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

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

Физическая подготовка

Методические рекомендации по подготовке к зачету
для обучающихся по направлению подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность
Профиль Надзорно-профилактическая деятельность
(уровень бакалавриата)

Екатеринбург 2025

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

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

Методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями рабочей программы дисциплины «Физическая подготовка» и предназначены для обучающихся Уральского института ГПС МЧС России по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность профиль Надзорно-профилактическая деятельность (уровень бакалавриата) в помощь для подготовки к зачету с оценкой.

© Уральский институтГПС МЧС России, 2025

Содержание

Физическая подготовка 1
Введение 4
Перечень результатов обучения по дисциплине, соотнесенныхс результатами освоения основной профессиональной образовательной программы 5
Содержание дисциплины 6
Объём дисциплины 7
Оценочные материалы (средства) для проведения текущейуспеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине 8
Методическое задание 17
Литература для подготовки к зачету 19

Введение

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

Для достижения данной цели предусматривается решение следующих основных задач:

– совершенствовать физические качества: ловкость, силу, быстроту и выносливость;

– содействовать овладению и совершенствованию навыков выполнения приемов, в том числе после значительных физических нагрузок и психических напряжений приближенных к реальным условиям чрезвычайной ситуации;

– сформировать умение ориентирования в замкнутых пространствах, в нестандартных условиях, преодоления различных видов препятствий, переноски пострадавшего различными способами;

– вовлекать обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом;

– внедрять формы занятий физическими упражнениями при различных условиях и характере обучения;

– обучить методам самоконтроля психофизического состояния;

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

Система физической подготовки личного состава Федеральной противопожарной службы, положения которой распространяются на личный состав структурных подразделений центрального аппарата МЧС России, региональных центров по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, главных управлений МЧС России по субъектам Российской Федерации, научно-исследовательских и образовательных учреждений и организаций МЧС России регламентируется 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 Россииот 30.03.2011 г. №153».

Для подготовки к успешному выполнению служебно-боевых задач, стоящих перед сотрудником ГПС МЧС России необходимо еще в процессе его обучения создать все условия для формирования прикладных знаний, умений и навыков, психофизических и специальных качеств. Обязательной частью профессиональной подготовки личного состава ГПС МЧС России является физическая подготовка. В образовательном учреждении ГПС МЧС России задачи физической подготовки личного состава решает одноименная

дисциплина.

Перечень результатов обучения по дисциплине, соотнесенныхс результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Результат освоения образовательной программы	Содержание компетенции	Результат обучения по дисциплине
РО-1.3 Способность применять методы физической культуры и укрепления здоровья для обеспечения и поддержания полноценной социальной, профессиональной деятельности	**УК-7** способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*Знать* виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни; нормативы физической подготовки *Уметь* применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни *Владеть* средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Содержание дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1. Бег на короткие дистанции
Тема 2. Челночный бег
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции
Тема 4. Кросс. Марш-бросок

Раздел 2. Гимнастика
Тема 5. Строевые приемы на месте и в движении
Тема 6. Общеразвивающие упражнения. Комплексы вольных упражнений
Тема 7. Упражнения на гимнастических снарядах
Тема 8. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений
Тема 9. Силовое комплексное упражнение

Раздел 3. Подвижные и спортивные игры
Тема 10. Подвижные игры
Тема 11. Техника игры в волейбол
Тема 12. Техника игры в футбол

Раздел 4. Лыжная подготовка
Тема 13. Строевые приемы с лыжами и на лыжах

Тема 14. Способы преодоления спусков и подъемов
Тема 15. Способы передвижения на лыжах
Тема 16. Совершенствование способов передвижения на лыжах

Раздел 5. Основы теории и методики физической культуры
Тема 17. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста

Объём дисциплины

Распределение учебного времени по темам и видам занятий по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность (уровень бакалавриата)

Семестры изучения: 1-8.

Форма контроля:

8 семестр – зачет с оценкой.

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

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

Уровни формирования компетенции

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

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

Наполнение фондов оценочных средств для разных видов и форм контроля

1. Текущий контроль успеваемости

1.1. Активные формы контроля

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

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

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

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

Критерии оценки методического задания:

«отлично» – задание выполнено правильно и уверенно;

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

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

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

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

2. Промежуточная аттестация

<table>
<tr><th>Форма контроля</th><th>Оцениваемая компетенция</th><th>Наполнение фонда оценочных средств</th></tr>
<tr><td>Зачет с оценкой</td><td>УК-7</td><td>Вопросы для теоретической подготовки
Тема 17. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста

<table>
<tr><th>Текст задания</th><th>Варианты ответа</th></tr>
<tr><td>1. Назовите основные физические качества</td><td>А Сила, скорость, выносливость, подвижность.
Б Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость (координация движений).
В Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость (координация движений)
Г Выше, сильнее, быстрее.</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

	УК-7	2. Перечислите структуру практического занятия по легкой атлетике	А Практическое занятие по легкой атлетике состоит из прыжковых упражнений и бега. Б Практическое занятие по легкой атлетике состоит из разминки и тренировки. В Практическое занятие по легкой атлетике состоит из педагогического задания и непосредственно самого занятия. Г Практическое занятие по легкой атлетике состоит из 3 частей: подготовительная, основная, заключительная.
		3. Назовите методы физической подготовки	А Общепедагогические, специфические методы. Б Словесные, наглядные методы. В Методы строгой регламентации выполнения упражнения, игровой метод, соревновательный метод. Г Все ответы верны.
		4. Перечислите группы средств физической культуры	А Спортивные снаряды, беговая дорожка. Б Физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. В Образ жизни, генетика, внешняя среда, природно-климатические условия, здравоохранение. Г Материальные, физические, природные.
		5. Перечислите основные формы организации обучающихся на практических занятиях по гимнастике	А Фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная. Б Общая, учебная, специфическая. В Теоретическая, спортивно-прикладная, обучение техники выполнения упражнения. Г Спортивная, физическая, координационная.
		6. Перечислите виды закаливания организма	А Обливание холодной водой. Б Профилактические мероприятия, прием витаминов. В Закаливание солнцем, закаливание воздухом, закаливание водой. Г Бег на морозе с голым торсом,

			прогулки на природе, отдых на море.
		7. Перечислите методы воспитания физических качеств	А Метод непосредственной наглядности, метод опосредованности. Б Словесный метод, наглядный метод. В Метод срочной информации, метод целостно-конструктивного упражнения. Г Метод стандартного упражнения, метод переменного упражнения, метод круговой тренировки.
	УК-7	8. Назовите основные критерии эффективности занятия по лыжной подготовке	А Длительное передвижение на лыжах. Б Правильный подбор лыжного инвентаря. В Общая плотность, моторная плотность. Г Правильный подбор лыжной смазки.
		9. Перечислите составляющие методического плана практического занятия по физической подготовке	А Тема занятия, цель и задачи. Б Место проведения, время, методы проведения, материальное обеспечение, используемая литература. В Все перечисленные ответы верны. Г Расчет учебного времени. Методические рекомендации по проведению занятия.
		10. Дайте характеристику игровому методу воспитания физических качеств	А Каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Б Представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующий на различные мышечные группы и функциональные системы. В Используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. Г Двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил

			игры
		11. Перечислите виды адаптации	А Психологическая, социальная, физиологическая Б Крайняя, физическая, нравственная В Легкая, тяжелая Г Психологическая, тяжелая, физическая
	УК-7	12. Назовите группы видов спорта, содействующие предупреждению и конструктивному разрешению конфликтных ситуаций	А Легкая атлетика Б Тяжелая атлетика В Гимнастика Г Спортивные игры
		13. Назовите оптимальное психофизическое состояние перед выступлением на спортивных соревнованиях	А «Предстартовая лихорадка» Б «Боевая готовность» В «Аппатия» Г «Нервозность»
		14. Перечислите объективные методы самоконтроля физического состояния в процессе занятий физической подготовкой	А Пульс, дыхание, артериальное давление Б Тяжесть, боль в мышцах, отдышка В Пульс, отдышка, давление Г Пульс, дыхание, боль в ногах
		15. Назовите патологические состояния, которые могут возникнуть в процессе занятий физическими упражнениями	А Головная боль, отдышка, психологический шок Б Обморок, гравитационный шок, ортостатический коллапс, гипогликемия В Рвота, головокружение Г Диарея, головокружение, обморок
		16. Назовите основные исходные положения в соответствии с гимнастической терминологией	А Наклон, сед, упор, полустроевая стойка. Б Выпад, упор, сед, стойка ноги на ширине плеч, стойка на руках, наклон. В Стойка, сед, присед, выпад, упор, наклон Г Выпад, упор, сед, стойка, стойка на руках, наклон, стойка боком.
		17. Дайте характеристику	А Сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества,

			соревновательному методу воспитания физических качеств	борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Б Представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующий на различные мышечные группы и функциональные системы. В Используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. Г Все перечисленные ответы верны.
			18. Назовите основную форму организации обучающихся на самостоятельном занятии по гимнастике	А. Спортивная. Б. Спортивно прикладная. В.Индивидуальная Г. Теоретическая.
			19. Дайте определение «самостраховка»	А. Умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений. Для предотвращения возможной травмы можно досрочно прекратить выполнение упражнения или изменить его, создать дополнительную опору, сделать перехват руками, соскок и др. Б. Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе выполнения упражнений. Она осуществляется без предварительного захвата за руки или другие части тела. В. Меры, направленные на быстрое овладение техникой выполнения упражнения и обеспечение безопасности занимающихся в процессе выполнения упражнений. Г. Возможность срыва со снаряда, падения и применяется при недостаточном развитии у занимающихся мышечной силы, координации движений, быстроты и других качеств.

