



МЧС РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Уральский институт Государственной противопожарной службы
Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель начальника института
по учебной работе
полковник внутренней службы

А.В. Пешков
« 12 » июля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ГИМНАСТИКА,
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ,
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки
38.03.04 Государственное и муниципальное управление
профиль Управление в кризисных ситуациях
(уровень бакалавриата)

Год начала реализации ОПОП: 2022 г.

Екатеринбург
2022

Составитель:

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

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и спорта
«01» июля 2022 г., протокол № 11.

Рассмотрено на заседании методического совета института
«12» июля 2022 г., протокол № 8.

Код ОПОП	Направление	Профиль	Индекс дисциплины по рабочему учебному плану
38.03.04	Государственное и муниципальное управление	Управление в кризисных ситуациях	Б1.О.58

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка» является формирование универсальной компетенции путем овладения обучающимися специальными знаниями, практическими умениями и владениями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, воспитание прикладных психофизических качеств, обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для достижения данной цели предусматривается решение следующих основных задач:

- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре;
- содействовать воспитанию прикладных физических качеств;
- сформировать установку на физическое самосовершенствование и самовоспитание; потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Результат освоения образовательной программы	Содержание компетенции	Результат обучения по дисциплине
РО-1.2 Способность применять методы физической культуры и укрепления здоровья для обеспечения и поддержания полноценной социальной, профессиональной деятельности, методы обеспечения безопасности жизнедеятельности в профессиональной деятельности	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать</i> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни; нормативы физической подготовки <i>Уметь</i> 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; творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни <i>Владеть</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Пререквизиты	Физическая культура и спорт, безопасность труда
Корреквизиты	Педагогика и психология, деловые коммуникации
Постреквизиты	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, профиль Управление в кризисных ситуациях (уровень бакалавриата).

4. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 4.1

№ 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		328			
2	Контактная работа обучающихся с преподавателем		324,25	56	10,25	2
3	Самостоятельная работа обучающихся		3,75	—	317,75	—
4	Контроль		—	—	—	—

Очная форма обучения

Таблица 4.2

№ тем п/п	Наименование разделов и тем	Трудоемкость освоения темы дисциплины, ч													
		Общая	Кол-во часов					Формы контроля							Самостоятельная работа
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические (семинарские) занятия	Контроль самостоятельной работы	Экзамены	Зачеты	Курсовые проекты	Курсовая работа	Контрольные работы	Рефераты	Расчетно-графические работы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2 семестр															
Раздел 4. Лыжная подготовка															
11	Строевые приёмы с лыжами и на лыжах	4	4			4									
12	Способы преодоления спусков и подъемов	4	4			4									
13	Способы передвижения на лыжах	4	4			4									
Раздел 3. Подвижные игры															
8	Подвижные игры	2	2			2									
Раздел 2. Гимнастика															
5	Упражнения на гимнастических снарядах	6	6			6									
6	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	6	6			6									
7	Силовое комплексное упражнение	8	8			8									
Раздел 1. Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	8	8			8									
2	Челночный бег	8	8			8									
4	Кросс. Марш-бросок	4	4			4									
	Итого за 2 семестр	54	54			54									
	Итого за 1 курс	54	54			54									
3 семестр															
Раздел 1. Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	8	8			8									
2	Челночный бег	8	8			8									
3	Бег на средние и длинные дистанции	8	8			8									
Раздел 2 Гимнастика															
5	Упражнения на гимнастических снарядах	10	10			10									
7	Силовое комплексное упражнение	8	8			8									

Раздел 4. Лыжная подготовка															
13	Способы передвижения на лыжах	8	8			8									
14	Совершенствование способов передвижения на лыжах	4	4			4									
	Итого за 3 семестр	54	54			54									
4 семестр															
Раздел 4. Лыжная подготовка															
14	Совершенствование способов передвижения на лыжах	12	12			12									
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры															
13	Техника игры в футбол	2	2			2									
Раздел 2 Гимнастика															
5	Упражнения на гимнастических снарядах	6	6			6									
6	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	10	10			10									
Раздел 1 Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	4	4			4									
2	Челночный бег	6	6			6									
3	Бег на средние и длинные дистанции	6	6			6									
4	Кросс. Марш-бросок	8	8			8									
	Итого за 4 семестр	54	54			54									
	Итого за 2 курс	108	108			108									
5 семестр															
Раздел 1. Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	8	8			8									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
3	Бег на средние и длинные дистанции	8	8			8									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
4	Кросс. Марш-бросок	4	4			4									
Раздел 2. Гимнастика															
5	Упражнения на гимнастических снарядах	8	8			8									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
6	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	8	8			8									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры															
9	Техника игры в волейбол	6	6			6									
Раздел 4. Лыжная подготовка															
14	Совершенствование способов передвижения на лыжах	12	12			12									
	Итого за 5 семестр	54	54			54									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		16			16									

