Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский институт Государственной противопожарной службы»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические рекомендации по подготовке к зачету
для обучающихся по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность
квалификация «Специалист по пожарной безопасности»
для подготовки к зачету

Екатеринбург
2023

Физическая культура [Текст] : методические рекомендации по подготовке к зачету для обучающихся по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, квалификация «Специалист по пожарной безопасности» / сост. Т.Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2023. – 31 с.

Составитель: Могилевская Т.Е., кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической культуры и спорта Уральского института ГПС МЧС России.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» и предназначены для студентов Уральского института ГПС МЧС России, обучающихся по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, квалификация «Специалист по пожарной безопасности».

Методические рекомендации одобрены на заседании кафедры физической культуры и спорта.

© Уральский институт
ГПС МЧС России, 2023

Содержание

БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА 4

Цель и задачи освоения дисциплины 4

Результаты освоения учебной дисциплины 4

Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена 6

Характеристика основных видов деятельности студентов 7

Объём учебной дисциплины 10

Оценочные материалы (средства) для проведения текущей успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине 10

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 13

Область применения программы 13

Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена 13

Цель и задачи дисциплины 13

Структура и содержание учебной дисциплины 15

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 15

Объём учебной дисциплины 21

Требования к зачету 21

Пример билета 22

Структура выполнения практического задания 25

Литература для подготовки к зачету 27

Приложение 1 28

БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА

Цель и задачи освоения дисциплины

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.

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.

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.

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	Умение последовательно выполнять серии

	упражнение	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	Знание современного состояния физической культуры и спорта.

	подготовке студентов СПО	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

Объём учебной дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 72 часа. Семестр (ы), периоды изучения: 1-2 семестр, 1 курс

Форма контроля: дифференцированный зачет (2 семестр)

Оценочные материалы (средства) для проведения текущей успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету:

Тема 1. Бег 60 м

Тема 2. Челночный бег 3х10 м

Тема 3. Бег 2000 м, 3000 м

Тема 7. Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тема 8. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Примерный вариант билета

Таблица 2

Уральский институт ГПС МЧС России	БИЛЕТ №1 Кафедра ФКиС Дисциплина «Физическая культура»	Утверждаю Начальник кафедры «__»_____2023 г.
1. Выполнение упражнения «подтягивание на высокой перекладине» (юн.), «подтягивание на низкой перекладине» (дев.). 2. Выполнение упражнения в беге на 60 м (юн., дев.).		

Оценка промежуточной аттестации выставляется по итогам выполнения двух упражнений в соответствии с критериями физической подготовленности (табл. 3, 4).

«отлично» – половина оценок «отлично», остальные «хорошо»

«хорошо» – половина оценок «отлично» или «хорошо», а остальные «удовлетворительно»

«удовлетворительно» – более половины «удовлетворительных» оценок при отсутствии «неудовлетворительных».

Оценка уровня физической подготовленности основного и подготовительного учебного отделения (юноши)

Таблица 3

№ 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 лежа 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 основного и подготовительного учебного отделения (девушки)

Таблица 4

№ 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.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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.

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

Цель и задачи 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.

Структура и содержание учебной дисциплины

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
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*	

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Таблица 5

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.	14/10		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
	Совершенствование техники поворота.			
	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		
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

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 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 ауксотонический режимы работы. Субъективные и объективные показатели нагрузки.	14/8		2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений по методу круговой тренировки с внешним отягощением, распределение усилий, выбор оптимального интервала отдыха.	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 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	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
	различными способами.			
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**		

Объём учебной дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 180 часов.
Семестр (ы), периоды изучения: 2-8 семестр, 2-4 курс.
Форма контроля: дифференцированный зачет (8 семестр)

Требования к зачету

Промежуточная аттестация (зачет) по дисциплине и представляет собой комплексную проверку знаний и практических умений учебной дисциплины «Физическая культура». Условием допуска к зачету является наличие оценок за текущий контроль физической подготовленности в виде контрольно-проверочных занятий.