<table>
<tr><td></td><td></td><td>20. Перечислите основные педагогические приемы, содействующие повышению моторной плотности занятия</td><td>А Сокращение времени на построение, перестроение и различные передвижения, четкость подачи команд и их выполнение; краткость и ясность объяснений;
Б Увеличение времени непрерывного выполнения упражнений; сокращение перерывов между выполнением отдельных упражнений; использование фронтальной или поточной формы организации на занятии;
В Применение комплексной тренировки и соревновательного метода; наиболее целесообразное использование оборудования и инвентаря.
Г Все перечисленные ответы верны.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2">Вопросы для практической подготовки
Тема 1. Бег 100 м
Тема 2. Челночный бег 10х10 м, 4х20 м
Тема 3. Бег 1000 м, 2000 м
Тема 7. Подтягивание на низкой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа
Тема 8. Поднимание-опускание туловища за 1 мин.
Тема 9. Силовое комплексное упражнение
Примерный вариант билета
<table>
<tr><td>Уральский институт ГПС МЧС России</td><td>БИЛЕТ №1
Кафедра ФКиС
Дисциплина «Физическая подготовка»</td><td>Утверждаю
Начальник кафедры
«__»_____202 5 г.</td></tr>
<tr><td colspan="3">1. Выполнение упражнения «поднимание и опускание туловища из положения лежа» (жен.).
2. Выполнение упражнения «бег 1000 м» (жен.).</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

Критерии оценки физической подготовленности обучаемых (женщины)

Упражнение	Оценка	1 курс	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	16.0 16.4 17.1	15.7 16.0 17.0
Ловкость					
Челночный бег10×10м (с)	отлично хорошо удовл.	32 34 36	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	18.3 18.7 19.1	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	22 20 18	24 22 20
Поднимание и опускание туловища из положения лежа* (кол-во повторений за минуту)	отлично хорошо удовл.	42 37 32	46 41 36	48 43 38	50 45 40
Силовое комплексное упражнение (кол-во повторений)	отлично хорошо удовл.	30 26 22	32 28 24	34 30 26	34 30 26
Подтягивание, в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (кол-во повторений)	отлично хорошо удовл.	12 8 6	16 12 8	18 14 9	20 16 10
Специальная выносливость					
Бег 1000 м (мин. с)	отлично хорошо удовл.	4.40 4.55 5.05	4.20 4.35 4.45	4.10 4.25 4.45	4.00 4.15 4.35
Общая выносливость					
Бег 2000 м (мин. с)	отлично хорошо удовл.	10.10 10.30 10.50	10.10 10.30 10.50	10.00 10.20 10.40	10.00 10.20 10.40

*руки за головой, ноги закреплены

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

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

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

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

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

«неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Перечень рекомендуемых тем рефератов

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

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
2. Динамика физической работоспособности пожарных в условиях воздействия сильных эмоциональных факторов.
3. Использование общеразвивающих и специальных упражнений в решении задач физической подготовки личного состава подразделения Федеральной противопожарной службы.
4. Научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни.
5. Профессиональная адаптация как фактор становления специалиста Государственной противопожарной службы.
6. Профилактика травматизма при различных формах занятий физическими упражнениями.
7. Резистентность функциональных систем организма по отношению к воздействию неблагоприятных средовых условий.
8. Роль физической подготовки в профилактике профессиональных заболеваний специалиста в области пожарной безопасности.
9. Содействие повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебно-профессиональной деятельности средствами физической подготовки.
10. Содержание физической подготовки к неординарным проявлениям силовых, скоростных и других двигательных способностей в экстремальных ситуациях.
11. Специальные упражнения в системе физического воспитания как условие повышения уровня специальной физической подготовки личного состава подразделений ГПС МЧС России.
12. Формирование индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярной физической подготовки.

Структура выполнения практического задания

Учитывая, что зачет и зачет с оценкой являются практическими, то их 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, изанимать 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 наспециальную 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.