6 семестр															
Раздел 4. Лыжная подготовка															
14	Совершенствование способов передвижения на лыжах	12	12			12									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
Раздел 2. Гимнастика															
6	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	8	8			8									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
7	Силовое комплексное упражнение	8	8			8									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
Раздел 1. Легкая атлетика															
2	Челночный бег	8	8			8									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
3	Бег на средние и длинные дистанции	10	10			10									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
4	Кросс. Марш-бросок	8	8			8									
	Итого за 6 семестр	54	54			54									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		16			16									
	Итого за 3 курс	108	108			108									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		32			32									
7 семестр															
Раздел 1. Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	8	8			8									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
2	Челночный бег	8	8			8									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
3	Бег на средние и длинные дистанции	10	10			10									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
Раздел 2. Гимнастика															
5	Упражнения на гимнастических снарядах	10	10			10									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
6	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	8	8			8									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
7	Силовое комплексное упражнение	8	8			8									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		4			4									
	Консультация	2	2						2						
	Контроль – зачет	4	0,25						0,25						3,75
	Итого за 7 семестр	58	54,25			52			2,25						3,75
	Итого за 4 курс	58	54,25			52			2,25						3,75
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		24			24									
Итого по дисциплине		328	324,25			322			2,25						3,75
<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>			56			56									

Заочная форма обучения

Таблица 4.3

№ тем п/п	Наименование разделов и тем	Трудоемкость освоения темы дисциплины, ч													
		Общая	Кол-во часов					Формы контроля							Самостоятельная работа
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические (семинарские) занятия	Контроль самостоятельной работы	Экзамены	Зачеты	Курсовые проекты	Курсовая работа	Контрольные работы	Рефераты	Расчетно-графические работы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 курс															
Раздел 1. Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	20													20
2	Челночный бег	22													22
3	Бег на средние и длинные дистанции	20													20
4	Кросс. Марш-бросок	20													20
	Итого за 1 курс	82													82
2 курс															
Раздел 2. Гимнастика															
5	Упражнения на гимнастических снарядах	28													28
6	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	26													26
7	Силовое комплексное упражнение	28													28
	Итого за 2 курс	82													82
3 курс															
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры															
8	Подвижные игры	26													26
9	Техника игры в волейбол	28													28
10	Техника игры в футбол	28													28
	Итого за 3 курс	82													82
4 курс															
Раздел 4. Лыжная подготовка															
11	Строевые приемы с лыжами и на лыжах	2													2
12	Способы преодоления спусков и подъемов	2													2
13	Способы передвижения на лыжах	10													10
14	Совершенствование способов передвижения на лыжах	16													16
Раздел. 2 Гимнастика															
5	Упражнения на гимнастических снарядах	8	2			2									6

6	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	6													6
7	Силовое комплексное упражнение	8	2			2									6
Раздел 1. Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	8	2			2									6
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		2			2									
2	Челночный бег	8													8
3	Бег на средние и длинные дистанции	8	2			2									6
	Консультация	2	2						2						
	Контроль – зачет	4	0,25						0,25						3,75
	Итого за 4 курс	82	10,25			8			2,25						71,75
	Итого по дисциплине	328	10,25			8			2,25						317,75
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		2			2									

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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

Основные задачи: формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов; воспитание необходимых физических качеств для эффективного изучения техники движений и достижения высоких спортивных результатов.

ТЕМА 1. Бег на короткие дистанции

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

ТЕМА 2. Челночный бег

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

ТЕМА 3. Бег на средние и длинные дистанции

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

ТЕМА 4. Кросс. Марш-бросок

Кросс по пересеченной местности. Равномерный темп бега по дистанции. Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности (на равнинных участках, по твердому, мягкому и скользкому грунту, в гору, «под гору», с опорным и безопорным преодолением препятствий и т.д.).

Марш-бросок в смешанном режиме передвижения (бег – ходьба в соотношении 2:1) на 16-20 км.

РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА

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

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

ТЕМА 5. Упражнения на гимнастических снарядах

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

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

ТЕМА 6. Круговая тренировка.

Упражнения с использованием отягощений

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

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

ТЕМА 7. Силовое комплексное упражнение

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

РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

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

ТЕМА 8. Подвижные игры

Классификация подвижных игр. Выбор водящего. Игры:

с бегом: «Невод», «Салки» (на полусогнутых и согнутых ногах), «Эстафета с бегом»;
с двигательной реакцией «День и ночь»;
с прыжками «Удочка», «Эстафета прыжками»;
с передачами мяча (баскетбольного, волейбольного, набивного) «Гонка мячей» (в кругу, в колонне), «Мяч капитану», «Передачи волейболистов».

ТЕМА 9. Техника игры в волейбол

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

ТЕМА 10. Техника игры в футбол

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

РАЗДЕЛ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

ТЕМА 11. Строевые приемы с лыжами и на лыжах

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

ТЕМА 12. Способы преодоления спусков и подъемов

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

ТЕМА 13. Способы передвижения на лыжах

Имитация движений лыжника на месте. Выполнение движения в ходьбе без палок. Классический ход – попеременный двухшажный ход. Свободный ход – передвижение коньковым ходом. Одновременные хода: бесшажный, одношажный. Передвижения по кругу 300, 400 и 500 м, по равнинной и пересеченной местности. Индивидуальная работа над техникой передвижения.

