

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 изучению дисциплины
для обучающихся по специальности
20.02.04 Пожарная безопасность
квалификация «Специалист по пожарной безопасности»
(Общеобразовательная подготовка)
(Профессиональная подготовка)

Екатеринбург
2023

Физическая культура [Текст] : методические рекомендации по изучению дисциплины 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. – 38 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 общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» и рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» (профессиональная подготовка) и предназначены для студентов Уральского института ГПС МЧС России, обучающихся по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, квалификация «Специалист по пожарной безопасности».

© Уральский институт
ГПС МЧС России, 2023

Содержание

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 4

Цель и задачи дисциплины 4

Результаты освоения учебной дисциплины 4

Объём учебной дисциплины 6

Содержание тем учебной дисциплины и характеристика основных видов деятельности студентов 6

Оценка уровня физической подготовленности студентов 13

Литература для изучения общеобразовательной учебной дисциплины .. 16

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 17

Цель и задачи дисциплины 17

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 18

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины 28

Структура выполнения практического задания 31

Литература для изучения учебной дисциплины 32

Приложение 1 34

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Цель и задачи 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.

Объём учебной дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 72 часа. Семестр изучения: 1-2 семестр, 1 курс. Форма контроля: дифференцированный зачет (2 семестр).

Содержание тем учебной дисциплины и характеристика основных видов деятельности студентов

Изучение дисциплины «Физическая культура» предполагает последовательное освоение практических и теоретических разделов рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины.

Раздел 1. Легкая атлетика

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

Основные задачи: формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов; воспитание

необходимых физических качеств для эффективного изучения техники движений и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 1. Бег на короткие дистанции

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

Изучение данной темы предполагает умение применять различную технику бега на разных отрезках дистанции, а также на различных дистанциях, демонстрацию специальных беговых упражнений.

Тема 2. Челночный бег

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

Изучение данной темы предполагает демонстрацию техники бега: высокого старта и разгона, на середине отрезка, поворотов, финиширования.

Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции

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

Изучение данной темы предполагает демонстрацию 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».

Тема 4. Кросс. Марш-бросок

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

Изучение данной темы предполагает 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» и т.д.). Демонстрация равномерного темпа бега по дистанции.

Раздел 2. Гимнастика

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

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

Тема 5. Упражнения на гимнастических снарядах

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

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

Изучение данной темы предполагает умение выполнять упражнения на перекладине и брусьях, демонстрацию различных видов прыжков.

Тема 6. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений

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

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

Изучение данной темы предполагает использование метода круговой тренировки. Знание принципов подбора упражнений для круговой тренировки; «станции», их количества и регламентацию (по времени, по количеству повторений); типов интервалов отдыха; демонстрацию упражнений с внешним отягощением при различных режимах мышечной работы.

Тема 7. Силовое комплексное упражнение

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

Изучение данной темы предполагает умение последовательно выполнять серии силового комплексного упражнения в интервальном и безинтервальном режимах.

Раздел 3. Подвижные и спортивные игры

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

Тема 8. Подвижные игры

Классификация подвижных игр. Выбор водящего. Игры:

с бегом: «Невод», «Салки» (на полусогнутых и согнутых ногах), «Эстафета с бегом»;

с двигательной реакцией «День и ночь»;

с прыжками «Удочка», «Эстафета прыжками»;

с передачами мяча (баскетбольного, волейбольного, набивного) «Гонка мячей» (в кругу, в колонне), «Мяч капитану», «Передачи волейболистов».

Изучение данной темы предполагает знание классификации подвижных игр, выбора водящего. Использование различных подвижных игр в самостоятельной физической подготовке.

Тема 9. Техника игры в волейбол

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

Изучение данной темы предполагает знание правил игры, умение применять основные элементы игры: стойки, перемещения, подача (верхняя, нижняя), передача мяча (верхняя, нижняя), прямой нападающий удар, блокирование; демонстрацию индивидуально-групповых и командных тактических действий.

Тема 10. Техника игры в футбол

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

Изучение данной темы предполагает знание правил игры, умение применять основные приемы техники игры, перемещения, удары по мячу, игра в пас, удары по воротам; демонстрацию индивидуально-групповых и командных тактических действий.

Раздел 4. Лыжная подготовка

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

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

В соответствии с нормами СанПиН 2.4.2.2821-10 проведение занятий лыжной подготовкой представлено в табл 1.

