

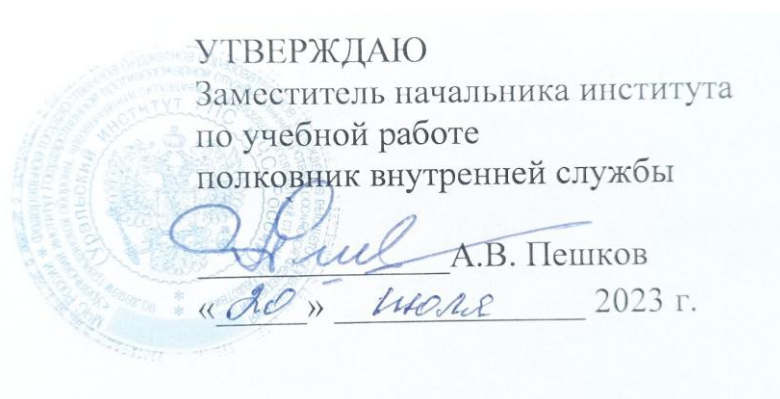


МЧС РОССИИ

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 программа общеобразовательной учебной дисциплины

Физическая культура

Специальность

20.02.04 Пожарная безопасность

Квалификация: Специалист по пожарной безопасности
(общеобразовательный цикл)

Год начала реализации ОПОП: 2023 г.

Екатеринбург
2023

Составитель:

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

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и спорта
«06» июля 2023 г., протокол № 11.

Рассмотрено на заседании президиума методического совета института
«20» июля 2023 г., протокол № 7.

Код ОПОП	Специальность	Квалификация базовой подготовки	Индекс дисциплины по рабочему учебному плану
20.02.04	Пожарная безопасность	Специалист по пожарной безопасности	ОД.09

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и общеобразовательной подготовки обучающихся в течение всего периода обучения, значимость физической культуры проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов, обеспечивающих биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации возможностей обучающихся.

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура» является: формирование физической культуры личности путем овладения обучающимися специальными знаниями, практическими умениями и владениями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, воспитание прикладных психофизических качеств, позволяющих успешно выполнять профессиональные задачи.

Для достижения данной цели предусматривается решение следующих основных задач:

- овладение теоретическими знаниями и практическими умениями самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом для обеспечения полноценной профессиональной и социальной деятельности;
- овладение знаниями и способами двигательной деятельности, умение творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой;
- воспитание прикладных физических качеств;
- воспитание смелости, решительности, находчивости, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи при выполнении двигательных задач.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом образовательной области базовых дисциплин ФГОС среднего общего образования.

В рамках программы среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего полного образования.

В учебном плане ППССЗ учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав базовых дисциплин общеобразовательной подготовки, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальностей СПО технического профиля.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов.

Личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной
- активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите

Предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Таблица 4.1

№ п/п	Виды работ	Количество часов по рабочему учебному плану
1	Максимальная учебная нагрузка	72
2	Обязательная нагрузка обучающихся	68
3	Самостоятельная нагрузка обучающихся	—
4	Контроль	4

Таблица 4.2

№ темы п/п	Наименование темы	Трудоемкость освоения темы дисциплины, ч											Самостоятельная нагрузка обучающегося	
		Общая	Кол-во часов						Формы контроля					
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические (семинарские) занятия	Семинарские занятия	Экзамены	Зачеты	Дифференцированные зачеты	Контрольные работы	Другие		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	16	
1 семестр														
Раздел 1. Легкая атлетика														
1	Бег на короткие дистанции	4	4			4								
в т.ч. часов в инт. форме			4			4								