ТЕМА 14. Совершенствование способов передвижения на лыжах

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

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. 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. Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка [Электронный ресурс] : методические рекомендации по организации самостоятельной работы: направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление / сост. Д.Р. Гареев. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2021. – 51 с. – Режим доступа: <https://dot.uigps.ru/close/modules/PDFViewer/web/viewer.asp?id={7B4011D9-8826-426B-AEE9-BDBB47A6FCDA}>

3. Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка [Электронный ресурс] : методические рекомендации по подготовке к зачету: направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление / сост. Т.Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2021. – 20 с. – Режим доступа: <https://dot.uigps.ru/close/modules/PDFViewer/web/viewer.asp?id={1126CC09-37BB-41B5-818C-1E9A085D7E16}>

4. Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины : направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление / сост. Т.Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2021. – 38 с. – Режим доступа: <https://dot.uigps.ru/close/modules/PDFViewer/web/viewer.asp?id={3733A1CC-24E8-43D6-90EA-140921161CD0}>

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ УСПЕВАЕМОСТИ 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, 5, 7, 14 Методическое задание по темам 1, 5, 7 Зачет

Наполнение фондов оценочных средств для разных видов и форм контроля

1. Текущий контроль успеваемости

1.1. Интерактивные 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 5. Упражнения на гимнастических снарядах Тема 6. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений Тема 7. Силовое комплексное упражнение Тема 14. Совершенствование способов передвижения на лыжах
Определение уровня методической подготовленности	Тема 1. Бег на короткие дистанции Тема 5. Упражнения на гимнастических снарядах Тема 6. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений Тема 7. Силовое комплексное упражнение

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

Форма контроля	Наполнение фонда оценочных средств		
Зачет	Вопросы для подготовки Тема 1. Бег 100 м Тема 2. Челночный бег 10х10 м, 4х20 м Тема 3. Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м Тема 5. Подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа Тема 6. Подъем переворотом, поднимание-опускание туловища за 1 мин. Тема 7. Силовое комплексное упражнение Примерный вариант билета		
	Уральский институт ГПС МЧС России	БИЛЕТ №21 Кафедра ФКиС Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	Утверждаю Начальник кафедры «__»_____2022 г.
	1. Выполнение упражнения «силовое комплексное упражнение» (муж., жен.). 2. Выполнение упражнения в беге на 3000 м (муж.), 2000 м (жен.).		

Критерии оценки физической подготовленности обучаемых (мужчины)

Упражнение	Оценка	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Быстрота					
Бег 100 м (с)	отлично	13.6	13.5	13.4	13.2
	хорошо	14.2	14.1	14.0	13.8
	удовл.	14.8	14.7	14.6	14.4
Ловкость					
Челночный бег 10×10м (с)	отлично	26.5	26.0	25.5	24.0
	хорошо	27.5	27.0	26.5	25.0
	удовл.	28.5	28.0	27.5	26.0
Челночный бег 4×20м (с)	отлично	16.2	16.1	16.0	15.8
	хорошо	16.6	16.5	16.4	16.2
	удовл.	17.0	16.9	16.8	16.6
Сила					
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторений)	отлично	45	50	55	60
	хорошо	40	45	50	55
	удовл.	35	40	45	50
Поднимание и опускание туловища из положения лежа* (кол-во повторений за минуту)	отлично	45	50	55	60
	хорошо	40	45	50	55
	удовл.	35	40	45	50
Силовое комплексное упражнение (кол-во серий)	отлично	5	5	5	5
	хорошо	4	4	4	4
	удовл.	3	3	3	3
Подъем переворотом (кол-во повторений)	отлично	6	7	8	10
	хорошо	4	5	6	8
	удовл.	2	3	4	6
Подтягивание на перекладине (кол-во повторений)	отлично	14	14	15	16
	хорошо	12	12	13	14
	удовл.	10	10	11	12
Специальная выносливость					
Бег 1000 м (мин. с)	отлично	3.30	3.25	3.20	3.10
	хорошо	3.40	3.35	3.35	3.25
	удовл.	3.50	3.45	3.45	3.40
Общая выносливость					
Бег 3000 м (мин. с)	отлично	12.00	11.55	11.50	11.40
	хорошо	12.30	12.25	12.20	12.10
	удовл.	13.00	12.55	12.50	12.40
Бег 5000 м (мин. с)	отлично	23.00	22.00	22.00	22.00
	хорошо	24.00	23.00	23.00	23.00
	удовл.	25.00	24.00	24.00	24.00
Бег (кросс) 10000 м (мин. с)	отлично	47.30	47.00	46.30	45.30
	хорошо	49.30	49.00	48.30	47.30
	удовл.	51.30	51.00	50.30	49.30
Лыжная гонка 5км (мин. с)	отлично	—	—	24.30	22.00
	хорошо	—	—	25.30	23.00
	удовл.	—	—	26.30	24.00

*руки за головой, ноги закреплены

Критерии оценки физической подготовленности обучаемых (женщины)

Упражнение	Оценка	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Быстрота					
Бег 100м (с)	отлично	16.5	16.3	16.1	15.7
	хорошо	17.1	16.9	16.7	16.0
	удовл.	17.5	17.4	17.2	17.0
Ловкость					
Челночный бег 10×10м (с)	отлично	32	32	32	32
	хорошо	34	34	34	34
	удовл.	36	36	36	36
Челночный бег 4×20м (с)	отлично	18.6	18.5	18.4	18.2
	хорошо	19.0	18.9	18.8	18.6
	удовл.	19.4	19.3	19.2	19.0
Сила					
Сгибание разгибание рук, в упоре лежа (кол-во повторений)	отлично	16	18	20	24
	хорошо	14	16	18	22
	удовл.	12	14	16	20
Поднимание и опускание туловища из положения лежа* (кол-во повторений за минуту)	отлично	42	44	46	50
	хорошо	37	39	41	45
	удовл.	32	34	36	40
Силовое комплексное упражнение (кол-во повторений)	отлично	30	31	32	34
	хорошо	26	27	28	30
	удовл.	22	23	24	26
Подтягивание, в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (кол-во повторений)	отлично	12	14	16	20
	хорошо	8	10	12	16
	удовл.	6	7	8	10
Специальная выносливость					
Бег 1000 м (мин. с)	отлично	4.40	4.30	4.20	4.00
	хорошо	4.55	4.45	4.35	4.15
	удовл.	5.05	4.55	4.45	4.35
Общая выносливость					
Бег 2000 м (мин. с)	отлично	10.20	10.15	10.10	10.00
	хорошо	10.40	10.35	10.30	10.20
	удовл.	11.00	10.55	10.50	10.40
Бег 3000м (мин. с)	отлично	16.55	16.50	16.50	16.40
	хорошо	17.30	17.25	17.20	17.10
	удовл.	17.50	17.45	17.40	17.30
Лыжная гонка 5 км (мин. с)	отлично	—	—	34.00	34.00
	хорошо	—	—	36.00	36.00
	удовл.	—	—	39.00	39.00

