЗах МЧС.
7. Методы обучения физическим упражнениям.
8. Методы (способы) определения реакции организма на физическую нагрузку.
9. Способы профилактики травматизма на занятиях по ФП.
10. Круговая тренировка, как метод ФП.
11. Характеристика плотности учебного занятия.
12. Структура и задачи основных частей учебного занятия по ФП.
13. Сущность выносливости, средства и методы ее развития.
14. Последовательность проведения физических упражнений в подготовительной части занятия по ФП.
15. Понятие о физической нагрузке и методы ее регулирования.
16. Методы физической тренировки.
17. Сущность быстроты, средства и методы ее развития.
18. Сущность ловкости, средства и методы ее развития.
19. Направленность и содержание этапа совершенствования при обучении физическим упражнениям.
20. Методика проведения утренней физической зарядки (УФЗ), ее направленность и содержание.
21. Обязанности обучаемых на занятиях по ФКиС, зачетные требования.
22. Сущность силовых способностей, средства и методы их развития.
23. Цель и содержание этапа разучивания при обучении физическим упражнениям.
24. Характеристика этапа ознакомления при обучении физическим упражнениям.
25. Понятие о физической работоспособности.
26. Характеристика общепедагогических методов, используемых в ФП.
27. Современные тенденции развития ФК в России и ФП в МЧС.
28. Влияние ФП на формирование личности человека.
29. Формы организации врачебно-педагогического наблюдения за ФП.
30. Влияние ФП на служебно-профессиональную деятельность сотрудника ГПС МЧС.
31. Формы ФП в частях и ВУЗах МЧС.
32. Сущность физической культуры и ее исторические корни.
33. Успехи Российских спортсменов на международной арене.
34. Оценка ФП подразделения в частях и ВУЗах МЧС.

35. Составные части спортивной тренировки.
36. Особенности физкультурно-спортивной работы, ее содержание и направленность.
37. Понятие об основных ценностях ФК и их функциях.
38. Структура и содержание учебной программы по ФКиС.
39. Форма одежды для ФП и условия ее применения.
40. Направленность, структура и содержание учебного занятия по ФКиС.
41. Разделы ФП в НФП, их общая характеристика.
42. Оценка индивидуальной физической подготовленности сотрудника ГПС МЧС.
43. Понятие о физическом состоянии.
44. Физическое упражнение как основное средство ФП, его сущность и характеристики.
45. Общее понятие о физических качествах.
46. Цель и основные задачи врачебно-педагогического контроля за ФП.
47. Организация ФП в ВУЗах МЧС России.
48. Физическая культура как способ и средство деятельности.

6.2. Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок

5 семестр

Форма контроля	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Система оценок
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

9 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; выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «хорошо», остальные не ниже «удовлетворительно».	Хорошо
	дан недостаточно правильный и полный ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения, в ответе отсутствуют выводы; выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «удовлетворительно», остальные не ниже «отлично» и «хорошо» или все «удовлетворительно».	Удовлетворительно
	ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу, присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, дополнительные и уточняющие вопросы не приводят к коррекции ответа на вопрос; выполнение одного и более 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. 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://elibr.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 проведения и обеспечения занятий используются помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: автоматизированное

рабочее место преподавателя, маркерная доска, мультимедийный проектор, посадочные места обучающихся.

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

Авторы: кандидат педагогических наук, доцент Сурмило Степан Валентинович