Оценка за каждое упражнение выставляется в соответствии с оценочными средствами учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность (квалификация

«Специалист по пожарной безопасности»), Приказом МЧС РФ № 153 от 30.03.2011 г. «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава Федеральной противопожарной службы», Приказом МЧС России № 402 от 26.07.2016 г. «О внесении изменений в приказ МЧС России от 30.03.2011 г. №153».

Для проверки развития прикладных физических качеств и успеваемости по дисциплине в билет к зачету включены два вопроса, предполагающие выполнение практических упражнений по изученным в течение года темам. В билете содержатся два практических вопроса. Один из вопросов предполагает выполнение упражнения по разделу «Гимнастика», второй – по разделу «Легкая атлетика».

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

Пример билета

Уральский институт ГПС МЧС России	БИЛЕТ №__ Кафедра ФКиС «Физическая культура»	Утверждаю Начальник кафедры «__»_____2023 г.
1. Выполнение упражнения бег 100 м (юн., дев.). 2. Выполнение упражнения «силовое комплексное упражнение» (юн., дев.).		

Оценка промежуточной аттестации выставляется по итогам выполнения двух упражнений в соответствии с критериями физической подготовленности:

«отлично» – половина оценок «отлично», остальные «хорошо»

«хорошо» – половина оценок «отлично» или «хорошо», а остальные «удовлетворительно»

«удовлетворительно» – более половины «удовлетворительных» оценок при отсутствии «неудовлетворительных»

Критерии оценки физической подготовленности обучаемых (юноши)

Упражнение	Оценка	2 курс	3 курс	4 курс
Быстрота				
Бег 100 м (с)	отлично хорошо удовл.	13.6 14.2 14.8	13.4 14.0 14.6	13.2 13.8 14.4
Ловкость				
Челночный бег 10×10м (с)	отлично хорошо удовл.	26.5 27.5 28.5	25.5 26.5 27.5	24.0 25.0 26.0
Челночный бег 4×20м (с)	отлично хорошо удовл.	16.2 16.6 17,0	16.0 16.4 16.8	15.8 16.2 16.6
Сила				
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторений)	отлично хорошо удовл.	45 40 35	55 50 45	60 55 50
Поднимание и опускание туловища из положения лежа* (кол-во повторений за минуту)	отлично хорошо удовл.	45 40 35	55 50 45	60 55 50
Силовое комплексное упражнение (кол-во серий)	отлично хорошо удовл.	5 4 3	5 4 3	5 4 3
Подъем переворотом (кол-во повторений)	отлично хорошо удовл.	6 4 2	8 6 4	10 8 6
Подтягивание на перекладине (кол-во повторений)	отлично хорошо удовл.	14 12 10	15 13 11	16 14 12
Общая выносливость				
Бег 3000 м (мин. с)	отлично хорошо удовл.	12.00 12.30 13.00	11.50 12.20 12.50	11.40 12.10 12.40

*руки за головой, ноги закреплены

Критерии оценки физической подготовленности обучаемых (девушки)

Упражнение	Оценка	2 курс	3 курс	4 курс
Быстрота				
Бег 100м (с)	отлично хорошо удовл.	16.5 17.1 17.5	16.1 16.7 17.2	15.7 16.0 17.0
Ловкость				
Челночный бег10×10м (с)	отлично хорошо удовл.	32 34 36	32 34 36	32 34 36
Челночный бег 4×20м (с)	отлично хорошо удовл.	18.6 19.0 19.4	18.4 18.8 19.2	18.2 18.6 19.0
Сила				
Сгибание разгибание рук, в упоре лежа (кол-во повторений)	отлично хорошо удовл.	16 14 12	20 18 16	24 22 20
Поднимание и опускание туловища из положения лежа* (кол-во повторений за минуту)	отлично хорошо удовл.	42 37 32	46 41 36	50 45 40
Силовое комплексное упражнение (кол-во повторений)	отлично хорошо удовл.	30 26 22	32 28 24	34 30 26
Подтягивание, в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (кол-во повторений)	отлично хорошо удовл.	12 8 6	16 12 8	20 16 10
Общая выносливость				
Бег 2000 м (мин. с)	отлично хорошо удовл.	10.20 10.40 11.00	10.10 10.30 10.50	10.00 10.20 10.40

*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.