*руки за головой, ноги закреплены

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

Общая оценка по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные

игры, лыжная подготовка» складывается 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.

Критерии оценивания и показатели сформированности компетенций для промежуточного контроля

Критериями оптимального усвоения знаний, умений и навыков при проведении промежуточной аттестации обучающихся (при завершении этапа формирования компетенций) являются высокий уровень физической подготовленности обучающихся. Показатели оценивания данного уровня при промежуточной аттестации элективного курса по физической культуре и спорту приведены в таблице.

№	Показатели для оценки на экзамене	Показатели достижения планируемого уровня компетенций	Коды компетенций	Шкала оценивания
1.	Не знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни; нормативы физической подготовки. Не умеет 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. Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,	Обучающийся знает основу и роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; руководящие документы, регламентирующие процесс физической подготовки в МЧС России. Умеет использовать основные методы и формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей. Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития физических качеств, сохранение и укрепление здоровья.	УК-7	Оценка «2» неудовлетворительно

	физического самосовершенствования.			
2.	Частично знает виды физических упражнений, основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни, выполняет нормативы на удовлетворительно и хорошо. Допускает грубые ошибки при применении на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовании средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Обучающийся знает основу и роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; руководящие документы, регламентирующие процесс физической подготовки в МЧС России. Умеет использовать основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей. Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития выносливости, сохранение и укрепление здоровья.	УК-7	Оценка «3» удовлетворительно
3.	Знает содержание тестов и оценки физической подготовленности. Знает и умеет на практике применять физические упражнения, способы поддержания здорового образа и стиля жизни,	Обучающийся знает содержание тестов и оценки физической подготовленности в соответствии с приказами МЧС России. Умеет применять методы самоконтроля, использовать меры по предупреждению	УК-7	Оценка «4» хорошо

	выполняет нормативы на «хорошо» и «отлично». Допускает незначительные ошибки в технике игровой деятельности и соревнований по легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке, спортивным играм.	травматизма при проведении различных форм физической подготовки. Владеет техническими действиями базовых видов спорта, а также применяет их в игровой и соревновательной деятельности.		
4.	Продemonстрировано полное раскрытие содержания учебного материала; продемонстрированы углубленные знания структуры, содержания, методов и форм организации физической подготовки; свободно владеет терминологией при выполнении физических упражнений; меры по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической подготовки. Свободно применяет терминологию физических упражнений, вариативные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей, достижения личных и профессиональных целей. Свободно владеет различными приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений; выполняет двигательные действия в меняющихся условиях.	Обучающийся знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни; нормативы физической подготовки. Умеет 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. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования базовых видов спорта, а также способами применения их в игровой, соревновательной и рекреативной деятельности; техническими действиями выполнения двигательных	УК-7	Оценка «5» отлично

Выполняет нормативы на «отлично».	действий различными способами, в меняющихся условиях.		
-----------------------------------	---	--	--

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Могилевская, Т. Е. Теория и практика физической подготовки будущих специалистов государственной противопожарной службы МЧС России [Электронный ресурс] : 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. – Режим доступа: <https://dot.uigps.ru/close/modules/PDFViewer/web/viewer.asp?id={B77EBADA-7221-47EB-B544-6265D220D93B}>

2. 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.

3. Могилевская, Т.Е. Гимнастика в физической подготовке будущих специалистов МЧС России [Электронный ресурс] : учеб. пособие. / Т. Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2021. – 98 с. – Режим доступа: <https://dot.uigps.ru/close/modules/PDFViewer/web/viewer.asp?id={6B811341-291B-40F7-9848-872A006FB06D}>

4. 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 обучающихся Уральского института ГПС МЧС России [Текст] : учебное пособие / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 87 с. ил.

2. Гареев, Д. Р. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом в Уральском институте ГПС МЧС России [Текст] : 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. заведений / 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. Скорохатова. - СПб.: Изд-во РГПУ, 2008.

6. Могилевская Т. Е. и др. Организация самостоятельной работы по физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т. Е. Могилевская [и др.]. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2017. – 74 с. – Режим доступа:

<https://dot.uigps.ru/close/modules/PDFViewer/web/viewer.asp?id={6E58EAF6-8FA6-4E6A-92EF-D67402454236}>

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. Строевой устав вооруженных сил Российской Федерации [Текст] : приказ Министерства обороны Российской Федерации от 11 марта 2006 г. № 111. – 2006. – 75 с.

9. РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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/>

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Офисный пакет Microsoft Office

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

11.1. Распределение обучающихся по учебным отделениям

Для проведения практических занятий обучаемые распределяются в учебные отделения: *основное, специальное и спортивное*. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности.

В основное отделение зачисляются обучаемые, отнесенные к основной медицинской группе. Численный состав учебных подгрупп до 20 человек.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на продолжительное время, изучают доступные им разделы учебной программы.

В спортивное учебное отделение – учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений) – зачисляются обучаемые основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Уральском институте ГПС МЧС России. Численный состав групп определяется Приказом начальника института по представлению кафедры с учетом спортивной квалификации. Обучаемые спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучаемые спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов. В отдельных случаях к занятиям в спортивном отделении могут быть допущены обучаемые 1 курса, имеющие достаточную спортивную подготовленность в избранном виде спорта. Количество и спортивный профиль учебных групп определяется руководством института и кафедрой физической культуры и спорта с учетом материальных и штатных возможностей. Перевод обучаемых из одного учебного отделения в другое осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного года.

11.2. Рекомендации по написанию реферата

Реферат – это самостоятельная научно-исследовательская работа обучаемого, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Компоненты содержания:

- Титульный лист.
- План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
- Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
- Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
- Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
- Список литературы (в соответствии со стандартами).

Содержание работы должно отражать: знание современного состояния проблемы; обоснование выбранной темы; использование известных результатов и фактов; полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой; актуальность поставленной проблемы, материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

11.3. Рекомендации по самостоятельной физической подготовке

При подготовке к самостоятельным занятиям необходимо руководствоваться Приказом МЧС России №199 от 26.04.2010 «Об организации проведения ежедневных спортивных занятий в образовательных учреждениях МЧС России, соединениях и воинских частях войск гражданской обороны»

– посещать теоретические и практические занятия для формирования знаний, умений и практических навыков и повышения уровня функциональной и психофизической подготовленности обучаемого;

– использовать внеурочные формы физической подготовки: самостоятельные занятия (теоретические – проработка материалов лекции, изучение учебно-методической литературы по физической культуре и здоровому образу жизни, тренировочные занятия); активно участвовать в спортивно-массовой и оздоровительной работе, ежедневно выполнять утреннюю физическую зарядку.

– выполнять задания для самостоятельной физической подготовки по темам 1-14.

– соблюдать требования техники выполнения гимнастических упражнений:

Подтягивание на перекладине

Выполняется из положения вис хватом сверху, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; подтягиваться из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины, голову относительно туловища держать прямо. Оценивается количество повторений.

Подъем переворотом на перекладине

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

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

Силовое комплексное упражнение (для мужчин)

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

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

Упражнение №2 упор лежа – упор присев 10 повторений

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

Упражнение №3 поднимание туловища вперед 10 повторений

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

Упражнение №4 выпрыгивание из приседа 10 повторений

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

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

Силовое комплексное упражнение (для женщин)

Выполняется в течение 1 минуты: первые 30 с – из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять туловище максимальное количество раз с касанием руками носков ног (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание лопатками пола), затем, без паузы для отдыха, сменить упражнение и следующие 30 с – из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

11.4. Особенности обучения студентов с различными нозологиями

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предъявляются особые требования к организации образовательного процесса и

выбору методов и форм обучения при изучении данной дисциплины, в случае зачисления таких обучающихся.

Для обучения студентов с нарушением слуха предусмотрены следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод (лекция, работа с литературой);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Для повышения эффективности занятия используются следующие средства обучения:

- учебная, справочная литература, работа с которой позволяет развивать речь, логику, умение обобщать и систематизировать информацию;
- словарь понятий, способствующих формированию и закреплению терминологии;
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активирующие различные виды памяти;
- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля;
- технические средства обучения.

Во время лекции используются следующие приемы:

- наглядность;
- использование различных форм речи: устной или письменной – в зависимости от навыков, которыми владеют студенты;
- разделение лекционного материала на небольшие логические блоки.

Учитывая специфику обучения слепых и слабовидящих студентов, соблюдаются следующие условия:

- дозирование учебных нагрузок;
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий;

Во время проведения занятий происходит частое переключение внимания обучающихся с одного вида деятельности на другой. Также учитываются продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих. Учет зрительной работы строго индивидуален.

Искусственная освещенность помещения, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, оставляет от 500 до 1000 лк. На занятиях используются настольные лампы.

Формы работы со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата следующие:

- лекции групповые (проблемная лекция, лекция-презентация, лекция-диалог, лекция с применением дистанционных технологий и привлечением возможностей интернета).
- индивидуальные беседы;
- мониторинг (опрос, анкетирование).