2	Челночный бег	4	4			4							
<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>			2			2							
3	Бег на средние и длинные дистанции	4	4			4							
<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>			2			2							
Раздел 2. Гимнастика													
5	Упражнения на гимнастических снарядах	4	4			4							
<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>			4			4							
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры													
8	Подвижные игры	2	2			2							
<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>			2			2							
Раздел 4. Лыжная подготовка													
11	Строевые приемы с лыжами и на лыжах	4	4			4							
12	Способы преодоления спусков и подъемов	4	4			4							
13	Способы передвижения на лыжах	4	4			4							
<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>			4			4							
Раздел 5. Основы теории и методики физической культуры													
15	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	2	2									
Итого за 1 семестр		32	32	2		30							
<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>			18			18							
2 семестр													
Раздел 4. Лыжная подготовка													
13	Способы передвижения на лыжах	4	4			4							
<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>			4			4							
14	Совершенствование способов передвижения на лыжах	4	4			4							
<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>			4			4							
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры													
9	Техника игры в волейбол	4	4			4							
<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>			4			4							
Раздел 2. Гимнастика													
6	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	8	8			8							
<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>			6			6							
5	Упражнения на гимнастических снарядах	8	8			8							

<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>			6			6							
Раздел 1. Легкая атлетика													
1	Бег на короткие дистанции	6	6			6							
<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>			4			4							
Раздел 5. Основы теории и методики физической культуры													
16	Основы здорового образа жизни	2	2	2									
	Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	4	4					4					
	Итого за 2 семестр	40	40	2		34		4					
<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>			28			28							
	Итого по дисциплине	72	72	4		64		4					
<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>			46			46							

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ 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. 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 6. 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 7. 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 8. 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 9. 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 10. 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 закаливающее воздействие на организм занимающегося.

В соответствии с нормами СанПиН 2.4.2.2821-10 проведение занятий лыжной подготовкой представлено в табл 5.1.

Проведение занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорости ветра в средней полосе Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года

Таблица 5.1.

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/с	при скорости ветра 6 - 10 м/с	при скорости ветра более 10 м/с
Средняя полоса Российской Федерации	14 - 15 лет	-15°C	- 12°C	-8°C	Занятия не проводятся
	16 - 17 лет	-16°C	-15°C	-10°C	

Тема 11. 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 12. 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 13. 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 14. 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 15. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 16. Основы здорового образа жизни

Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Материнство и

здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Тема 17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Тема 18. Психофизиологические основы учебного и производственного труда

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.

Примерный перечень тем рефератов

Лица, освобожденные от выполнения практических заданий по состоянию здоровья, выполняют теоретическое задание в виде реферата.

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

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

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

4. Профилактика травматизма при различных формах занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

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

6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Наименование темы	Содержание темы
Раздел 1. Легкая атлетика		
1	Бег на короткие дистанции	Умение применять различную технику бега на разных отрезках дистанции, а также на различных дистанциях. Демонстрация специальных беговых упражнений.
2	Челночный бег	Демонстрация техники бега: высокого старта и разгона, на середине отрезка, поворотов, финиширования.
3	Бег на средние и длинные дистанции	Демонстрация техники бега на различных отрезках средних и длинных дистанций. Использование распределения усилий на дистанции. Умение правильно дышать при беге. Использование тактических действий во время соревнований. Участие во Всероссийском спортивном мероприятии «Кросс Нации».
4	Кросс. Марш-бросок	Умение применять различную технику 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.). Демонстрация равномерного темпа бега по дистанции.
Раздел 2. Гимнастика		
5	Упражнения на гимнастических снарядах	Умение выполнять упражнения на перекладине и брусьях. Демонстрация различных видов прыжков.
6	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	Использование метода круговой тренировки. Знание принципов подбора упражнений для круговой тренировки; «станции», их количества и регламентацию (по времени, по количеству повторений); типов интервалов отдыха. Демонстрация упражнения с внешним отягощением при различных режимах мышечной работы.
7	Силовое комплексное упражнение	Умение последовательно выполнять серии силового комплексного упражнения.
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры		
8	Подвижные игры	Знание классификации подвижных игр, выбора водящего. Использование различных подвижных игр в самостоятельной физической подготовке.
9	Техника игры в волейбол	Знание правил игры. Умение применять основные элементы игры: стойки, перемещения, подача (верхняя, нижняя), передача мяча (верхняя, нижняя), прямой нападающий удар, блокирование. Демонстрация

