



МЧС РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Уральский институт Государственной противопожарной службы
Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»

Кафедра физической культуры и спорта



Рабочая (учебная) программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность
профиль Надзорно-профилактическая деятельность
(уровень бакалавриата)

Год начала реализации ОПОП: 2025 г.

Екатеринбург
2025

Составитель:

Начальник кафедры
физической культуры и спорта, к.пед.н., доцент  Т.Е. Могилевская

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и спорта
«15» мая 2025 г., протокол № 10.

Рассмотрено на заседании методического совета института
«22» мая 2025 г., протокол № 9.

Код ОПОП	Направление подготовки	Профиль	Индекс дисциплины по рабочему учебному плану
20.03.01	Техносферная безопасность	Пожарная безопасность	Б1.О.58

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая подготовка» является формирование универсальных и профессиональных компетенций путем овладения обучающимися специальными знаниями, практическими умениями и владениями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, воспитание прикладных психофизических качеств, позволяющих поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для достижения данной цели предусматривается решение следующих основных задач:

- совершенствовать физические качества: ловкость, силу, быстроту и выносливость;
- содействовать овладению и совершенствованию навыков выполнения приемов, в том числе после значительных физических нагрузок и психических напряжений приближенных к реальным условиям чрезвычайной ситуации;
- сформировать умение ориентирования в замкнутых пространствах, в нестандартных условиях, преодоления различных видов препятствий, переноски пострадавшего различными способами;
- вовлекать обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- внедрять формы занятий физическими упражнениями при различных условиях и характере обучения;
- обучить методам самоконтроля психофизического состояния;
- содействовать воспитанию смелости, решительности, находчивости, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи при выполнении двигательных задач.

2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Результат освоения образовательной программы	Содержание компетенции	Результат обучения по дисциплине
РО-1.3 Способность применять методы физической культуры и укрепления здоровья для обеспечения и поддержания полноценной социальной, профессиональной деятельности	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать</i> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни; нормативы физической подготовки <i>Уметь</i> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы

		физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни <i>Владеть</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
--	--	---

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Пререквизиты	—
Кореквизиты	Безопасность жизнедеятельности, психология и педагогика, основы требований охраны труда и безопасности производства, тактическая медицина.
Постреквизиты	—

Дисциплина относится к основной части ОПОП по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, профиль Пожарная безопасность (уровень бакалавриата).

4. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 4.1

№ п/ п	Виды работ	ЗЕТ	Количество часов по рабочему учебному плану			
			Форма обучения очная		Форма обучения заочная	
			Всего часов	Часов в интерактивной форме	Всего часов	Часов в интерактивной форме
1	Общая трудоёмкость дисциплины	15	540			
2	Контактная работа обучающихся с преподавателем		332,25	126	—	—
3	Самостоятельная работа обучающихся		192	—	—	—
4	Контроль		15,75	—	—	—

Очная форма обучения

Таблица 4.2

№ темы п/п	Наименование темы	Трудоемкость освоения темы дисциплины, ч													
		Общая	Кол-во часов					Формы контроля							Самостоятельная работа
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические (семинарские) занятия	Контроль самостоятельной работы	Экзамены	Зачеты	Курсовые проекты	Курсовая работа	Контрольные работы	Рефераты	Расчетно-графические работы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 семестр															
Раздел 5. Основы теории и методики физической культуры															
17	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста	2	2	2											
Раздел 1. Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	6	4			4									2
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		2			2									
2	Челночный бег	2	2			2									
3	Бег на средние и длинные дистанции	6	4			4									2
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
4	Кросс. Марш-бросок	8				4									4
Раздел 2. Гимнастика															
5	Строевые приемы на месте и в движении	2	2			2									
6	Общеразвивающие упражнения. Комплексы вольных упражнений	2	2			2									
7	Упражнения на гимнастических снарядах	8	6			6									2
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
8	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	8	6			6									2
9	Силовое комплексное упражнение	2	4			4									
Раздел 4. Лыжная подготовка															
13	Строевые приёмы с лыжами и на лыжах	8	4			4									4
14	Способы преодоления спусков и подъемов	8	4			4									4
15	Способы передвижения на лыжах	8	4			4									4
	Итого по 1 семестру	72	48	2		46									24
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		10			10									

2 семестр															
Раздел 4. Лыжная подготовка															
16	Совершенствование способов передвижения на лыжах	12	8			8									4
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры															
10	Подвижные игры	2	2			2									
Раздел 2. Гимнастика															
9	Силовое комплексное упражнение	12	6			6									6
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
8	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	10	6			6									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
7	Упражнения на гимнастических снарядах	10	6			6									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
Раздел 1. Легкая атлетика															
3	Бег на средние и длинные дистанции	8	4			4									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
2	Челночный бег	10	6			6									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
1	Бег на короткие дистанции	8	4			4									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
	Итого по 2 семестру	72	42			42									30
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		24			24									
	Итого по 1 курсу	144	90	2		88									54
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		34			34									
3 семестр															
Раздел 1. Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	6	6			6									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
2	Челночный бег	4	6			6									4
3	Бег на средние и длинные дистанции	6	6			6									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
4	Кросс. Марш-бросок	4	4			4									4
Раздел 2. Гимнастика															
7	Упражнения на гимнастических снарядах	6	6			6									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
8	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	4	6			6									4
9	Силовое комплексное упражнение	6	6			6									

	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
Раздел 4. Лыжная подготовка															
16	Совершенствование способов передвижения на лыжах	12	8			8									4
	Итого по 3 семестру	72	48			48									24
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		16			16									
4 семестр															
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры															
11	Техника игры в волейбол	2	2			2									
Раздел 2. Гимнастика															
9	Силовое комплексное упражнение	12	6			6									6
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
8	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	10	6			6									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
7	Упражнения на гимнастических снарядах	10	6			6									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
Раздел 1. Легкая атлетика															
3	Бег на средние и длинные дистанции	10	6			6									4
2	Челночный бег	10	6			6									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
1	Бег на короткие дистанции	10	6			4	2								4
4	Кросс. Марш-бросок	4	4			4									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
	Итого по 4 семестру	72	42			40									30
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		20			20									
	Итого по 2 курсу	144	90			88									54
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		36			36									
5 семестр															
Раздел 1. Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	10	6			6									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
2	Челночный бег	10	6			6									4
3	Бег на средние и длинные дистанции	6	6			6									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
4	Кросс. Марш-бросок	4													4
Раздел 2. Гимнастика															
7	Упражнения на гимнастических снарядах	6	6			6									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									