Конкретные виды и формы самостоятельной работы обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются преподавателем самостоятельно. Выбор форм и видов самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ и инвалидов осуществляются с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Номер учебного помещения	Наименование	Количество рабочих мест	Оборудование
Помещение № 205	Спортивный зал	30	Антенны волейбольные с карманами – 2 шт. Баскетбольный щит с кольцом – 2 шт. Весы – 1 шт. Канат для перетягивания – 2 шт. Конусы – 20 шт. Корзины для мячей – 3 шт. Мячи баскетбольные – 6 шт. Мячи волейбольные – 8 шт. Мячи для метания – 2 шт. Мячи мини-футбольные – 3 шт. Мячи набивные 2 кг – 5 шт. Мячи набивные 3 кг – 5 шт. Мячи набивные 5 кг – 3 шт. Палки гимнастические – 3 шт. Перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической – 5шт. Перекладина-брусья навесная универсальная для стенки гимнастической – 3шт. Петли TRX – 1 комплект Полусфера – 1 шт. Секундомеры – 7 шт. Сетка баскетбольная – 2 шт. Сетка волейбольная – 1шт. Скакалка – 10 шт. Скамья гимнастическая – 3 шт. Стенка гимнастическая – 5 шт. Стойка для мячей – 1 шт. Стойки для в/б сетки – 1 пара Стол теннисный – 2 шт. Татами – 40 шт. Утяжелители 1,5 кг – 4 шт.
Помещение №Л-021Б	Зал для атлетической гимнастики	20	Амортизатор лыжника – 4 шт. Атлетик пресс – 1шт. Банкетка скамья гимнастическая – 1шт. Гантели неразборные – 7 пар Гантели разборные – 8 пар Гири 16 кг – 6 шт. Гири 24 кг – 4 шт. Гири 32 кг – 2 шт.

			Гриф-рамка – 1 шт. Скамья для жима – 1 шт. Скамья для жима с регулируемой спинкой Скамья для жима тренировочной штанги – 1 шт. Стойка для гантелей – 1 шт. Стойка для приседа со штангой – 1 шт. Тренажёр комбинированный – 1 шт. Универсал-блок – 1 шт. Штанга разборная – 3 шт.
Помещение №Л-004	Зал борьбы	20	Татами – 40 шт.
Помещение № 204	Раздевалка, туалет, душевая	20	Душ – 4 шт. Раковина – 1 шт. Скамья для раздевалки, вешалка – 6 шт. Унитаз с бачком – 2 шт.
Помещение № 304	Раздевалка, туалет, душевая	30	Душ – 4 шт. Раковина – 1 шт. Скамья для раздевалки, вешалка – 9 шт. Унитаз с бачком – 1 шт. Писсуары – 2 шт.
	Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	40	Баскетбольная площадка 15х28 м Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой – 2 шт. Волейбольная площадка 9х18 м Волейбольные стойки – 2 шт. Волейбольная сетка – 1 шт. Судейская вышка – 1 шт. Забор с наклонной доской – 1 шт. Рукоход двухуровневый – 2 шт. Скамья воркаут для пресса – 2 шт. Стенка с двумя проломами – 1 шт. Брусья параллельные длиной 3400мм, высотой 1400 мм – 4шт. Многопролётные брусья длиной 9010 мм, высотой 1560 мм. Перекладина 34 направления, высота 2150 мм – 2 шт. Перекладина гимнастическая высотой 2200 мм – 4шт. 100-метровая полоса – 3 дорожки Барьеры для бега – 10 шт. Колодки стартовые – 2 комплекта Нагрудные номера – 200 шт. Палочки эстафетные – 10 шт. Рулетка 30 м – 2 шт. Стартовый пистолет – 1 шт. Стартовый флажок – 2 шт. Тумбы «Старт-финиш» – 4 шт.
	Открытое спортивное сооружение УЦ «Кольцово»	30	Волейбольная площадка со стойками – 1 шт. Ворота для мини-футбола – 2шт; Ворота футбольные – 2 шт. Многопролётные брусья длиной 8000 мм, высотой 1560 мм – 2 шт; Мячи футбольные – 4 шт. Перекладина высота 2150 мм – 23 шт; Рукоход 25000 мм – 1шт. Сетка для футбольных ворот – 2 шт.

			Скамья гимнастическая длиной 5000 мм – 2 шт Стенка гимнастическая – 3 шт.
	Лыжная трасса	–	Лесопарк «Шарташский» с естественным рельефом местности
Помещение № 014	Лыжехранилище	50	Лыжи – 50 пар Палки – 50 пар
	Кроссовая трасса	–	Лесопарк «Шарташский» с естественным рельефом местности
	Открытое спортивное сооружение УЦ п. Б.Седельниково	30	100-метровая полоса препятствий – 2 шт. Ворота футбольные – 2 шт. Мячи футбольные – 4 шт. Поле для мини-футбола с искусственным покрытием – 1 шт. Сетка для футбольных ворот – 2 шт.

13.РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

При проведении занятий по дисциплине в особых условиях (чрезвычайные ситуации, неблагоприятные эпидемиологические условия, введение военного положение и др.) их реализация осуществляется в соответствии с Положениями института. При необходимости, на основании локальных нормативных актов института, используются учебные и тематические планы по образовательным программам сокращенного обучения на особый период времени.

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры
№11 от 06.07.2023 г.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка» по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление профиль Управление в кризисных ситуациях (уровень бакалавриата) на 2023/2024 учебный год

1. В п. 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ вносятся следующие изменения:

1.1. Активные формы контроля

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

Методическая подготовленность обучаемых проверяется по качеству выполнения методического задания, включающего практические действия по организации и проведению подготовительной части занятия по физической культуре. Конкретное содержание заданий для проверки организационно-методической подготовленности обучаемых определяется в соответствии с настоящей программой по практическому разделу дисциплины «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.

1.2. Промежуточная аттестация

Форма контроля	Оцениваемая компетенция	Наполнение фонда оценочных средств	
Зачет	УК-7	Вопросы для теоретической подготовки	
		Текст задания	Варианты ответа
		1. Назовите основные физические качества	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.
		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.
		8. Назовите основные	А Длительное передвижение на лыжах.

