

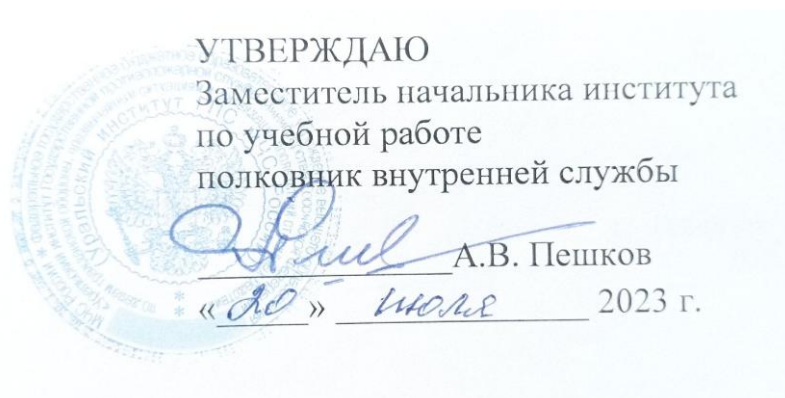


МЧС РОССИИ

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 учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 20.02.04 Пожарная безопасность
Квалификация: Специалист по пожарной безопасности
(профессиональная подготовка)

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	СГЦ.04

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО 20.02.04 Пожарная безопасность.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Укрупненная группа специальностей	Специальность	Индекс дисциплины по рабочему учебному плану
20.00.00 Техносферная безопасность и природообустройство	20.02.04 Пожарная безопасность	СГЦ.04

1.3. Цель и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование общих компетенций 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:

- овладеть теоретическими знаниями и практическими умениями самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- содействовать воспитанию уверенности в своих силах и повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности;
- овладеть навыками выполнения приемов, в том числе после значительных физических нагрузок и психических напряжений приближенных к реальным условиям чрезвычайной ситуации;
- сформировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом для обеспечения полноценной профессиональной и социальной деятельности;
- содействовать воспитанию прикладных физических качеств;

– содействовать воспитанию смелости, решительности, находчивости, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи при выполнении задач по предназначению.

Содержание компетенций	Результаты освоения
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни. Уметь: использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Виды работ	Количество часов по рабочему учебному плану
Максимальная учебная нагрузка обучающегося:	180
- обязательная учебная нагрузка обучающегося	152
- самостоятельная учебная нагрузка обучающегося	28