		индивидуально-групповых и командных тактических действий.
10	Техника игры в футбол	Знание правил игры. Умение применять основные приемы техники игры, перемещения, удары по мячу, игра в пас, удары по воротам. Демонстрация индивидуально-групповых и командных тактических действий.
Раздел 4. Лыжная подготовка		
11	Строевые приемы с лыжами и на лыжах	Умение выполнять построения, перестроения, размыкания, смыкания с лыжами на месте и в движении.
12	Способы преодоления спусков и подъемов	Демонстрация способов преодоления подъемов различными способами. Использование различных стоек при спусках. Умение применять различные виды торможения.
13	Способы передвижения на лыжах	Умение применять имитационные движения лыжника на месте. Демонстрация различных видов лыжных ходов.
14	Совершенствование способов передвижения на лыжах	Использование тактического распределения сил на дистанции. Демонстрация применения способов передвижения в зависимости от расположения и рельефа трассы. Участие во Всероссийском спортивном мероприятии «Лыжня России».
Раздел 5. Основы теории и методики физической культуры		
15	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
16	Основы здорового образа жизни	Знание определения «здоровье», его содержание, критерии и факторы, влияющие на здоровье. О гипоксии и ее влияние на здоровье человека. Об основах здорового образа жизни. Умение применять физические упражнения в сохранении здоровья.
17	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
18	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период

		экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
--	--	---

6.1. 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 обучаемые, отнесенные к основной медицинской группе. Численный состав учебных подгрупп до 20 человек.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, 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. Обучаемые спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучаемые 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 обучаемые 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 обучаемых из одного учебного отделения в другое осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного года.

6.2. 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 1-12.

– соблюдать требования техники выполнения гимнастических упражнений:

Подтягивание на перекладине

Выполняется из положения 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.

Подъем переворотом на перекладине

Выполняется из положения вис хватом сверху, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в положение упор на прямые руки; положения виса и упора фиксируются на прямых руках 1 сек. Опускание в вис выполняется произвольным способом. Оценивается количество повторений.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Выполняется из положения упор, руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; опускание производить до полного сгибания рук, а разгибание до полного их выпрямления. Положение упор фиксируется 1 с. 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 мужчин)

Упражнение №1 сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 повторений

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

Упражнение №2 упор лежа – упор присев 10 повторений

Выполняется из положения упор лежа, прыжком принять положение упор присев, колени согнутых ног находятся между прямыми руками, вернуться в положение упор лежа прыжком.

Упражнение №3 поднимание туловища вперед 10 повторений

Выполняется из положения лежа на спине, руки на поясе, ноги не закреплены, поднять туловище сохраняя положение рук на поясе, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Во время поднимания туловища запрещается поднимание ног, разрешается их незначительное сгибание.

Упражнение №4 выпрыгивание из приседа 10 повторений

Выполняется из положения присед, руки согнутые за головой. Во время выпрыгивания выпрямить ноги, оторваться от поверхности. При приземлении для обеспечения безопасности запрещено приземляться на прямые ноги.

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз. Оценивается количество выполненных циклов.

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).

6.3. 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.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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. Стойка для мячей – 1 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.
Помещение №Л-004	Зал борьбы	20	Татами – 40 шт.
Помещение № 204	Раздевалка, туалет, душевая	20	Душ – 4 шт. Раковина – 1 шт. Скамья для раздевалки, вешалка – 6 шт. Унитаз с бачком – 2 шт.
Помещение № 304	Раздевалка, туалет, душевая	30	Душ – 4 шт. Раковина – 1 шт.