УК-7	критерии эффективности занятия по лыжной подготовке	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
	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 «Апатия» 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 соревновательному методу воспитания физических качеств	А Сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, 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	А. Спортивная.

УК-7	организации обучающихся на самостоятельном занятии по гимнастике	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.				
	20. Перечислите основные педагогические приемы, содействующие повышению моторной плотности занятия	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.				
	Вопросы для практической подготовки Тема 1. Бег 100 м Тема 2. Челночный бег 10x10 м, 4x20 м Тема 3. Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м Тема 5. Подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа Тема 6. Подъем переворотом, поднимание-опускание туловища за 1 мин. Тема 7. Силовое комплексное упражнение Примерный вариант билета					
	<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">Уральский институт ГПС МЧС России</td><td>БИЛЕТ №1 Кафедра ФКиС Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка»</td><td>Утверждаю Начальник кафедры «__»_____2023 г.</td></tr> <tr> <td colspan="2"> 1. Выполнение упражнения «силовое комплексное упражнение» (муж., жен.). 2. Выполнение упражнения в беге на 3000 м (муж.), 2000 м (жен.). </td></tr> </table>		Уральский институт ГПС МЧС России	БИЛЕТ №1 Кафедра ФКиС Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка»	Утверждаю Начальник кафедры «__»_____2023 г.	1. Выполнение упражнения «силовое комплексное упражнение» (муж., жен.). 2. Выполнение упражнения в беге на 3000 м (муж.), 2000 м (жен.).
Уральский институт ГПС МЧС России	БИЛЕТ №1 Кафедра ФКиС Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка»	Утверждаю Начальник кафедры «__»_____2023 г.				
	1. Выполнение упражнения «силовое комплексное упражнение» (муж., жен.). 2. Выполнение упражнения в беге на 3000 м (муж.), 2000 м (жен.).					

2. В п. **8.2. Дополнительная литература** вносятся следующие дополнения:

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

Составитель

Начальник кафедры
физической культуры и спорта
подполковник внутренней службы
06.07.2023 г.



Т.Е. Могилевская

УТВЕРЖДЕНО
 Протокол заседания кафедры
 №11 от 13.06.2024 г.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка» по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление профиль Управление в кризисных ситуациях (уровень бакалавриата) на 2024/2025 учебный год

1. В индекс дисциплины по рабочему учебному плану вносятся следующие изменения:

Код ОПОП	Направление подготовки	Профиль	Индекс дисциплины по рабочему учебному плану
38.03.04	Государственное и муниципальное управление	Управление в кризисных ситуациях	Б1.О.57

2. В п. 4. **ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ** вносятся следующие изменения:

Таблица 4.1

№ 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		328			
2	Контактная работа обучающихся с преподавателем		194,25	68	10,25	2
3	Самостоятельная работа обучающихся		133,75	—	317,75	—
4	Контроль		—	—	—	—

Очная форма обучения

Таблица 4.2

№ тем п/п	Наименование разделов и тем	Трудоемкость освоения темы дисциплины, ч													
		Общая	Кол-во часов					Формы контроля							Самостоятельная работа
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические (семинарские) занятия	Контроль самостоятельной работы	Экзамены	Зачеты	Курсовые проекты	Курсовая работа	Контрольные работы	Рефераты	Расчетно-графические работы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2 семестр															
Раздел 4. Лыжная подготовка															
11	Строевые приёмы с лыжами и на лыжах	4	4			4									
12	Способы преодоления спусков и подъемов	4	4			4									
13	Способы передвижения на лыжах	4													4
Раздел 3. Подвижные игры															
8	Подвижные игры	2	2			2									
Раздел 2. Гимнастика															
5	Упражнения на гимнастических снарядах	6	4			4									2
6	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	6	2			2									4
7	Силовое комплексное упражнение	8	4			4									4
Раздел 1. Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	8	4			4									4
2	Челночный бег	8	8			8									
4	Кросс. Марш-бросок	4													4
	Итого за 2 семестр	54	32			32									22
	Итого за 1 курс	54	32			32									22
3 семестр															
Раздел 1. Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	8	4			4									4
2	Челночный бег	8	8			8									
3	Бег на средние и длинные дистанции	8	8			8									
Раздел 2 Гимнастика															
5	Упражнения на гимнастических снарядах	10	4			4									6
7	Силовое комплексное упражнение	8	8			8									

Раздел 4. Лыжная подготовка															
13	Способы передвижения на лыжах	8													8
14	Совершенствование способов передвижения на лыжах	4													4
	Итого за 3 семестр	54	32			32									22
4 семестр															
Раздел 4. Лыжная подготовка															
14	Совершенствование способов передвижения на лыжах	12	4			4									8
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры															
10	Техника игры в футбол	2													2
Раздел. 2 Гимнастика															
5	Упражнения на гимнастических снарядах	6	6			6									
6	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	10	6			6									4
Раздел 1 Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	4	4			4									
2	Челночный бег	6	6			6									
3	Бег на средние и длинные дистанции	6	6			6									
4	Кросс. Марш-бросок	8													8
	Итого за 4 семестр	54	32			32									22
	Итого за 2 курс	108	64			64									44
5 семестр															
Раздел 1. Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	8	4			4									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		2			2									
3	Бег на средние и длинные дистанции	8	4			4									4
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		2			2									
4	Кросс. Марш-бросок	4													4
Раздел 2. Гимнастика															
5	Упражнения на гимнастических снарядах	8	6			6									2
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		6			6									
6	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	8	8			8									
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		6			6									
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры															
9	Техника игры в волейбол	6	2			2									4
Раздел 4. Лыжная подготовка															
14	Совершенствование	12	8			8									4