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов/в т.ч. в интерактивной форме
Максимальная учебная нагрузка	180
Обязательная учебная нагрузка	
в том числе:	152
- лекции	8/0
- практические занятия	144/0
Самостоятельная учебная нагрузка обучающегося	28
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет 8 семестр	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов/ в т.ч. в интерактивной форме	Формируемые компетенции	Уровень освоения 1- ознакомительный 2- репродуктивный 3-продуктивный
Раздел 1. Легкая атлетика		56/34	ОК 8	
Тема 1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия: техника бега: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Бег на короткие дистанции (60, 100, 200 и 400м).	14/6		1, 2
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение специальных беговых упражнений по пересеченной местности, в подъем, ускорения на отрезки 60-80 м, выполнение прыжковых упражнений.	2		
Тема 2. Челночный бег	Практические занятия: техника бега: высокий старт и разгон, техника бега на середине отрезка, техника поворотов, финиширование. Совершенствование техники поворота.	14/10		2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнений специальных беговых упражнений, высокий старт, ускорение на отрезки 30 м, выполнение прыжковых упражнений.	2		
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия: 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.	16/10		2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: кроссовый бег по пересеченной местности, контроль состояния, распределение усилий, дыхание при беге.	4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов/ в т.ч. в интерактивной форме	Формируемые компетенции	Уровень освоения 1- ознакомительный 2- репродуктивный 3-продуктивный
Тема 4. Кросс. Марш-бросок	Практические занятия: 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.	12/8		2, 3
Раздел 2. Гимнастика		44/28	ОК 8	
Тема 5. Упражнения на гимнастических снарядах	Практические занятия: 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.	14/8		2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений на перекладине и брусьях.	4		
Тема 6. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	Практические занятия: 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.	14/8		2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений по методу круговой тренировки с внешним отягощением, распределение	4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов/ в т.ч. в интерактивной форме	Формируемые компетенции	Уровень освоения 1- ознакомительный 2- репродуктивный 3-продуктивный
	усилий, выбор оптимального интервала отдыха.			
Тема 7. Силовое комплексное упражнение	Практические занятия: 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.	16/12		3
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение силового комплексного упражнения в интервальном режиме. Подготовка к контрольной работе	4		
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры		12/12	ОК 8	
Тема 8. Подвижные игры	Практические занятия: 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».	4/4		2, 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов/ в т.ч. в интерактивной форме	Формируемые компетенции	Уровень освоения 1- ознакомительный 2- репродуктивный 3-продуктивный
Тема 9. Техника игры в волейбол	Практические занятия: 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.	4/4		2, 3
Тема 10. Техника игры в футбол	Практические занятия: правила игры, обучения основным приемам техники игры, перемещения, удары по мячу, игра в пас, удары по воротам. Индивидуально-групповые и командные тактические действия.	4/4		2
Раздел 4. Лыжная подготовка		28/16	ОК 8	
Тема 11. Строевые приемы с лыжами и на лыжах	Практические занятия: построения, перестроения на месте и в движении. Размыкания. Передвижение с лыжами в транспорте, на улице, вдоль дорог.	4/-		2
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах.	4		
Тема 12. Способы преодоления спусков и подъемов	Практические занятия: 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.	4/-		1, 2
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение подъемов различными способами, стойка лыжника при спуске, выполнение торможения различными способами.	4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов/ в т.ч. в интерактивной форме	Формируемые компетенции	Уровень освоения 1- ознакомительный 2- репродуктивный 3-продуктивный
Тема 13. Способы передвижения на лыжах	Практические занятия: 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.	8/8		2
Тема 14. Совершенствование способов передвижения на лыжах	Практические занятия: тактическое распределение сил на дистанции. Применение способов передвижения в зависимости от расположения и рельефа трассы.	12/8		3
Раздел 5. Основы теории и методики физической культуры		8/-	ОК 8	
Тема 15. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Лекция: использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	4/-		1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов/ в т.ч. в интерактивной форме	Формируемые компетенции	Уровень освоения 1- ознакомительный 2- репродуктивный 3-продуктивный
Тема 16. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Лекция: личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	4/-		2
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет 8 семестр		4		
Всего		180		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. 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. 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. Перекладина 34 направления, высота 2150 мм – 2 шт. Перекладина 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. 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
	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.
--	--	--	---

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. (Серия : Профессиональное образование).

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

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

4. 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.

5. 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.

6. 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.

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

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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/>

3.3. 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.

3.4. 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 вися 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).

3.5. 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.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования физической подготовленности, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, контрольной работы.

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основ здорового образа жизни.	Планирование собственной двигательной деятельности. Выполнение типовых двигательных и профессиональных задач, оценка их эффективности и качества.	Текущий контроль – контрольно-проверочные занятия, педагогическое наблюдение, контрольная работа.
Уметь использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Демонстрация решений в стандартных и нестандартных ситуациях, понимание меры ответственности за принятое решение. Нахождение наиболее эффективных средств общения с товарищами в коллективе и команде.	Текущий контроль – контрольно-проверочные занятия, тестирование методической подготовленности, педагогическое наблюдение, самоконтроль. Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет.

Уровни формирования компетенции

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Уровни	Оценочные средства
Базовый	Контрольные упражнения по темам 1, 2, 3, 5, 6, 7 Методическое задание по теме 5

Наполнение фондов оценочных средств для разных видов и форм контроля

1. Текущий контроль успеваемости

1.1. Активные формы контроля

Формы контроля	Наименование темы	Оцениваемые компетенции
Тестирование уровня физической подготовленности	Тема 1. Бег на короткие дистанции Тема 2. Челночный бег Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции Тема 5. Упражнения на гимнастических снарядах Тема 6. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений Тема 7. Силовое комплексное упражнение Тема 14. Совершенствование способов передвижения на лыжах	ОК8
Определение уровня методической подготовленности	Тема 5. Упражнения на гимнастических снарядах	ОК8

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 «Гимнастика».