			Скамья для раздевалки, вешалка – 9 шт. Унитаз с бачком – 1 шт. Писсуары – 2 шт.
	Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	40	Баскетбольная площадка 15х28 м Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой – 2 шт. Волейбольная площадка 9х18 м Волейбольные стойки – 2 шт. Волейбольная сетка – 1 шт. Судейская вышка – 1 шт. Забор с наклонной доской – 1 шт. Рукоход двухуровневый – 2 шт. Скамья воркаут для пресса – 2 шт. Стенка с двумя проломами – 1 шт. Брусья параллельные длиной 3400мм, высотой 1400 мм – 4шт. Многопролётные брусья длиной 9010 мм, высотой 1560 мм. Переключатель 34 направления, высота 2150 мм – 2 шт. Переключатель гимнастическая высотой 2200 мм – 4шт. 100-метровая полоса – 3 дорожки 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.
	Открытое спортивное сооружение УЦ «Кольцово»	30	Волейбольная 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. Переключатель 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
	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.
--	--	----	---

8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

8.1. Основная литература

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры (СПО) [Текст] : учебник. – М. : Кнорус, 2018. Серия: Среднее профессиональное образование. – 448 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. – 87 с. ил.

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

3. Могилевская, Т. Е. Физическая культура [Текст] : метод. рекомендации по организации самост. работы / Т. Е. Могилевская, Е.В. Кокшаров. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2023. – 56 с.

4. Могилевская, Т. Е., Кокшаров, Е. В. Теоретические аспекты физической культуры [Текст] : учебное пособие / Т. Е. Могилевская, Е.В. Кокшаров. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 145 с. ил.

5. 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.

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

7. Организация учебно-тренировочных занятий по волейболу [Текст]: учебно-методическое пособие / Е.В. Кокшаров, Д.Р. Гареев, Т.Е. Могилевская [и др.]. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2022. – 99 с.

8. 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.

9. Слушкина Е. А. Физическая культура. Лыжная подготовка [Текст] : учебное пособие / Е. А. Слушкина, Е. В. Кокшаров, В. Г. Слушкин. –

Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2016. – 45 с., ил.

10. Физическая культура [Текст] : методические рекомендации по изучению дисциплины для обучающихся по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, квалификация Техник / сост. Т.Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2023. – 38 с.

11. Физическая культура [Текст] : методические рекомендации по подготовке к зачету для обучающихся по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, квалификация Техник / сост. Т.Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2023. – 37 с.

Интернет-ресурсы

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/>

9. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

При проведении занятий по дисциплине «Физическая культура» в особых условиях (чрезвычайные ситуации, неблагоприятные эпидемиологические условия, введение военного положения 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.

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного
и подготовительного учебного отделения**

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег на 60 м (с)	8,0	8,5	8,8
2	Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
3	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	16,30	17,40	б/вр
4	Плавание 50 м (мин, с)	45,0	52,0	б/вр
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество повторений)	12	9	7
6	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
7	Подтягивание на высокой перекладине (количество повторений)	12	8	6
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6
9	Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество повторений за 1 мин)	50	40	36

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного
и подготовительного учебного отделения**

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег на 60 м (с)	9,3	10,1	10,5
2	Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
3	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
4	Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество повторений)	16	11	9
6	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество повторений)	20	10	5
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+9	+7
9	Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество повторений за 1 мин)	44	36	33

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой,
 - ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 30 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение.

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры
№11 от 13.06.2024 г.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе дисциплины «Физическая культура» по специальности
20.02.04 Пожарная безопасность квалификация: Специалист по пожарной
безопасности (общеобразовательный цикл) ОПОП 2023 года на 2024/2025
учебный год

1. В п. 7. **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** вносятся следующие дополнения:

Номер учебного помещения	Наименование	Количество рабочих мест	Оборудование
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 обрезиненные цветной с 3-мя хватами стальная втулка, диаметр 51- 5 кг. Диск обрезиненные цветной с 3-мя хватами стальная втулка, диаметр 51- 10 кг. Диск обрезиненные цветной с 3-мя хватами стальная втулка, диаметр 51- 15 кг. Диск обрезиненные цветной с
--	--	---