	способов передвижения на лыжах														
	Итого за 5 семестр	54	32			32									22
	в т.ч. часов в инт. форме		16			16									
6 семестр															
Раздел 4. Лыжная подготовка															
14	Совершенствование способов передвижения на лыжах	12	4			4									8
Раздел 2. Гимнастика															
6	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	8	4			4									4
	в т.ч. часов в инт. форме		2			2									
7	Силовое комплексное упражнение	8	6			6									2
	в т.ч. часов в инт. форме		6			6									
Раздел 1. Легкая атлетика															
2	Челночный бег	8	8			8									
	в т.ч. часов в инт. форме		4			4									
3	Бег на средние и длинные дистанции	10	10			10									
	в т.ч. часов в инт. форме		4			4									
4	Кросс. Марш-бросок	8													8
	Итого за 6 семестр	54	32			32									22
	в т.ч. часов в инт. форме		16			16									
	Итого за 3 курс	108	64			64									44
	в т.ч. часов в инт. форме		32			32									
7 семестр															
Раздел 1. Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	8	8			8									
	в т.ч. часов в инт. форме		4			4									
2	Челночный бег	8	4			4									4
	в т.ч. часов в инт. форме		2			2									
3	Бег на средние и длинные дистанции	10	6			6									4
	в т.ч. часов в инт. форме		4			4									
Раздел 2. Гимнастика															
5	Упражнения на гимнастических снарядах	10	6			6									4
	в т.ч. часов в инт. форме		4			4									
6	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	8	4			4									4
	в т.ч. часов в инт. форме		2			2									
7	Силовое комплексное упражнение	8	4			4									4
	в т.ч. часов в инт. форме		4			4									
	Консультация	2	2					2							
	Контроль – зачет	4	0,25					0,25							3,75
	Итого за 7 семестр	58	34,25			32		2,25							23,75

	Итого за 4 курс	58	54,25			32			2,25					23,75
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		20			20								
	Итого по дисциплине	328	194,25			192			2,25					133,75
	<i>в т.ч. часов в инт. форме</i>		68			68								

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



Т.Е. Могилевская

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры
№10 от 15.05.2025 г.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

В рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка» по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление профиль Управление в кризисных ситуациях (уровень бакалавриата) на 2025/2026 учебный год

1. В п. 2 **Промежуточная аттестация** вносятся следующие изменения:

Форма контроля	Наполнение фонда оценочных средств		
Зачет	Вопросы для подготовки Тема 1. Бег 100 м Тема 2. Челночный бег 10х10 м Тема 3. Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м Тема 5. Подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа Тема 6. Поднимание-опускание туловища за 1 мин. Тема 7. Силовое комплексное упражнение Примерный вариант билета		
	Уральский институт ГПС МЧС России	БИЛЕТ №21 Кафедра ФКиС Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	Утверждаю Начальник кафедры «__»_____2025 г.
	3. Выполнение упражнения «силовое комплексное упражнение» (муж., жен.). 4. Выполнение упражнения в беге на 1000 м (муж.), 1000 м (жен.).		

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



Т.Е. Могилевская

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры
№6 от 13.05.2026 г.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

В рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка» по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление профиль Управление в кризисных ситуациях (уровень бакалавриата) на 2026/2027 учебный год

1. В п. 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, п.п. 8.2. Дополнительная литература вносятся следующие изменения:

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

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

https://3kl.uigps.ru/pluginfile.php/223975/mod_resource/content/1/Пособие.%20Травматизм.pdf

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

4. Гареев, Д. Р. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом в Уральском институте ГПС МЧС России [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 93 с. – Режим доступа: https://3kl.uigps.ru/pluginfile.php/223976/mod_resource/content/1/Самоконтроль.%20Пособие..pdf

5. 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.

6. Гимнастика [Электронный ресурс] : 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. – Режим доступа: [Гимнастика. Учебник.pdf](#)

7. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 464 с.

8. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 464 с. – Режим доступа: [Легкая-Атлетика-А.И.Жилкин-В.С.Кузьмин-Е.В.Сидорчук.pdf](#)

9. Лыжный спорт [Текст] : учебник для вузов / РГПУ им. А.И. Герцена; ред. В. В. Фарбей, Г. В. Скорохатова. - СПб.: Изд-во РГПУ, 2008.

10. Лыжный спорт [Электронный ресурс] : учебник для вузов / РГПУ им. А.И. Герцена; ред. В. В. Фарбей, Г. В. Скорохатова. - СПб.: Изд-во РГПУ, 2008. – Режим доступа: [Лыжный спорт. Учебник.pdf](#)

11. Могилевская Т. Е. и др. Организация самостоятельной работы по физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т. Е. Могилевская [и др.]. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2017. – 74 с. – Режим доступа:

<https://dot.uigps.ru/close/modules/PDFViewer/web/viewer.asp?id={6E58EAF6-8FA6-4E6A-92EF-D67402454236}>

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

13. 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>.

14. 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>.

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

16. 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.

Составитель

Начальник кафедры

физической культуры и спорта

полковник внутренней службы

13.05.2026 г.



Т.Е. Могилевская