За неделю до проверки организационно-методической подготовленности обучающийся 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	Оцениваемые компетенции	Наполнение фонда оценочных средств		
Дифференцированный зачет	ОК8	Вопросы для подготовки Тема 1. Бег 100 м Тема 2. Челночный бег 3х10 м, 4х20 м Тема 3. Бег 2000 м, 3000 м Тема 5. Подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа Тема 6. Подъем переворотом, поднимание-опускание туловища за 1 мин. Тема 7. Силовое комплексное упражнение Примерный вариант билета		
		Уральский институт ГПС МЧС России	БИЛЕТ №1 Кафедра ФКиС Дисциплина «Физическая культура»	Утверждаю Начальник кафедры «__»_____2023 г.
		1. Выполнение упражнения «поднимание и опускание туловища из положения лежа» (юн., дев.). 2. Выполнение упражнения «бег 3000 м (юн.), 2000 м (дев.)».		

Общая оценка по дисциплине «Физическая культура» складывается из оценок теоретической, 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.

5. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

При проведении занятий по дисциплине «Физическая культура» 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.

Критерии оценки физической подготовленности обучаемых (юноши)

Упражнение	Оценка	2 курс	3 курс	4 курс
Быстрота				
Бег 100 м (с)	отлично	13.6	13.5	13.4
	хорошо	14.2	14.1	14.3
	удовл.	14.8	14.7	14.6
Ловкость				
Челночный бег 3×10м (с)	отлично	7.1	7.0	6.9
	хорошо	7.8	7.7	7.6
	удовл.	8.1	8.0	7.9
Челночный бег 4×20м (с)	отлично	16.2	16.1	16.0
	хорошо	16.6	16.5	16.4
	удовл.	17.0	16.9	16.8
Сила				
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторений)	отлично	40	42	44
	хорошо	30	31	32
	удовл.	26	27	28
Поднимание и опускание туловища из положения лежа* (кол-во повторений за минуту)	отлично	50	50	52
	хорошо	40	40	42
	удовл.	36	36	38
Силовое комплексное упражнение (кол-во серий)	отлично	5	5	5
	хорошо	4	4	4
	удовл.	3	3	3
Подъем переворотом (кол-во повторений)	отлично	6	7	8
	хорошо	4	5	6
	удовл.	2	3	4
Подтягивание на перекладине (кол-во повторений)	отлично	13	14	15
	хорошо	10	11	12
	удовл.	8	9	10
Общая выносливость				
Бег 3000 м (мин. с)	отлично	12.30	12.30	12.20
	хорошо	13.30	13.30	13.20
	удовл.	14.45	14.45	14.30
Лыжная гонка 5 км (мин. с)	отлично		24.30	24.00
	хорошо	—	26.40	26.10
	удовл.		28.00	27.30

*руки за головой, ноги закреплены

Критерии оценки физической подготовленности обучаемых (девушки)

Упражнение	Оценка	2 курс	3 курс	4 курс
Быстрота				
Бег 100м (с)	отлично	16.5	16.3	16.0
	хорошо	17.1	16.9	17.2
	удовл.	17.5	17.4	17.6
Ловкость				
Челночный бег 3×10м (с)	отлично	8.1	8.0	7.9
	хорошо	8.9	8.8	8.7
	удовл.	9.1	9.0	8.9
Челночный бег 4×20м (с)	отлично	18.6	18.5	18.4
	хорошо	19.0	18.9	18.8
	удовл.	19.4	19.3	19.2
Сила				
Сгибание разгибание рук, в упоре лежа (кол-во повторений)	отлично	15	16	17
	хорошо	10	11	12
	удовл.	8	9	10
Поднимание и опускание туловища из положения лежа* (кол-во повторений за минуту)	отлично	44	45	46
	хорошо	36	37	38
	удовл.	33	33	33
Силовое комплексное упражнение (кол-во повторений)	отлично	30	31	32
	хорошо	26	27	28
	удовл.	22	23	24
Подтягивание, в висе лежа на низкой перекладине (перекладина на высоте 90 см) (кол-во повторений)	отлично	20	20	21
	хорошо	10	10	11
	удовл.	5	5	5
Общая выносливость				
Бег 2000 м (мин. с)	отлично	10.50	10.20	9.50
	хорошо	12.30	12.00	11.20
	удовл.	13.10	12.30	12.00
Лыжная гонка 3 км (мин. с)	отлично		18.00	17.00
	хорошо	—	20.00	19.00
	удовл.		21.00	20.00