*руки за головой, ноги закреплены

Структура выполнения практического задания

Учитывая, что зачет и зачет с оценкой является практическим, то его структура сходна с общепринятой структурой учебно-тренировочного занятия и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть

•организация занимающихся, прием рапорта о готовности группы к зачету, проверка наличия личного состава и формы одежды;

- инструктаж по охране труда и технике безопасности на зачете (Приложение 2);
- выдача билетов, построение, объявление и следование к месту проведения зачета.
- разминка.

Разминка должна быть двух видов: общая и специальная, и занимать 10–15% от общего времени зачета. Продолжительность разминки зависит от содержания упражнений, которые указаны в билете. Ведущая задача *общей разминки* – предварительно подготовить опорно-двигательный аппарат и кардиоресираторную систему к предстоящей деятельности. *Специальная разминка* направлена на подготовку организма к конкретным заданиям билета, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями на зачете. Например, перед выполнением бега на 100 м специальной разминкой будет служить выполнение специальных беговых упражнений. Критерием эффективности проведенной разминки является врабатывание – состояние, при котором занимающийся переходит на требуемый функциональный уровень.

Основная часть

Содержание основной части зависит от вопросов зачета и занимает 70–80% общего времени зачета.

Последовательность выполнения двух упражнений целесообразно планировать в зависимости от вопросов зачета в следующем порядке:

- упражнения на быстроту движений, затем на силу;
- упражнения на силу, затем на общую выносливость;
- упражнения на силу, затем на специальную выносливость;
- упражнения на координацию движений, затем на силу.

Выполнение обучаемыми гимнастических упражнений происходит в индивидуальном порядке, легкоатлетических упражнений – по подгруппам.

Заключительная часть

Направлена на постепенное снижение функциональной активности занимающихся и занимает 10–15% времени зачета.

- выполнение упражнений на восстановление;
- подведение итогов зачета, выставление оценок, ответы на вопросы, выявление наличия травм на зачете.

Литература для подготовки к зачету

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. 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.

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

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

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

Интернет-ресурсы

1. 1. Официальный сайт МЧС России – http://www.mchs.gov.ru/.
2. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) – https://www.gto.ru/

Приложение 1

Инструкция по охране труда для преподавателя физической культуры при проведении зачета по учебной дисциплине «Физическая культура»

1. Общие требования безопасности

1.1. К зачету допускаются обучаемые, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении зачета обучаемые обязаны соблюдать правила поведения, установленный распорядок дня в Уральском институте ГПС МЧС России для переменного состава.

1.3. На зачете обучаемые должны избегать воздействия следующих опасных факторов, способных привести к травме:

— падение на скользком грунте или твердом покрытии;

— нахождение в зоне броска во время метания снарядов;

— выполнение упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также выполнение упражнений без страховки;

— выполнение упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также с влажными ладонями;

— выполнение гимнастических упражнений без подготовки мест соскоков;

— выполнение упражнений без разминки.

1.4. При получении травмы обучаемый обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, который докладывает об этом руководству кафедры, института и сообщает врачу.

1.5. Обучаемые обязаны соблюдать установленный порядок проведения зачета и правила личной гигиены.

1.6. Обучаемым запрещается:

— приносить на зачет колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;

— надевать на зачет предметы, способные привести к травме (кольца, цепочки, крестики и т.п.), а также жевать жевательную резинку;

— самостоятельно, без команды выполнять задание;

— трогать без разрешения преподавателя спортивное оборудование и инвентарь;

— толкать друг друга, передавать друг другу спортивный инвентарь и снаряды для метания броском.