8	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	10	6			6									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
9	Силовое комплексное упражнение	10	6			6									4
Раздел 4. Лыжная подготовка															
16	Совершенствование способов передвижения на лыжах	16	12			12									4
	Итого по 5 семестру	72	48			48									24
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		16			16									
6 семестр															
Раздел 4. Лыжная подготовка															
16	Совершенствование способов передвижения на лыжах	16	8			8									4
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры															
12	Техника игры в футбол	2	2			2									
Раздел 2. Гимнастика															
9	Силовое комплексное упражнение	12	8			6	2								4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
8	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	8	4			4									4
7	Упражнения на гимнастических снарядах	8	4			4									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
Раздел 1. Легкая атлетика															
3	Бег на средние и длинные дистанции	8	4			4									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
2	Челночный бег	8	4			4									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
1	Бег на короткие дистанции	8	4			4									4
4	Кросс. Марш-бросок	6	4			4									2
	Итого по 6 семестру	72	42			40	2								30
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		16			16									
	Итого по 3 курсу	144	90			88	2								54
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		32			32									
7 семестр															
Раздел 1. Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	12	8			8									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
2	Челночный бег	10	6			6									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
3	Бег на средние и длинные	12	8			8									4

	дистанции														
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
4	Кросс. Марш-бросок	4	4			4									4
Раздел 2. Гимнастика															
7	Упражнения на гимнастических снарядах	12	8			8									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
8	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	8	8			8									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
9	Силовое комплексное упражнение	10	6			6									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
	Итого по 7 семестру	72	48			48									24
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		24			24									
8 семестр															
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры															
11	Техника игры в волейбол	2	2			2									
12	Техника игры в футбол	2	2			2									
Раздел 2. Гимнастика															
9	Силовое комплексное упражнение	2													2
8	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	2	2			2									2
7	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2			2									
Раздел 1. Легкая атлетика															
3	Бег на средние и длинные дистанции	2	2			2									
2	Челночный бег	2	2			2									
1	Бег на короткие дистанции	2													2
	Консультация	2	2						2						
	Текущий контроль – зачет с оценкой	16	0,25						0,25						15,75
	Итого по 8 семестру	36	14,25			10	2		2,25						21,75
	Итого по 4 курсу	108	62,25			58	2		2,25						45,75
	Итого по дисциплине	540	332,25	2		322	6		2,25						207,75
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		126			126									

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Классификация групп видов легкой атлетики. Оздоровительное, рекреативное и прикладное значение. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Правила, организация и проведение спортивных соревнований.

Основные задачи: формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов; воспитание необходимых физических качеств для эффективного изучения техники движений и достижения высоких спортивных результатов.

ТЕМА 1. Бег на короткие дистанции

Техника бега: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Бег на короткие дистанции (60, 100, 200 и 400м).

ТЕМА 2. Челночный бег

Техника бега: высокий старт и разгон, техника бега на середине отрезка, техника поворотов, финиширование. Совершенствование техники поворота.

ТЕМА 3. Бег на средние и длинные дистанции

Техника бега: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Распределение усилий на дистанции. Дыхание при беге. Техника бега по прямой и на вираже. Тактические действия во время соревнований.

ТЕМА 4. Кросс. Марш-бросок

Кросс по пересеченной местности. Равномерный темп бега по дистанции. Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности (на равнинных участках, по твердому, мягкому и скользкому грунту, в гору, «под гору», с опорным и безопорным преодолением препятствий и т.д.). Марш-бросок в смешанном режиме передвижения (бег – ходьба в соотношении 2:1) на 16-20 км.

РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА

Краткая характеристика основных групп упражнений. Предупреждение травм на занятиях, приемы страховки, помощи и самостраховки. Гимнастическая терминология.

Основные задачи: воспитание психофизических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, профессиональными умениями и навыками; воспитание волевых качеств, добросовестного, осознанного отношения к учебным занятиям, коллективизма, чувства товарищества, патриотизма.

ТЕМА 5. Строевые приемы на месте и в движении

Строевые приемы включают: построения и перестроения, передвижения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания, которые выполняются согласно Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации.

ТЕМА 6. Общеразвивающие упражнения. Комплексы вольных упражнений

– упражнения для мышц пояса верхних конечностей – поднимание прямых рук вперед, вверх, в стороны, назад, одновременно, поочередно, последовательно; то же – с гантелями, палкой, набивными мячами, гириями, штангой; то же – преодолевая сопротивление партнера. Медленное и быстрое сгибание и разгибание рук стоя, сидя, лежа. Сгибание и разгибание рук с гантелями, набивными мячами, штангой. Круговые и рывковые движения руками, с гантелями;

– упражнения для мышц туловища и шеи – наклоны головы и туловища вперед, назад, в сторону. Круговые движения головой и туловищем вправо и влево, круговые движения туловищем с набивным мячом или гантелями, поднятыми вверх;

– упражнения для мышц пояса нижних конечностей – сгибание и разгибание ног, выпады, выпрыгивания из упора присев, пружинящие движения в приседе, прыжки на месте и с продвижением вперед на одной или двух ногах, то же с отягощением (набивные мячи, гантели, гири);

– упражнения для мышц всего тела – движения руками с одновременным наклоном туловища вперед (назад, в сторону), круговые движения туловищем с подниманием рук вверх, упоры присев и лежа, различные повороты, мост из положения стоя спиной к гимнастической стенке, с помощью партнера и самостоятельно, комплексы вольных упражнений на 16 счетов.

ТЕМА 7. Упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на перекладине: подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине.

Упражнения на брусьях: сгибание-разгибание рук в упоре, упор углом; рукохождение. Опорный прыжок, безопорный прыжок.

ТЕМА 8. Круговая тренировка.

Упражнения с использованием отягощений

Круговая тренировка как метод физической подготовки. Принципы подбора упражнений для круговой тренировки. «Станции», их количество и регламентация (по времени, по количеству повторений). Типы интервалов отдыха.

Упражнения с внешним отягощением. Динамический, статический и ауksотонический режимы работы. Субъективные и объективные показатели нагрузки.

ТЕМА 9. Силовое комплексное упражнение

Последовательное выполнение серии, включающей упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа; из упора лежа принять положение упор присев (колени между рук) и обратно; из положения лежа на спине, руки на поясе принять положение сед; из полуприседа выполнить выпрыгивания вверх. Каждое упражнение выполняется по 10 повторений. Для лиц женского пола выполняется два упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки на поясе.

РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры на занятиях вносят новизну и разнообразие в двигательную деятельность занимающихся, улучшают их внимание и координацию оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на оздоровление и повышение функциональной деятельности организма.

ТЕМА 10. Подвижные игры

Классификация подвижных игр. Выбор водящего. Игры:

с бегом: «Невод», «Салки» (на полусогнутых и согнутых ногах), «Эстафета с бегом»;
с двигательной реакцией «День и ночь»;
с прыжками «Удочка», «Эстафета прыжками»;
с передачами мяча (баскетбольного, волейбольного, набивного) «Гонка мячей» (в кругу, в колонне), «Мяч капитану», «Передачи волейболистов».

ТЕМА 11. Техника игры в волейбол

Правила игры, обучение основным элементам игры: стойки, перемещения, подача (верхняя, нижняя), передача мяча (верхняя, нижняя), прямой нападающий удар, блокирование. Индивидуально-групповые и командные тактические действия.