		3-мя хватами стальная втулка, диаметр 51-20 кг. Диск обрезиненные цветной с 3-мя хватами стальная втулка, диаметр 51- 25 кг. CR 202 Диск для кроссфита (бампер) черный 5 кг CR 203 Диск для кроссфита (бампер) черный 10 кг CR 204 Диск для кроссфита (бампер) черный 15 кг CR 205 Диск для кроссфита (бампер) черный 20 кг CR 206 Диск для кроссфита (бампер) черный 25 кг Гриф для штанги В-50 мм W-образный 1,27 м, замок- пружина CR 99 OB 500 LBS CROME Гриф олимпийский, нагрузка до 226 кг, хромированный CR 100 OB 1500 LBS Гриф олимпийский, нагрузка до 679 кг, хромированный CRK 02 Замок пружинный олимпийский 51 мм Гантели гексагональные литые черная эмаль - 2 кг. Гантели гексагональные литые черная эмаль - 3 кг. Гантели гексагональные литые черная эмаль - 4 кг. Гантели гексагональные литые черная эмаль - 5 кг. Гантели гексагональные литые черная эмаль - 6 кг. Гантели гексагональные литые черная эмаль - 7 кг. Гантели гексагональные литые черная эмаль - 8 кг. Гантели гексагональные литые черная эмаль - 9 кг. Гантели гексагональные литые черная 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 Гиря для функционального тренинга 16 кг Гиря для функционального тренинга 20 кг
--	--	--

Составитель
Начальник кафедры
физической культуры и спорта
подполковник внутренней службы
13.06.2024 г.



Т.Е. Могилевская

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры
№10 от 15.05.2025 г.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе дисциплины «Физическая культура» по специальности
20.02.04 Пожарная безопасность квалификация: Специалист по пожарной
безопасности (общеобразовательный цикл) ОПОП 2023 года на 2025/2026
учебный год

1. В приложение 1 вносятся следующие изменения:

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного
и подготовительного учебного отделения**

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег на 60 м (с)	7,9	8,4	9,0
2	Бег 3 000 м (мин, с)	12,20	14,10	б/вр
3	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	23,40	25,45	б/вр
4	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество повторений)	12	9	7
5	Прыжок в длину с места (см)	235	213	192
6	Подтягивание на высокой перекладине (количество повторений)	15	12	8
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6
8	Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество повторений за 1 мин)	51	41	35

2. В приложение 2 вносятся следующие изменения:

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного
и подготовительного учебного отделения**

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег на 60 м (с)	9,2	9,9	10,7
2	Бег 2 000 м (мин, с)	9,45	11,10	б/вр
3	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	16,40	18,35	б/вр
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество повторений)	17	12	8
5	Прыжок в длину с места (см)	188	173	157
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество повторений)	20	14	10
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+9	+7
8	Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество повторений за 1 мин)	45	37	32

Составитель
Начальник кафедры
физической культуры и спорта
подполковник внутренней службы
15.05.2025 г.



Т.Е. Могилевская

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе дисциплины «Физическая культура» по специальности
20.02.04 Пожарная безопасность квалификация: Специалист по пожарной
безопасности (общеобразовательный цикл) ОПОП 2023 года на 2026/2027
учебный год

1. В п. 8. Информационное обеспечение обучения вносятся следующие
изменения:

8.1. Основная литература

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник
[Электронный ресурс] : учебник. – М. : Кнорус, 2016. – 256 с. (Среднее
профессиональное образование). – Режим доступа: [Kolodnickiy_FIN.indd](#)

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. – 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. ил. – Режим
доступа:
[https://3kl.uigps.ru/pluginfile.php/223999/mod_resource/content/1/Пособие.%20Травмати
зм.pdf](https://3kl.uigps.ru/pluginfile.php/223999/mod_resource/content/1/Пособие.%20Травматизм.pdf)