*руки за головой, ноги закреплены

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 (профессиональная подготовка) ОПОП 2023 года на 2024/2025 учебный год

1. В п. 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины вносятся следующие изменения:

Виды работ	Количество часов по рабочему учебному плану
Максимальная учебная нагрузка обучающегося:	180
- обязательная учебная нагрузка обучающегося	144
- самостоятельная учебная нагрузка обучающегося	36

2. В п. 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы вносятся следующие изменения:

Вид учебной работы	Объем часов/в т.ч. в интерактивной форме
Максимальная учебная нагрузка	180
Обязательная учебная нагрузка	
в том числе:	144
- лекции	8/0
- практические занятия	136/0
Самостоятельная учебная нагрузка обучающегося	36
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет 8 семестр	

3. В п. 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
вносятся следующие изменения:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов/в т.ч. в интерактивной форме	Формируемые компетенции	Уровень освоения 1- ознакомительный 2- репродуктивный 3-продуктивный
Раздел 1. Легкая атлетика		52/28	ОК 8	
Тема 1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия: техника бега: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Бег на короткие дистанции (60, 100, 200 и 400м).	14/6		1, 2
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение специальных беговых упражнений по пересеченной местности, в подъем, ускорения на отрезки 60-80 м, выполнение прыжковых упражнений.	2		
Тема 2. Челночный бег	Практические занятия: техника бега: высокий старт и разгон, техника бега на середине отрезка, техника поворотов, финиширование. Совершенствование техники поворота.	14/10		2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнений специальных беговых упражнений, высокий старт, ускорение на отрезки 30 м, выполнение прыжковых упражнений.	4		
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия: 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.	12/6		2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: кроссовый бег по пересеченной местности, контроль состояния, распределение усилий, дыхание при беге.	8		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов/в т.ч. в интерактивной форме	Формируемые компетенции	Уровень освоения 1- ознакомительный 2- репродуктивный 3-продуктивный
Тема 4. Кросс. Марш-бросок	Практические занятия: 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.	12/8		2, 3
Раздел 2. Гимнастика		40/24	ОК 8	
Тема 5. Упражнения на гимнастических снарядах	Практические занятия: 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.	14/8		2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений на перекладине и брусьях.	6		
Тема 6. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	Практические занятия: 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.	12/6		2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение	6		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов/в т.ч. в интерактивной форме	Формируемые компетенции	Уровень освоения 1- ознакомительный 2- репродуктивный 3-продуктивный
	упражнений по методу круговой тренировки с внешним отягощением, распределение усилий, выбор оптимального интервала отдыха.			
Тема 7. Силовое комплексное упражнение	Практические занятия: 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.	14/10		3
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение силового комплексного упражнения в интервальном режиме. Подготовка к контрольной работе	4		
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры		12/12	ОК 8	
Тема 8. Подвижные игры	Практические занятия: 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».	4/4		2, 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов/в т.ч. в интерактивной форме	Формируемые компетенции	Уровень освоения 1- ознакомительный 2- репродуктивный 3-продуктивный
Тема 9. Техника игры в волейбол	Практические занятия: 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.	4/4		2, 3
Тема 10. Техника игры в футбол	Практические занятия: правила игры, обучения основным приемам техники игры, перемещения, удары по мячу, игра в пас, удары по воротам. Индивидуально-групповые и командные тактические действия.	4/4		2
Раздел 4. Лыжная подготовка		28/16	ОК 8	
Тема 11. Строевые приемы с лыжами и на лыжах	Практические занятия: построения, перестроения на месте и в движении. Размыкания. Передвижение с лыжами в транспорте, на улице, вдоль дорог.	4/-		2
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах.	4		
Тема 12. Способы преодоления спусков и подъемов	Практические занятия: 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.	4/-		1, 2
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение подъемов различными способами, стойка лыжника при спуске, выполнение торможения различными способами.	4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов/в т.ч. в интерактивной форме	Формируемые компетенции	Уровень освоения 1- ознакомительный 2- репродуктивный 3-продуктивный
Тема 13. Способы передвижения на лыжах	Практические занятия: 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.	8/8		2
Тема 14. Совершенствование способов передвижения на лыжах	Практические занятия: тактическое распределение сил на дистанции. Применение способов передвижения в зависимости от расположения и рельефа трассы.	12/8		3
Раздел 5. Основы теории и методики физической культуры		8/-	ОК 8	
Тема 15. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Лекция: использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	4/-		1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов/в т.ч. в интерактивной форме	Формируемые компетенции	Уровень освоения 1-ознакомительный 2-репродуктивный 3-продуктивный
Тема 16. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Лекция: личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	4/-		2
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет 8 семестр		4		
Всего		180		