ТЕМА 12. Техника игры в футбол

Правила игры, обучения основным приемам техники игры, перемещения, удары по мячу, игра в пас, удары по воротам. Индивидуально-групповые и командные тактические действия.

РАЗДЕЛ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Классификация зимних видов спорта. Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь.

Основные задачи: воспитание выносливости, быстроты, решительности и смелости путем тренировки в скоростном передвижении на лыжах на различные дистанции, в меняющихся условиях местности; обучение способам передвижения на лыжах; общеукрепляющее и закаляющее воздействие на организм занимающегося.

ТЕМА 13. Строевые приемы с лыжами и на лыжах

Построения, перестроения на месте и в движении. Размыкания. Передвижение с лыжами в транспорте, на улице, вдоль дорог.

ТЕМА 14. Способы преодоления спусков и подъемов

Способы преодоления подъемов: скользящим, беговым и ступающим шагом, «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Спуски с гор на лыжах: в основной стойке, в высокой стойке, в стойке «отдыха». Торможение: «плугом», «полуплугом», остановка падением.

ТЕМА 15. Способы передвижения на лыжах

Имитация движений лыжника на месте. Выполнение движения в ходьбе без палок. Классический ход – попеременный двухшажный ход. Свободный ход – передвижение коньковым ходом. Одновременные хода: бесшажный, одношажный. Передвижения по кругу 300, 400 и 500 м, по равнинной и пересеченной местности. Индивидуальная работа над техникой передвижения.

ТЕМА 16. Совершенствование способов передвижения на лыжах

Тактическое распределение сил на дистанции. Применение способов передвижения в зависимости от расположения и рельефа трассы.

РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Раздел знакомит обучающихся с аспектами теории и методики физической культуры и ее прикладной составляющей – физической подготовкой, раскрывает особенности воспитания физических качеств, этапы обучения двигательным действиям, формы, средства и методы проведения занятий по физической подготовке.

ТЕМА 17. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста

Физическая подготовка как учебная дисциплина и процесс, реализуемый на занятиях, ее цель и задачи. Нормативные правовые документы, регламентирующие физическую подготовку в федеральной противопожарной службе МЧС России. Основные положения организации физической подготовки в образовательной организации МЧС России.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Физическая подготовка : методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся [Электронный ресурс] : специальность 20.05.01 Пожарная безопасность; направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность / сост. Е.В. Кокшаров, Т.Е. Могилевская, А.А. Тришкин. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2021. – 77 с. – Режим доступа: [Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся \[2021\] ПБ, ТБ.pdf](#)

2. Физическая подготовка [Электронный ресурс] : метод. рекоменд. по подготовке к практическим занятиям для обучающихся направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность профиль Надзорно-профилактическая деятельность (уровень бакалавриата) / сост. Т.Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2025. – 34 с. – Режим доступа: [МР по изучению дисциплины ФП_20.03.01 Д.pdf](#)

3. Физическая подготовка [Текст] : метод. рекоменд. по подготовке к зачету для обучающихся по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность профиль Надзорно-профилактическая деятельность (уровень бакалавриата) / сост. Т.Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2025. – 23 с. – Режим доступа: [МР по подготовке к зачету 20.03.01 Д.pdf](#)

4. Особенности организации и проведения утренней физической зарядки с личным составом Уральского института ГПС МЧС России, [Электронный ресурс]: методические рекомендации. Специальность 20.05.01 Пожарная безопасность. Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность. / В. В. Башаров, Е. В. Кокшаров, Д. Р. Гареев. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2017. – 49 с. – Режим доступа: [Введение](#)

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Уровни формирования компетенции

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Уровни	Оценочные средства
Продвинутый	Контрольные упражнения по темам 1, 2, 3 Методическое задание по темам 2, 7

Наполнение фондов оценочных средств для разных видов и форм контроля

1. Текущий контроль успеваемости

1.1. Активные формы контроля

Формы контроля	Наименование темы
Тестирование уровня физической подготовленности	Тема 1. Бег на короткие дистанции Тема 2. Челночный бег Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции Тема 7. Упражнения на гимнастических снарядах Тема 8. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений Тема 9. Силовое комплексное упражнение Тема 16. Совершенствование способов передвижения на лыжах
Определение уровня методической подготовленности	Тема 2. Челночный бег Тема 7. Упражнения на гимнастических снарядах Тема 8. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений Тема 9. Силовое комплексное упражнение

Методическая подготовленность обучаемых проверяется по качеству выполнения методического задания, включающего практические действия по организации и проведению подготовительной части занятия по физической

подготовке. Конкретное содержание заданий для проверки организационно-методической подготовленности обучаемых определяется в соответствии с настоящей программой по практическим разделам дисциплины «Легкая атлетика», «Гимнастика».

За неделю до проверки организационно-методической подготовленности обучаемый обязан сдать конспект подготовительной части занятия, в котором должна быть отражена тема занятия, его цель, решаемые задачи, используемые на занятии методы и формы организации, материальное обеспечение, план и методические рекомендации по проведению подготовительной части занятия.

Критерии оценки методического задания:

«отлично» – задание выполнено правильно и уверенно;

«хорошо» – задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно;

«удовлетворительно» – задание выполнено правильно, но неуверенно и с незначительными ошибками;

«неудовлетворительно» – задание не выполнено или выполнено неуверенно и с грубыми ошибками.

При оценке выполнения задания по проведению подготовительной части занятия: внешний вид; строевая выправка; знание команд; умение назвать, четко описать и показать упражнение, выбрать рациональную методику проведения занятия, методику обучения упражнениям, предупреждать и исправлять ошибки, осуществлять страховку и оказывать помощь, контролировать состояние обучаемых и дозировать физическую нагрузку.

2. Промежуточная аттестация

Форма контроля	Оцениваемая компетенция	Наполнение фонда оценочных средств	
Зачет с оценкой	УК-7	Вопросы для теоретической подготовки Тема 17. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста	
		Текст задания	Варианты ответа
		1. Назовите основные физические качества	А Сила, скорость, выносливость, подвижность. Б Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость (координация движений). В Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость (координация движений) Г Выше, сильнее, быстрее.
		2. Перечислите структуру практического занятия по легкой атлетике	А Практическое занятие по легкой атлетике состоит из прыжковых упражнений и бега. Б Практическое занятие по легкой атлетике