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

Таблица 1

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

Тема 11. Строевые приемы с лыжами и на лыжах

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

Изучение данной темы предполагает умение выполнять построения, перестроения, размыкания, смыкания с лыжами на месте и в движении.

Тема 12. Способы преодоления спусков и подъемов

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

Изучение данной темы предполагает демонстрацию способов преодоления подъемов различными способами. Использование различных стоек при спусках. Умение применять различные виды торможения.

Тема 13. Способы передвижения на лыжах

Имитация движений лыжника на месте. Выполнение движения в ходьбе без палок. Классический ход – попеременный двухшажный ход.

Свободный ход – передвижение коньковым ходом. Одновременные хода: бесшажный, одношажный. Передвижения по кругу 300, 400 и 500 м, по равнинной и пересеченной местности. Индивидуальная работа над техникой передвижения.

Изучение данной темы предполагает умение применять имитационные движения лыжника на месте, демонстрацию различных видов лыжных ходов.

Тема 14. Совершенствование способов передвижения на лыжах

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

Изучение данной темы предполагает использование тактического распределения сил на дистанции, демонстрацию 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

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

Тема 15. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

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

Изучение данной темы предполагает знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 16. Основы здорового образа жизни

Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Изучение данной темы предполагает 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.

Тема 17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

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

Изучение данной темы предполагает демонстрацию 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.

Тема 18. Психофизиологические основы учебного и производственного труда

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

Изучение данной темы предполагает 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.

Оценка уровня физической подготовленности студентов

Критерии физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

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

Критерии физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

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

Критерии физической подготовленности 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 100 м;

− бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

− тест Купера — 12-минутное передвижение.

Примерный перечень тем рефератов

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

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
2. Использование общеразвивающих и специальных упражнений в решении задач физической подготовки личного состава подразделения Федеральной противопожарной службы.
3. Научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни.
4. Профилактика травматизма при различных формах занятий физическими упражнениями.
5. Резистентность функциональных систем организма по отношению к воздействию неблагоприятных средовых условий.
6. Роль физической подготовки в профилактике профессиональных заболеваний специалиста в области пожарной безопасности.
7. Содействие повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебно-профессиональной деятельности средствами физической подготовки.
8. Специальные упражнения в системе физического воспитания как условие повышения уровня специальной физической подготовки личного состава подразделений ГПС МЧС России.
9. Формирование индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярной физической подготовки.

Литература для изучения общеобразовательной учебной дисциплины

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

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

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

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

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

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

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

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

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/

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 180 часов.
Семестр (ы), периоды изучения: 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестр, 2-4 курс.
Форма контроля: дифференцированный зачет (8 семестр)

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*	

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	16/10		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
	беге. Техника бега по прямой и на вираже. Тактические действия во время соревнований.			
	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
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	14/8		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
	прыжок, безопорный прыжок.			
	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	

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 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
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

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 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	

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 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
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**		

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
	Всего	**180**		

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.

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	13.5 14.1 14.7	13.4 14.3 14.6
Ловкость				
Челночный бег 3×10м (с)	отлично хорошо удовл.	7.1 7.8 8.1	7.0 7.7 8.0	6.9 7.6 7.9
Челночный бег 4×20м (с)	отлично хорошо удовл.	16.2 16.6 17.0	16.1 16.5 16.9	16.0 16.4 16.8
Сила				
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторений)	отлично хорошо удовл.	40 30 26	42 31 27	44 32 28
Поднимание и опускание туловища из положения лежа* (кол-во повторений за минуту)	отлично хорошо удовл.	50 40 36	50 40 36	52 42 38
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	7 5 3	8 6 4
Подтягивание на перекладине (кол-во повторений)	отлично хорошо удовл.	13 10 8	14 11 9	15 12 10
Общая выносливость				
Бег 3000 м (мин. с)	отлично хорошо удовл.	12.30 13.30 14.45	12.30 13.30 14.45	12.20 13.20 14.30
Лыжная гонка 5 км (мин. с)	отлично хорошо удовл.	–	24.30 26.40 28.00	24.00 26.10 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 хорошо удовл.	16.5 17.1 17.5	16.3 16.9 17.4	16.0 17.2 17.6
Ловкость				
Челночный бег3×10м (с)	отлично хорошо удовл.	8.1 8.9 9.1	8.0 8.8 9.0	7.9 8.7 8.9
Челночный бег 4×20м (с)	отлично хорошо удовл.	18.6 19.0 19.4	18.5 18.9 19.3	18.4 18.8 19.2
Сила				
Сгибание разгибание рук, в упоре лежа (кол-во повторений)	отлично хорошо удовл.	15 10 8	16 11 9	17 12 10
Поднимание и опускание туловища из положения лежа* (кол-во повторений за минуту)	отлично хорошо удовл.	44 36 33	45 37 33	46 38 33
Силовое комплексное упражнение (кол-во повторений)	отлично хорошо удовл.	30 26 22	31 27 23	32 28 24
Подтягивание, в висе лежа на низкой перекладине (перекладина на высоте 90 см) (кол-во повторений)	отлично хорошо удовл.	20 10 5	20 10 5	21 11 5
Общая выносливость				
Бег 2000 м (мин. с)	отлично хорошо удовл.	10.50 12.30 13.10	10.20 12.00 12.30	9.50 11.20 12.00
Лыжная гонка 3 км (мин. с)	отлично хорошо удовл.	–	18.00 20.00 21.00	17.00 19.00 20.00