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

4. Гареев, Д.Р. Самоконтроль при занятиях физической культурой и
спортом в Уральском институте ГПС МЧС РОССИИ [Электронный ресурс]:
учебное пособие / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС
России, 2019. – 93 с. ил. – Режим доступа:
[https://3kl.uigps.ru/pluginfile.php/224000/mod_resource/content/1/Самоконтроль.%20Пос
obie..pdf](https://3kl.uigps.ru/pluginfile.php/224000/mod_resource/content/1/Самоконтроль.%20Пособие..pdf)

5. Могилевская, Т. Е. Оздоровительная гимнастика с фитболом [Текст] :
методические рекомендации для обучающихся всех специальностей /
Т. Е. Могилевская. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2018.
– 26 с., ил.

6. Могилевская, Т. Е. Оздоровительная гимнастика с фитболом [Электронный ресурс] : методические рекомендации для обучающихся всех специальностей / Т. Е. Могилевская. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2018. – 26 с., ил. – Режим доступа: [Оздоровительная гимнастика с фитболом.pdf](#)

7. Могилевская, Т. Е. Физическая культура [Текст] : метод. рекомендации по организации самост. работы / Т. Е. Могилевская, Д.Р. Гареев, Е.В. Кокшаров. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2023. – 56 с.

8. Могилевская, Т. Е. Физическая культура [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по организации самост. работы / Т. Е. Могилевская, Д.Р. Гареев, Е.В. Кокшаров. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2023. – 56 с. – Режим доступа: https://3kl.uigps.ru/pluginfile.php/3722/mod_resource/content/1/MP%20по%20организаци%20самостоятельной%20работы.pdf

9. Могилевская, Т. Е., Кокшаров, Е. В. Теоретические аспекты физической культуры [Текст] : учебное пособие / Т. Е. Могилевская, Е.В. Кокшаров. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 145 с. ил.

10. Могилевская, Т. Е., Кокшаров, Е. В. Теоретические аспекты физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. Е. Могилевская, Е.В. Кокшаров. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 145 с. ил. – Режим доступа: [Теоретические аспекты физической культуры. Учебное пособие СПО.pdf](#)

11. 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.

12. 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: https://3kl.uigps.ru/pluginfile.php/223995/mod_resource/content/1/Гимнастика.pdf

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

14. 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.

15. 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: https://3kl.uigps.ru/pluginfile.php/224010/mod_resource/content/1/Подбор%20и%20подготовка%20инвентаря%20при%20самостоятельных%20занятиях%20по%20лыжной%20подготовке%202021.pdf

16. Физическая культура [Текст] : методические рекомендации по изучению дисциплины для обучающихся по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, квалификация Техник / сост. Т.Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2023. – 38 с.

17. Физическая культура [Электронный ресурс] : методические рекомендации по изучению дисциплины для обучающихся по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, квалификация Техник / сост. Т.Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2023. – 38 с. – Режим доступа:

https://3kl.uigps.ru/pluginfile.php/3723/mod_resource/content/1/MP%20по%20изучению%20дисциплины%20ФК_20.02.04%20СПО.pdf

18. Физическая культура [Текст] : методические рекомендации по подготовке к зачету для обучающихся по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, квалификация Техник / сост. Т.Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2023. – 37 с.

19. Физическая культура [Электронный ресурс] : методические рекомендации по подготовке к зачету для обучающихся по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, квалификация Техник / сост. Т.Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2023. – 37 с. – Режим доступа:

https://3kl.uigps.ru/pluginfile.php/3724/mod_resource/content/0/MP%20по%20подг%20отовке%20к%20зачету%20по%20ФК_20.02.04%20СПО.pdf

Интернет-ресурсы

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/>

Составитель

Начальник кафедры

физической культуры и спорта

полковник внутренней службы

13.05.2026 г.



Т.Е. Могилевская