УК-7		состоит из разминки и тренировки. В Практическое занятие по легкой атлетике состоит из педагогического задания и непосредственно самого занятия. Г Практическое занятие по легкой атлетике состоит из 3 частей: подготовительная, основная, заключительная.
	3. Назовите методы физической подготовки	А Общепедагогические, специфические методы. Б Словесные, наглядные методы. В Методы строгой регламентации выполнения упражнения, игровой метод, соревновательный метод. Г Все ответы верны.
	4. Перечислите группы средств физической культуры	А Спортивные снаряды, беговая дорожка. Б Физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. В Образ жизни, генетика, внешняя среда, природно-климатические условия, здравоохранение. Г Материальные, физические, природные.
	5. Перечислите основные формы организации обучающихся на практических занятиях по гимнастике	А Фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная. Б Общая, учебная, специфическая. В Теоретическая, спортивно-прикладная, обучение техники выполнения упражнения. Г Спортивная, физическая, координационная.
	6. Перечислите виды закаливания организма	А Обливание холодной водой. Б Профилактические мероприятия, прием витаминов. В Закаливание солнцем, закаливание воздухом, закаливание водой. Г Бег на морозе с голым торсом, прогулки на природе, отдых на море.
	7. Перечислите методы воспитания физических качеств	А Метод непосредственной наглядности, метод опосредованности. Б Словесный метод, наглядный метод. В Метод срочной информации, метод целостно-конструктивного упражнения. Г Метод стандартного упражнения, метод переменного упражнения, метод круговой тренировки.
	8. Назовите основные критерии эффективности занятия по лыжной подготовке	А Длительное передвижение на лыжах. Б Правильный подбор лыжного инвентаря. В Общая плотность, моторная плотность. Г Правильный подбор лыжной смазки.
	9. Перечислите составляющие методического плана практического занятия по физической подготовке	А Тема занятия, цель и задачи. Б Место проведения, время, методы проведения, материальное обеспечение, используемая литература.

УК-7		В Все перечисленные ответы верны. Г Расчет учебного времени. Методические рекомендации по проведению занятия.
	10. Дайте характеристику игровому методу воспитания физических качеств	А Каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Б Представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующий на различные мышечные группы и функциональные системы. В Используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. Г Двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры
	11. Перечислите виды адаптации	А Психологическая, социальная, физиологическая Б Крайняя, физическая, нравственная В Легкая, тяжелая Г Психологическая, тяжелая, физическая
	12. Назовите группы видов спорта, содействующие предупреждению и конструктивному разрешению конфликтных ситуаций	А Легкая атлетика Б Тяжелая атлетика В Гимнастика Г Спортивные игры
	13. Назовите оптимальное психофизическое состояние перед выступлением на спортивных соревнованиях	А «Предстартовая лихорадка» Б «Боевая готовность» В «Апатия» Г «Нервозность»
	14. Перечислите объективные методы самоконтроля физического состояния в процессе занятий физической подготовкой	А Пульс, дыхание, артериальное давление Б Тяжесть, боль в мышцах, отдышка В Пульс, отдышка, давление Г Пульс, дыхание, боль в ногах
	15. Назовите патологические состояния, которые могут возникнуть в процессе занятий физическими упражнениями	А Головная боль, отдышка, психологический шок Б Обморок, гравитационный шок, ортостатический коллапс, гипогликемия В Рвота, головокружение Г Диарея, головокружение, обморок
	16. Назовите основные исходные положения в соответствии с гимнастической терминологией	А Наклон, сед, упор, полустроевая стойка. Б Выпад, упор, сед, стойка ноги на ширине плеч, стойка на руках, наклон. В Стойка, сед, присед, выпад, упор, наклон Г Выпад, упор, сед, стойка, стойка на руках, наклон, стойка боком.
	17. Дайте характеристику соревновательному методу	А Сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за

УК-7	воспитания физических качеств	первенство или возможно высокое достижение. Б Представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующий на различные мышечные группы и функциональные системы. В Используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. Г Все перечисленные ответы верны.
	18. Назовите основную форму организации обучающихся на самостоятельном занятии по гимнастике	А. Спортивная. Б. Спортивно прикладная. В. Индивидуальная Г. Теоретическая.
	19. Дайте определение «самостраховка»	А. Умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений. Для предотвращения возможной травмы можно досрочно прекратить выполнение упражнения или изменить его, создать дополнительную опору, сделать перехват руками, соскок и др. Б. Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе выполнения упражнений. Она осуществляется без предварительного захвата за руки или другие части тела. В. Меры, направленные на быстрое овладение техникой выполнения упражнения и обеспечение безопасности занимающихся в процессе выполнения упражнений. Г. Возможность срыва со снаряда, падения и применяется при недостаточном развитии у занимающихся мышечной силы, координации движений, быстроты и других качеств.
	20. Перечислите основные педагогические приемы, содействующие повышению моторной плотности занятия	А Сокращение времени на построение, перестроение и различные передвижения, четкость подачи команд и их выполнение; краткость и ясность объяснений; Б Увеличение времени непрерывного выполнения упражнений; сокращение перерывов между выполнением отдельных упражнений; использование фронтальной или поточной формы организации на занятии; В Применение комплексной тренировки и соревновательного метода; наиболее

УК-7			целесообразное использование оборудования и инвентаря. Г Все перечисленные ответы верны.
	Вопросы для практической подготовки		
	Тема 1. Бег 100 м Тема 2. Челночный бег 10x10 м, 4x20 м Тема 3. Бег 1000 м, 2000 м Тема 7. Подтягивание на низкой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа Тема 8. Поднимание-опускание туловища за 1 мин. Тема 9. Силовое комплексное упражнение Примерный вариант билета		
	Уральский институт ГПС МЧС России	БИЛЕТ №1 Кафедра ФКиС Дисциплина «Физическая подготовка»	Утверждаю Начальник кафедры «__»_____2025 г.
	1. Выполнение упражнения «поднимание и опускание туловища из положения лежа» (жен.). 2. Выполнение упражнения «бег 1000 м» (жен.).		

Критерии оценки физической подготовленности обучающихся (женщины)

Упражнение	Оценка	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Быстрота					
Бег 100м (с)	отлично	16.5	16.1	16.0	15.7
	хорошо	17.1	16.7	16.4	16.0
	удовл.	17.5	17.2	17.1	17.0
Ловкость					
Челночный бег 10×10м (с)	отлично	32	32	32	32
	хорошо	34	34	34	34
	удовл.	36	36	36	36
Челночный бег 4×20м (с)	отлично	18.6	18.4	18.3	18.2
	хорошо	19.0	18.8	18.7	18.6
	удовл.	19.4	19.2	19.1	19.0
Сила					
Сгибание разгибание рук, в упоре лежа (кол-во повторений)	отлично	16	20	22	24
	хорошо	14	18	20	22
	удовл.	12	16	18	20
Поднимание и опускание туловища из положения лежа* (кол-во повторений за минуту)	отлично	42	46	48	50
	хорошо	37	41	43	45
	удовл.	32	36	38	40
Силовое комплексное упражнение (кол-во повторений)	отлично	30	32	34	34
	хорошо	26	28	30	30
	удовл.	22	24	26	26
Подтягивание, в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (кол-во повторений)	отлично	12	16	18	20
	хорошо	8	12	14	16
	удовл.	6	8	9	10
Специальная выносливость					
Бег 1000 м (мин. с)	отлично	4.40	4.20	4.10	4.00
	хорошо	4.55	4.35	4.25	4.15
	удовл.	5.05	4.45	4.45	4.35
Общая выносливость					
Бег 2000 м (мин. с)	отлично	10.10	10.10	10.00	10.00
	хорошо	10.30	10.30	10.20	10.20
	удовл.	10.50	10.50	10.40	10.40
Лыжная гонка 5 км (мин. с)	отлично	—	—	34.00	34.00
	хорошо	—	—	36.00	36.00
	удовл.	—	—	39.00	39.00

*руки за головой, ноги закреплены

Для выполнения упражнений предоставляется одна попытка. Выполнение норматива с целью улучшения полученной оценки в день сдачи не допускается.