Методическое задание

Методическое задание включает практические действия по организации и проведению обучаемым занятия (части занятия) по физической подготовке. Организационно-методическая подготовленность проверяется в 7-м и 8-м семестрах. Конкретное содержание заданий для проверки организационно-методической подготовленности обучаемых определяется в соответствии с программой дисциплины «Физическая подготовка» по практическим

разделам дисциплины «Легкая атлетика»,

«Гимнастика».

За неделю до проверки организационно-методической подготовленности обучаемый обязан сдать конспект занятия, в котором должна быть отражена тема занятия, его цель, решаемые задачи, используемые на занятии методы и формы организации, материальное обеспечение, содержание и методические рекомендации по проведению занятия (приложение 1). По решению проверяющего задания выполняютсяполностью или частично.

Критерии оценки методического задания:

отлично – задание выполнено правильно и уверенно;

хорошо – задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно;

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

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

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

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

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

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

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

«неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Литература для подготовки к зачету

Для самостоятельной физической подготовки к зачету и зачету соценкой рекомендуется руководствоваться следующими источниками:

1. Могилевская, Т. Е. Теория и практика физической подготовки будущих специалистов государственной противопожарной службы МЧС России [Текст] : учеб. пособие для курсантов, студентов высш. учеб. заведений ГПС МЧС России / Т. Е. Могилевская [и др.]. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2018. – 135 с.
2. Могилевская, Т.Е. Гимнастика в физической подготовке будущих специалистов МЧС России [Текст] : учеб. пособие. / Т. Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2021. – 98 с.

8.2. Дополнительная литература

1. Гареев, Д. Р. Основные правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом для 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] : учеб. пособие / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 93 с.
3. Гимнастика [Текст] : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 448 с.
4. Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведени / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 464 с.
5. Лыжный спорт [Текст] **:** учебник для вузов / РГПУ им. А.И. Герцена; ред. В. В. Фарбей, Г. В. Скорохватова. - СПб.: Изд-во РГПУ, 2008.
6. Маркеев, К. С. Структура подготовки команды по футболу [Текст]: учебное пособие / К. С. Маркеев, Д. Р. Гареев. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2020. – 103 с. ил.
7. Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава Федеральной противопожарной службы [Текст] : приказ МЧС РФ от 30 марта 2011 г. № 153. – 2011. – 38 с.
8. О внесении изменений в приказ МЧС России от 30.03.2011 г. №153

[Электронный ресурс] : приказ МЧС России от 26 июля 2016 г. № 402. – 2016. – 6 с. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

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

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

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

Приложение 1

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

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

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

_____

(должность,
специальноезвание

_____

инициалы, фамилия
ведущего
преподавателя)

“___”_____202_ г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
для проведения практического занятия дисциплины
«Физическая подготовка»

РАЗДЕЛ 1 «Легкая атлетика»

ТЕМА 1 «Бег на короткие дистанции»

ЗАНЯТИЕ 8 «Бег на короткие дистанции»

Екатеринбург202_

Цель занятия:
Задачи:
Учебные:
1
2
Воспитательные:
1
2
Развивающие:
1
2
Место проведения:
Время: 90 минут

Методы проведения:

Материальное обеспечение:
1.
2.

Используемая литература:

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Накануне занятия провести инструктаж по охране труда и технике безопасности с обязательной отметкой в журнале инструктажа ОТ и ТБ.

2. В день проведения занятий:

- *организационная часть занятия*: прием рапорта о готовности группы к занятию, проверка наличия личного состава и их внешнего вида (_ мин). Объявление маршрута движения. Следование по данному маршруту (_ мин);

- *подготовительная часть занятия:* ходьба, бег (___мин), выполнение обшеразвивающих упражнений (_ мин);

- *основная часть занятия:* объявление порядка проведения занятия, изучение и отработка учебных вопросов (_ мин);

- *заключительная часть занятия:* выполнение упражнений на восстановление (_ мин). Подведение итогов занятия, отметка успехов и недостатков обучаемых, задание на самостоятельную физическуюподготовку (_ мин).

Расчет учебного времени

№№ п\п		Отводимое время
1	Организационная часть занятия	
2	Подготовительная часть	
3	Отработка 1-го вопроса занятия	
4	Отработка 2-го вопроса занятия	
5	Заключительная часть занятия	

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Профессиональная направленность занятия

Изучаемый объект (отрабатываемые упражнения)	Что изучают обучаемые (действия обучаемых)	Дозировка (кол-во раз, мин и т.д.)	Действия преподавателя
1	2	3	4

- после отработки учебных вопросов ответить на вопросы, выяснитьналичие травм на занятии;
- дать задание на самостоятельную физическую подготовку к следующему занятию.

Методическую разработку составил
(должность, спец. звание, учебная группа)_____/_____
(подпись, фамилия, инициалы)