*руки за головой, ноги закреплены

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

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

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

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

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 кардиореспираторную 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 изучения учебной дисциплины

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

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

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

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

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

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

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/

Приложение 1

Инструкция по охране труда для преподавателя физической культуры при изучении практических разделов дисциплины «Физическая культура»

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по физической культуре допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по физической культуре обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, установленный распорядок дня в Уральском институте ГПС МЧС России для переменного состава.

1.3. На занятиях по физической культуре обучающиеся 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 обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, который докладывает об этом руководству кафедры, института и сообщает врачу.

1.5. Обучающиеся обязаны соблюдать установленный порядок проведения занятия по физической культуре и правила личной гигиены.

1.6. Обучающимся запрещается:

— приносить на занятия по физической культуре колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;

— надевать на занятия по физической культуре 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. Обучающиеся обязаны:

— пройти инструктаж по охране труда при проведении занятия по физической культуре;

— перед началом занятия по физической культуре переодеться в установленную спортивную одежду и обувь в соответствии с сезоном и погодными условиями;

— выполнять требования охраны труда и правил для обучаемых при проведении занятия по физической культуре.

1.8. Преподавателю запрещается:

— оставлять обучающихся без присмотра во время занятия по физической культуре;

— допускать к занятию по физической культуре обучающихся, 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 занятия по физической культуре;

— провести инструктаж по охране труда при проведении занятия по физической культуре со всеми обучающимися с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности и охране труда»;

— подготовить используемое на занятии по физической культуре спортивное оборудование и инвентарь;

— проверять исправность спортивного оборудования, перед проведением занятия по физической культуре;

— обеспечить безопасность спортивного оборудования, используемого на занятии по физической культуре;

— о возникших неполадках доложить руководству кафедры;

— исключить из пользования непригодное оборудование;

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

— обеспечить дисциплину обучаемых во время занятия по физической культуре;

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятия по физической культуре

2.1. Преподаватель обязан:

— провести инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении занятия по физической культуре для всех обучающихся с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности и охране труда»;

— проверить готовность спортивной площадки или места проведения занятия по физической культуре 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 занятия по физической культуре;

— о возникших неполадках доложить руководству кафедры;

— исключить из пользования непригодное оборудование;

— проверить перед началом занятия по физической культуре соответствие одежды обучающихся погодным условиями, ознакомиться с медицинскими показаниями.

2.2. Преподавателю запрещается:

— оставлять обучающихся без присмотра во время занятия по физической культуре;

— допускать к занятию по физической культуре обучающихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении занятия по физической культуре;

— использовать неисправное спортивное оборудование.

2.3. Обучающиеся обязаны:

— пройти инструктаж по охране труда при проведении занятия по физической культуре;

— перед началом занятия по физической культуре переодеться в установленную спортивную одежду и обувь;

— выполнять требования охраны труда и правил для обучаемых при проведении занятия по физической культуре.

3. Требования безопасности во время занятия по физической культуре

3.1. Обучающиеся обязаны:

— соблюдать требования преподавателя и правила поведения на занятии по физической культуре;

— 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 занятия по физической культуре.

3.2. Обучающимся 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 обучающимся.

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 занятия по физической культуре.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Обучающийся 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 обучающегося 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 занятия по физической культуре

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.