Общая оценка по дисциплине «Физическая подготовка» складывается из оценок методической и физической подготовленности обучающихся и определяется:

«отлично» – если две оценки «отлично» (в том числе за физическую подготовленность) и одна не ниже «хорошо»;

«хорошо» – если две оценки «хорошо» (в том числе за физическую подготовленность) и одна не ниже «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – если более половины оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок, или если получена одна неудовлетворительная оценка при наличии оценок «отлично» за физическую подготовленность.

«неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Перечень рекомендуемых тем рефератов

Лица, освобожденные от выполнения практических заданий по дисциплине по состоянию здоровья осваивают доступные им разделы программы.

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.

2. Динамика физической работоспособности пожарных в условиях воздействия сильных эмоциональных факторов.

3. Использование общеразвивающих и специальных упражнений в решении задач физической подготовки личного состава подразделения Федеральной противопожарной службы.

4. Научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни.

5. Профессиональная адаптация как фактор становления специалиста Государственной противопожарной службы.

6. Профилактика травматизма при различных формах занятий физическими упражнениями.

7. Резистентность функциональных систем организма по отношению к воздействию неблагоприятных средовых условий.

8. Роль физической подготовки в профилактике профессиональных заболеваний специалиста в области пожарной безопасности.

9. Содействие повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебно-профессиональной деятельности средствами физической подготовки.

10. Содержание физической подготовки к неординарным проявлениям силовых, скоростных и других двигательных способностей в экстремальных ситуациях.

11. Специальные упражнения в системе физического воспитания как условие повышения уровня специальной физической подготовки личного состава подразделений ГПС МЧС России.

12. Формирование индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярной физической подготовки.

Критерии оценивания и показатели сформированности компетенций для промежуточного контроля

Критериями оптимального усвоения знаний, умений и навыков при проведении промежуточной аттестации обучающихся (при завершении этапа формирования компетенций) являются высокий уровень физической подготовленности обучающихся. Показатели оценивания данного уровня при промежуточной аттестации по физической подготовке приведены в таблице.

№	Показатели для оценки на экзамене	Показатели достижения планируемого уровня компетенций	Коды компетенций	Шкала оценивания
1.	Не знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни; нормативы физической подготовки. Не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Обучающийся знает основу и роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; руководящие документы, регламентирующие процесс физической подготовки в МЧС России. Умеет использовать основные методы и формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей. Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития физических качеств, сохранение и укрепление здоровья.	УК-7	Оценка «2» неудовлетворительно
2.	Частично знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни; нормативы физической подготовки. Допускает грубые ошибки	Обучающийся знает основу и роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; руководящие документы, регламентирующие процесс физической подготовки в МЧС России. Умеет использовать основные	УК-7	Оценка «3» удовлетворительно

	при применении на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовании средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей. Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития выносливости, сохранение и укрепление здоровья.		
3.	Знает содержание тестов и оценки физической подготовленности только 1 медико-возрастной группы в соответствии с приказами МЧС России. Применяет методы самоконтроля, но допускает незначительные ошибки при расчетах своего функционального состояния. Допускает незначительные ошибки в технике игровой деятельности и соревнований по легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке, спортивным играм.	Обучающийся знает содержание тестов и оценки физической подготовленности в соответствии с приказами МЧС России. Умеет применять методы самоконтроля, использовать меры по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической подготовки. Владеет техническими действиями базовых видов спорта, а также применяет их в игровой и соревновательной деятельности.	УК-7	Оценка «4» хорошо
4.	Продемонстрированы углубленные знания видов физических упражнений; научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни; нормативы пожарно-строевой и физической подготовки. Свободно применяет терминологию физических упражнений, вариативные формы физической подготовки разнообразные средства физической культуры, спорта и	Обучающийся знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни; нормативы пожарно-строевой и физической подготовки Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и	УК-7	Оценка «5» отлично

туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Свободно владеет различными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Имеет навыки разработки мероприятий по физической подготовке личного состава; организации и проведения занятий с личным составом.	методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования		
--	---	--	--

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Могилевская, Т. Е. Теория и практика физической подготовки будущих специалистов государственной противопожарной службы МЧС России [Электронный ресурс] : учеб. пособие для курсантов, студентов высш. учеб. заведений ГПС МЧС России / Т. Е. Могилевская [и др.]. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2018. – 135 с. – Режим доступа: [Теория и практика физической подготовки будущих специалистов_Могилевская_20.03.01.pdf](#)

2. Могилевская, Т. Е. Теория и практика физической подготовки будущих специалистов государственной противопожарной службы МЧС России [Текст] : учеб. пособие для курсантов, студентов высш. учеб. заведений ГПС МЧС России / Т. Е. Могилевская [и др.]. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2018. – 135 с.

3. Могилевская, Т.Е. Гимнастика в физической подготовке будущих специалистов МЧС России [Электронный ресурс] : учеб. пособие. / Т. Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2021. – 98 с. – Режим доступа: [Гимнастика.pdf](#)

4. Могилевская, Т.Е. Гимнастика в физической подготовке будущих специалистов МЧС России [Текст] : учеб. пособие. / Т. Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2021. – 98 с.

8.2. Дополнительная литература

1. Гареев, Д. Р. Основные правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом для обучающихся Уральского института ГПС МЧС России [Текст] : учебное пособие / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 76 с. ил.
2. Гареев, Д. Р. Основные правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом для обучающихся Уральского института ГПС МЧС России [Электронный ресурс] : учебное пособие / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 76 с. – Режим доступа: [Пособие. Травматизм.pdf](#)
3. Гареев, Д. Р. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом в Уральском институте ГПС МЧС России [Текст] : учеб. пособие / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 93 с.
4. Гареев, Д. Р. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом в Уральском институте ГПС МЧС России [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 93 с. – Режим доступа: [Самоконтроль. Пособие..pdf](#)
5. Гимнастика [Текст] : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 464 с.
7. Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава Федеральной противопожарной службы [Текст] : приказ МЧС РФ от 30 марта 2011 г. № 153. – 2011. – 42 с.
8. О внесении изменений в приказ МЧС России от 30.03.2011 г. №153 [Электронный ресурс] : приказ МЧС России от 26 июля 2016 г. № 402. – 2016. – 6 с. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
9. Об организации проведения ежедневных спортивных занятий в образовательных учреждениях МЧС России, соединениях и воинских частях войск гражданской обороны [Электронный ресурс] : приказ МЧС России от 26 апреля 2010 г. №199. – 2010. – 2 с. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
10. Подбор и подготовка инвентаря при самостоятельных занятиях по лыжной подготовке [Текст] : учебно-методическое пособие / Е.В. Кокшаров, Д.Р. Гареев, Э.Ю. Башмаков. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2021. – 53 с.
11. Подбор и подготовка инвентаря при самостоятельных занятиях по лыжной подготовке [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.В. Кокшаров, Д.Р. Гареев, Э.Ю. Башмаков. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2021. – 53 с. – Режим доступа: [Подбор и подготовка инвентаря при самостоятельных занятиях по лыжной подготовке 2021.pdf](#)
12. Слушкина Е. А., Кокшаров, Е. В., Слушкин В. Г. Лыжная

подготовка [Текст] : учебное пособие / Е.А. Слушкина, Е.В. Кокшаров, В.Г. Слушкин. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2016. – 45 с.