1.7. Обучаемые обязаны:

— пройти инструктаж по охране труда при проведении зачета;

— перед началом зачета переодеться в установленную спортивную одежду и обувь в соответствии с сезоном и погодными условиями;

— выполнять требования охраны труда и правил для обучаемых при проведении зачета.

1.8. Преподавателю запрещается:

— оставлять обучаемых без присмотра во время зачета;

— допускать к зачету обучаемых, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности;

— использовать неисправное спортивное оборудование;

— ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

1.9. Преподаватель обязан:

— пройти инструктаж по охране труда при проведении зачета;

— провести инструктаж по охране труда при проведении зачета со всеми обучаемыми с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности и охране труда»;

— подготовить используемое на зачете спортивное оборудование и инвентарь;

— проверять исправность спортивного оборудования, перед проведением зачета;

— обеспечить безопасность спортивного оборудования, используемого на зачете;

— о возникших неполадках доложить руководству кафедры;

— исключить из пользования непригодное оборудование;

— проверить перед зачетом соответствие одежды обучаемых с погодными условиями, ознакомиться с медицинскими показаниями;

— обеспечить дисциплину обучаемых во время зачета;

— обеспечить показ приемов выполнения упражнений перед непосредственным выполнением их обучаемыми;

— использовать различные формы проведения разминки перед выполнением сложных упражнений;

— соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

1.10. Обучаемые, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности с последующими дисциплинарными мерами наказания.

2. Требования безопасности перед началом зачета

2.1. Преподаватель обязан:

— провести инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении зачета для всех обучаемых с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности и охране труда»;

— проверить готовность спортивной площадки или места проведения зачета для обеспечения безопасности и эффективности данной формы занятий;

— обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося на спортивной площадке;

— проверять исправность спортивного оборудования перед проведением зачета;

— о возникших неполадках доложить руководству кафедры;

— исключить из пользования непригодное оборудование;

— проверить перед началом зачета соответствие одежды обучаемых погодным условиями, ознакомиться с медицинскими показаниями.

2.2. Преподавателю запрещается:

— оставлять обучаемых без присмотра во время зачета;

— допускать к зачету обучаемых, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении зачета;

— использовать неисправное спортивное оборудование.

2.3. Обучаемые обязаны:

— пройти инструктаж по охране труда при проведении зачета;

— перед началом зачета переодеться в установленную спортивную одежду и обувь;

— выполнять требования охраны труда и правил для обучаемых при проведении зачета.

3. Требования безопасности во время зачета

3.1. Обучаемые обязаны:

— соблюдать требования преподавателя и правила поведения на зачете;

— при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку;

— соблюдать достаточную дистанцию, исключить резкую остановку во избежание столкновений с другими обучаемыми;

— перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания;

— при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;

— выполнять требования охраны труда при проведении зачета.

3.2. Обучаемым запрещается:

— выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;

— производить метания без разрешения преподавателя, оставлять без присмотра спортивный инвентарь;

— стоять справа от метающего, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя;

— подавать снаряд для метания друг другу броском;

— жевать жевательную резинку;

— выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя, а также без страховки;

— выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными руками;

— стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучаемым.

3.3. Преподаватель обязан:

— обеспечить безопасное выполнение обучаемыми различных упражнений;

— обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;

— провести общую и специальную разминку;

— обеспечить дисциплину во время проведения зачета.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Обучаемый обязан:

— при плохом самочувствии прекратить выполнение упражнений и доложить об этом преподавателю;

— при получении травмы немедленно доложить об этом преподавателю, который должен оказать первую медицинскую помощь и, при необходимости, отправить обучаемого в медицинскую часть или в ближайшее лечебное учреждение в сопровождении офицера;

— при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и доложить об этом преподавателю.

5. Требования безопасности и гигиены по окончании зачета

5.1. При использовании спортивного инвентаря убрать его в отведенное для хранения место;

5.2. Снять спортивную обувь и одежду;

5.3. Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.