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 (социально-гуманитарный цикл) ОПОП 2023 года на 2025/2026
учебный год

1. В приложение 1 вносятся следующие изменения:

Критерии оценки физической подготовленности обучающихся (юноши)

Упражнение	Оценка	2 курс	3 курс	4 курс
Быстрота				
Бег 100 м (с)	отлично	13.6	13.4	13.2
	хорошо	14.3	14.2	14.1
	удовл.	14.9	14.9	14.8
Ловкость				
Челночный бег 3×10м (с)	отлично	7.1	7.0	6.9
	хорошо	7.8	7.7	7.6
	удовл.	8.1	8.0	7.9
Челночный бег 4×20м (с)	отлично	16.2	16.1	16.0
	хорошо	16.6	16.5	16.4
	удовл.	17.0	16.9	16.8
Сила				
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторений)	отлично	40	42	43
	хорошо	30	31	32
	удовл.	27	26	25
Поднимание и опускание туловища из положения лежа* (кол-во повторений за минуту)	отлично	49	50	51
	хорошо	39	40	41
	удовл.	37	36	35
Силовое комплексное упражнение (кол-во серий)	отлично	5	5	5
	хорошо	4	4	4
	удовл.	3	3	3
Подъем переворотом (кол-во повторений)	отлично	6	7	8
	хорошо	4	5	6
	удовл.	2	3	4
Подтягивание на перекладине (кол-во повторений)	отлично	13	14	15
	хорошо	10	11	12
	удовл.	6	7	8
Общая выносливость				
Бег 3000 м (мин. с)	отлично	12.40	12.30	12.20
	хорошо	14.30	14.20	14.10
	удовл.	15.40	15.30	15.20
Лыжная гонка 5 км (мин. с)	отлично	—	24.40	23.40
	хорошо	—	26.45	25.45
	удовл.	—	28.55	27.55

*руки за головой, ноги закреплены

Критерии оценки физической подготовленности обучаемых (девушки)

Упражнение	Оценка	2 курс	3 курс	4 курс
Быстрота				
Бег 100м (с)	отлично	16.4	16.2	15.8
	хорошо	17.4	17.2	16.9
	удовл.	18.3	18.1	17.9
Ловкость				
Челночный бег 3×10м (с)	отлично	8.1	8.0	7.9
	хорошо	8.9	8.8	8.7
	удовл.	9.1	9.0	8.9
Челночный бег 4×20м (с)	отлично	18.6	18.5	18.4
	хорошо	19.0	18.9	18.8
	удовл.	19.4	19.3	19.2
Сила				
Сгибание разгибание рук, в упоре лежа (кол-во повторений)	отлично	15	16	17
	хорошо	10	11	12
	удовл.	7	9	8
Поднимание и опускание туловища из положения лежа* (кол-во повторений за минуту)	отлично	41	43	45
	хорошо	33	35	37
	удовл.	28	30	32
Силовое комплексное упражнение (кол-во повторений)	отлично	30	31	32
	хорошо	26	27	28
	удовл.	22	23	24
Подтягивание, в висе лежа на низкой перекладине (перекладина на высоте 90 см) (кол-во повторений)	отлично	16	18	20
	хорошо	10	12	14
	удовл.	6	8	10
Общая выносливость				
Бег 2000 м (мин. с)	отлично	10.40	10.20	9.45
	хорошо	12.30	12.00	11.10
	удовл.	13.10	12.55	12.25
Лыжная гонка 3 км (мин. с)	отлично		18.00	16.40
	хорошо	—	20.00	18.35
	удовл.		21.00	20.30

*руки за головой, ноги закреплены

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



Т.Е. Могилевская

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры
№6 от 13.05.2026 г.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

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

1. В п.п. 3.2. **Информационное обеспечение обучения** вносятся следующие изменения:

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](#)

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.%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.%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%20организации%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