13. Слушкина Е. А., Кокшаров, Е. В., Слушкин В. Г. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.А. Слушкина, Е.В. Кокшаров, В.Г. Слушкин. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2016. – 45 с.– Режим доступа: [Лыжная подготовка.pdf](#)

14. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 3- изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 400 с.

15. Строевой устав вооруженных сил Российской Федерации [Текст] : приказ Министерства обороны Российской Федерации от 11 марта 2006 г. № 111. – 2008. – 110 с.

9. РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Официальный сайт ФКУ «Центр физической подготовки и спорта МЧС России» <https://csk.mchs.ru/>

2. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» – <https://www.gto.ru/>

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Офисный пакет Microsoft Office

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

11.1. Распределение обучающихся по учебным отделениям

Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения: *основное, специальное и спортивное*. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности.

В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе. Численный состав учебных подгрупп до 20 человек.

В специальное учебное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на

продолжительное время, изучают доступные им разделы учебной программы.

В спортивное учебное отделение – учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений) – зачисляются обучаемые основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Уральском институте ГПС МЧС России. Численный состав групп определяется Приказом начальника института по представлению кафедры с учетом спортивной квалификации. Обучающиеся спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучающиеся спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов. В отдельных случаях к занятиям в спортивном отделении могут быть допущены обучающиеся 1 курса, имеющие достаточную спортивную подготовленность в избранном виде спорта. Количество и спортивный профиль учебных групп определяется руководством института и кафедрой физической культуры и спорта с учетом материальных и штатных возможностей. Перевод обучающихся из одного учебного отделения в другое осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного года.

11.2. Рекомендации при написании реферата

Реферат – это самостоятельная научно-исследовательская работа обучаемого, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Компоненты содержания

- Титульный лист.
- План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
- Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
- Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
- Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).

- Список литературы (в соответствии со стандартами).

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

11.3. Рекомендации при самостоятельной физической подготовке

При подготовке к самостоятельным занятиям необходимо руководствоваться Приказом МЧС России №199 от 26.04.2010 «Об организации проведения ежедневных спортивных занятий в образовательных учреждениях МЧС России, соединениях и воинских частях войск гражданской обороны»

– посещать теоретические и практические занятия для формирования знаний, умений и практических навыков, и повышения уровня функциональной и психофизической подготовленности обучаемого;

– использовать внеурочные формы физической подготовки: самостоятельные занятия (теоретические – проработка материалов лекции, изучение учебно-методической литературы по физической культуре и здоровому образу жизни, тренировочные занятия); активно участвовать в спортивно-массовой и оздоровительной работе, ежедневно выполнять утреннюю физическую зарядку.

– выполнять задания для самостоятельной физической подготовки по темам 1-16.

– соблюдать требования техники выполнения гимнастических упражнений:

Подтягивание на низкой перекладине (90 см)

Выполняется из положения наклонный вис хватом сверху, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; подтягиваться из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины, голову относительно туловища держать прямо. Оценивается количество повторений.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Выполняется из положения упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Оценивается количество повторений.

Силовое комплексное упражнение (для женщин)

Выполняется в течение 1 минуты: первые 30 секунд – из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять туловище максимальное количество раз с касанием руками носков ног (допускается незначительное сгибание ног, при

возвращении в исходное положение необходимо касание лопатками пола), затем, без паузы для отдыха, сменить упражнение и следующие 30 секунд – из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

11.4. Особенности обучения студентов с различными нозологиями

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предъявляются особые требования к организации образовательного процесса и выбору методов и форм обучения при изучении данной дисциплины, в случае зачисления таких обучающихся.

Для обучения студентов с нарушением слуха предусмотрены следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод (лекция, работа с литературой);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Для повышения эффективности занятия используются следующие средства обучения:

- учебная, справочная литература, работа с которой позволяет развивать речь, логику, умение обобщать и систематизировать информацию;
- словарь понятий, способствующих формированию и закреплению терминологии;
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активирующие различные виды памяти;
- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля;
- технические средства обучения.

Во время лекции используются следующие приемы:

- наглядность;
- использование различных форм речи: устной или письменной – в зависимости от навыков, которыми владеют студенты;
- разделение лекционного материала на небольшие логические блоки.

Учитывая специфику обучения слепых и слабовидящих студентов, соблюдаются следующие условия:

- дозирование учебных нагрузок;
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий;

Во время проведения занятий происходит частое переключение внимания обучающихся с одного вида деятельности на другой. Также учитываются продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих. Учет зрительной работы строго индивидуален.

Искусственная освещенность помещения, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, оставляет от 500 до 1000 лк. На занятиях используются настольные лампы.

Формы работы со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата следующие:

- лекции групповые (проблемная лекция, лекция-презентация, лекция-диалог, лекция с применением дистанционных технологий и привлечением возможностей интернета).

- индивидуальные беседы;

- мониторинг (опрос, анкетирование).

Конкретные виды и формы самостоятельной работы обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются преподавателем самостоятельно. Выбор форм и видов самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ и инвалидов осуществляются с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Номер учебного помещения	Наименование	Количество рабочих мест	Оборудование
Помещение № 205	Спортивный зал	30	Антенны волейбольные с карманами – 2 шт. Баскетбольный щит с кольцом – 2 шт. Весы – 1 шт. Канат для перетягивания – 2 шт. Конусы – 20 шт. Корзины для мячей – 3 шт. Мячи баскетбольные – 6 шт. Мячи волейбольные – 8 шт. Мячи для метания – 2 шт. Мячи мини-футбольные – 3 шт. Мячи набивные 2 кг – 5 шт. Мячи набивные 3 кг – 5 шт. Мячи набивные 5 кг – 3 шт. Палки гимнастические – 3 шт. Перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической – 5шт. Перекладина-брусья навесная универсальная для стенки гимнастической – 3шт. Петли TRX – 1 комплект Полусфера – 1 шт. Секундомеры – 7 шт. Сетка баскетбольная – 2 шт. Сетка волейбольная – 1шт. Скакалка – 10 шт. Скамья гимнастическая – 3 шт. Стенка гимнастическая – 5 шт. Стойки для в/б сетки – 1 пара Стол теннисный – 2 шт. Татами – 40 шт. Утяжелители 1,5 кг – 4 шт.
Помещение №Л-021Б	Зал для атлетической гимнастики	20	Амортизатор лыжника – 4 шт. Атлетик пресс – 1шт. Банкетка скамья гимнастическая – 1шт. Гантели неразборные – 7 пар Гантели разборные – 8 пар Гири 16 кг – 6 шт. Гири 24 кг – 4 шт. Гири 32 кг – 2 шт. Гриф-рамка – 1шт. Скамья для жима – 1 шт. Скамья для жима с регулируемой спинкой Скамья для жима тренировочной штанги –

			1шт. Стойка для гантелей –1шт. Стойка для приседа со штангой –1шт. Тренажёр комбинированный – 1шт. Универсал-блок – 1шт. Штанга разборная – 3 шт.
	Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	40	Забор с наклонной доской – 1 шт. Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой – 2 шт. Рукоход двухуровневый – 2 шт. Скамья воркаут для пресса – 1 шт. Стенка с двумя проломами – 1 шт. Лабиринт – 1 шт. Ломаная лестница – 1 шт. Брусья параллельные длиной 3400мм, высотой 1400 мм – 4шт. Многопролётные брусья длиной 9010 мм, высотой 1560 мм. Перекладина 34 направления, высота 2150 мм –2 шт. Перекладина гимнастическая высотой 2200 мм –4шт.
	Открытое спортивное сооружение – стадион легкоатлетический	60	Барьеры для бега – 10 шт. Колодки стартовые – 2 комплекта Нагрудные номера – 200 шт. Палочки эстафетные – 10 шт. Рулетка 30 м – 2 шт. Стартовый пистолет – 1 шт. Стартовый флажок – 2 шт. Тумбы «Старт-финиш» – 4 шт.
Помещение № 031а	Фитнес-зал	40	Кроссовер на основе блочной рамы – 1 шт. ИК 12 Сгибание-разгибание ног – 2 шт. ИК 308 Т-тяга ИК 201 Стойка для дисков диаметром 51мм Подставка под бодибары (горизонтального хранения) Ролик гимнастический PROFI- FIT, широкий диаметр колеса 190мм, ширина колеса – 55мм, ручка – 160мм. Гимнастический мяч PROFI- FIT, диаметр 55 см, 1200 грамм Гимнастический мяч PROFI- FIT, диаметр 65 см, 1200 грамм. ИК 214 Стойка для профессиональных гантелей на 15 пар горизонтальная ИК 216 Стойка для гексагональных гантелей на 9 пар (для комплекта 2-10 кг) ИК 218 Стойка для гирь на 5 пар ИК 219 Стойка для медболов на 12 шт Тренажер NL 02 Тяга сверху

		Тренажер NL 03 Горизонтальная тяга ТренажерNL 10 Баттерфляй - задние дельты ТренажерNL 11 Жим от груди ТренажерNL 12 Сведение- разведение ног – 1 шт. ТренажерNL 13 Гравитрон – 1 шт. ТренажерNL 302 Жим ногами ТренажерNL 305 Станок для приседаний ТренажерNL 101 Скамья для жима лежа ТренажерNL 102 Скамья для жима лежа под углом ТренажерNL 104 Скамья горизонтальная ТренажерNL 105 Скамья с изменяемым углом наклона спинки – ТренажерNL 106 Скамья Скотта NL 103 Скамья для пресса регулируемая NL 304 Гиперэкстензия 45' NL 306 Пресс-брусья Рама функциональная для функционального тренинга 3-7 к стене Гриф для штанги 50 мм "рамка" хромированный, с параллельным хватом Бодибар PROFI-FIT, 5 кг Бодибар PROFI-FIT, 7 кг Бодибар PROFI-FIT, 8 кг Тумба для запрыгивания 750*500*600 Подушка под поясницу для упражнения на пресс CR 58 Abmat CR 57 Скакалка скоростная, длина регулируемая, ручка пластиковая CR 59 Комплект гимнастических колец D 35 CR 158 Канат боевой L 9 М черный Канат для перетягивания хб, PROFI-FIT, D-40 мм L - 30 м CRK157 Степ-платформа 108*41,5*10/15/20см CRK180 Коврик для йоги 180*60*1см 900гр. CR 102 Медбол 2 кг. CR 103 Медбол 3 кг. CR 104 Медбол 4 кг. CR 106 Медбол 6 кг. CR 108 Медбол 8 кг. Диск обрезиненные цветной с 3-мя хватами стальная втулка, диаметр 51-1,25 кг. Диск обрезиненные цветной с 3-мя хватами стальная втулка, диаметр 51-2,5 кг.
--	--	--

			Диск обрeзинeннeыe цвeтнoй с 3-мeхвaтaми стaльнaя втулкa, диaмeтр 51- 5 кг. Диск обрeзинeннeыe цвeтнoй с 3-мeхвaтaми стaльнaя втулкa, диaмeтр 51- 10 кг. Диск обрeзинeннeыe цвeтнoй с 3-мeхвaтaми стaльнaя втулкa, диaмeтр 51- 15 кг. Диск обрeзинeннeыe цвeтнoй с 3-мeхвaтaми стaльнaя втулкa, диaмeтр 51- 20 кг. Диск обрeзинeннeыe цвeтнoй с 3-мeхвaтaми стaльнaя втулкa, диaмeтр 51- 25 кг. CR 202 Диск для крoссфитa (бaмпeр) чeрный 5 кг CR 203 Диск для крoссфитa (бaмпeр) чeрный 10 кг CR 204 Диск для крoссфитa (бaмпeр) чeрный 15 кг CR 205 Диск для крoссфитa (бaмпeр) чeрный 20 кг CR 206 Диск для крoссфитa (бaмпeр) чeрный 25 кг Гриф для штaнгa B-50 мм W-oбpaзный 1,27 м, зaмoк-пpужинa CR 99 OB 500 LBS CROME Гриф oлимпийский, нaгpузкa дo 226 кг, хpoмиpoвaнный CR 100 OB 1500 LBS Гриф oлимпийский, нaгpузкa дo 679 кг, хpoмиpoвaнный CRK 02 Зaмoк пpужинный oлимпийский 51 мм Гaнтeли гeкcaгoнaльнeыe литeыe чeрнaя эмaль - 2 кг. Гaнтeли гeкcaгoнaльнeыe литeыe чeрнaя эмaль - 3 кг. Гaнтeли гeкcaгoнaльнeыe литeыe чeрнaя эмaль - 4 кг. Гaнтeли гeкcaгoнaльнeыe литeыe чeрнaя эмaль - 5 кг. Гaнтeли гeкcaгoнaльнeыe литeыe чeрнaя эмaль - 6 кг. Гaнтeли гeкcaгoнaльнeыe литeыe чeрнaя эмaль - 7 кг. Гaнтeли гeкcaгoнaльнeыe литeыe чeрнaя эмaль - 8 кг. Гaнтeли гeкcaгoнaльнeыe литeыe чeрнaя эмaль - 9 кг. Гaнтeли гeкcaгoнaльнeыe литeыe чeрнaя эмaль - 10 кг.
--	--	--	---

			эмаль - 10 кг. ИК 500-2 Гантель профессиональная хром/резина 2 кг. ИК 500-3 Гантель профессиональная хром/резина 3 кг. ИК 500-4 Гантель профессиональная хром/резина 4 кг. ИК 500-5 Гантель профессиональная хром/резина 5 кг. ИК 500-6 Гантель профессиональная хром/резина 6 кг. ИК 500-7 Гантель профессиональная хром/резина 7 кг. ИК 500-8 Гантель профессиональная хром/резина 8 кг. ИК 500-9 Гантель профессиональная хром/резина 9 кг. ИК 500-10 Гантель профессиональная хром/резина 10 кг. ИК 500-12 Гантель профессиональная хром/резина 12 кг. ИК 500-14 Гантель профессиональная хром/резина 14 кг. ИК 500-16 Гантель профессиональная хром/резина 16 кг. ИК 500-18 Гантель профессиональная хром/резина 18 кг. Гиря для функционального тренинга 10 кг
	Открытое спортивное сооружение УЦ «Кольцово»	30	В/б площадка со стойками – 1 шт. Ворота для мини-футбола – 2шт; Ворота футбольные – 2 шт. Многопролётные брусья длиной 8000 мм, высотой 1560 мм – 2 шт; Мячи футбольные – 4 шт. Перекладина высота 2150 мм – 23 шт; Рукоход 25000 мм –1шт. Сетка для футбольных ворот – 2 шт. Скамья гимнастическая длиной 5000 мм – 2 шт Стенка гимнастическая – 3 шт.
	Лыжная трасса	–	Лесопарк «Шарташский» с естественным рельефом местности
Помещение № 301	Лыжехранилище	50	Лыжи – 50 пар Палки – 50 пар
	Кроссовая трасса	–	Лесопарк «Шарташский» с естественным рельефом местности
	Открытое спортивное сооружение УЦ п. Б.Седельниково	30	100-метровая полоса препятствий – 2 шт. Ворота футбольные – 2 шт. Мячи футбольные – 4 шт. Поле для мини-футбола с искусственным покрытием – 1 шт. Сетка для футбольных ворот – 2 шт.

13.РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

При проведении занятий по дисциплине в особых условиях (чрезвычайные ситуации, неблагоприятные эпидемиологические условия, введение военного положение и др.) их реализация осуществляется в соответствии с Положениями института. При необходимости, на основании локальных нормативных актов института, используются учебные и тематические планы по образовательным программам сокращенного обучения на особый период времени.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе дисциплины «Физическая подготовка» по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность профиль Надзорно-профилактическая деятельность (уровень бакалавриата) ОПОП 2025 года на 2026/2027 учебный год

1. В п. 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, п.п. 8.2. Дополнительная литература вносятся следующие изменения:

1. Гареев, Д. Р. Основные правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом для обучающихся Уральского института ГПС МЧС России [Текст] : учебное пособие / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 87 с. ил.

2. Гареев, Д. Р. Основные правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом для обучающихся Уральского института ГПС МЧС России [Электронный ресурс] : учебное пособие / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 87 с. – Режим доступа: <https://dot.uigps.ru/close/modules/PDFViewer/web/viewer.asp?id={4F9B5BCC-D752-4C76-AAB7-237BDE84C841}>

3. Гареев, Д. Р. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом в Уральском институте ГПС МЧС России [Текст] : учеб. пособие / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 93 с.

4. Гареев, Д. Р. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом в Уральском институте ГПС МЧС России [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 93 с. – Режим доступа: <https://dot.uigps.ru/close/modules/PDFViewer/web/viewer.asp?id={CB759C92-3B64-4FD2-81C6-34715AEB5D4E}>

5. Гимнастика [Электронный ресурс] : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 448 с. – Режим доступа: [Гимнастика. Учебник.pdf](#)

6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 464 с. – Режим доступа: [Легкая-Атлетика-А.И.Жилкин-В.С.Кузьмин-Е.В.Сидорчук.pdf](#)

7. Духовно-нравственные проблемы современного образования в России [Электронный ресурс]: монография / С.Н. Кипреев, М. Н. Гирник, В. В.

Тимощенко, Т. Е. Могилевская – Краснодар: «Новация», 2025. – 248 с. – Режим доступа: [ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ... Монография.pdf](#)

8. О внесении изменений в приказ МЧС России от 30.03.2011 г. №153 [Электронный ресурс] : приказ МЧС России от 26 июля 2016 г. № 402. – 2016. – 6 с. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

9. Об организации проведения ежедневных спортивных занятий в образовательных учреждениях МЧС России, соединениях и воинских частях войск гражданской обороны [Электронный ресурс] : приказ МЧС России от 26 апреля 2010 г. №199. – 2010. – 2 с. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

10. Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава Федеральной противопожарной службы [Текст] : приказ МЧС РФ от 30 марта 2011 г. № 153. – 2011. – 38 с.

11. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения [Электронный ресурс]: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков ; Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 2- изд., стереотип. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с. – Режим доступа: [Спортивные игры совершенствование спортивного мастерства.pdf](#)

12. Строевой устав вооруженных сил Российской Федерации [Текст] : приказ Министерства обороны Российской Федерации от 11 марта 2006 г. № 111. – Москва : Воениздат, 2008. – 110 с.

13. Подбор и подготовка инвентаря при самостоятельных занятиях по лыжной подготовке [Текст] : учебно-методическое пособие / Е.В. Кокшаров, Д.Р. Гареев, Э.Ю. Башмаков. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2021. – 53 с.

14. Подбор и подготовка инвентаря при самостоятельных занятиях по лыжной подготовке [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.В. Кокшаров, Д.Р. Гареев, Э.Ю. Башмаков. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2021. – 53 с. – Режим доступа: [Подбор и подготовка инвентаря при самостоятельных занятиях по лыжной подготовке 2021.pdf](#)

15. Слушкина Е. А., Кокшаров, Е. В., Слушкин В. Г. Лыжная подготовка [Текст] : учебное пособие / Е.А. Слушкина, Е.В. Кокшаров, В.Г. Слушкин. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2016. – 45 с.

16. Слушкина Е. А., Кокшаров, Е. В., Слушкин В. Г. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.А. Слушкина, Е.В. Кокшаров, В.Г. Слушкин. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2016. – 45 с.– Режим доступа: [Лыжная подготовка.pdf](#)

Составитель
Начальник кафедры
физической культуры и спорта
полковник внутренней службы
13.05.2026 г.



Т.Е. Могилевская