



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

Элективные курсы по физической культуре и спорту:
легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная
подготовка

Методические рекомендации по подготовке к зачету и зачету с оценкой
для обучающихся по специальности
40.05.03 Судебная экспертиза
специализация «Инженерно-технические экспертизы»
(уровень специалитета)

Екатеринбург
2021

Составитель:

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

Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка [Электронный ресурс] : метод. рекоменд. по подготовке к зачету и зачету с оценкой для обучающихся по специальности 40.05.03 Судебная экспертиза специализация «Инженерно-технические экспертизы» (уровень специалитета) / сост. Т.Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2021. – 21 с.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка» и предназначены для обучающихся Уральского института ГПС МЧС России по специальности 40.05.03 Судебная экспертиза специализация «Инженерно-технические экспертизы» (уровень специалитета) в помощь для подготовки к зачету и зачету с оценкой.

© Уральский институт
ГПС МЧС России, 2021

Оглавление

Введение	4
Перечень результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с результатами освоения основной профессиональной	5
Содержание дисциплины.....	5
Оценочные материалы (средства) для проведения текущей успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.....	7
Требования к зачету и зачету с оценкой	10
Литература для подготовки к зачету	14
Приложение 1	15
Приложение 2	18
Инструкция по охране труда.....	18
1. Общие требования безопасности	18
2. Требования безопасности перед началом зачета.....	19
3. Требования безопасности во время зачета.....	20
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях	21
5. Требования безопасности и гигиены по окончании зачета.....	21

Введение

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.

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 России от 30.03.2011 г. №153».

Для подготовки к успешному выполнению служебных задач, стоящих перед сотрудником 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 МЧС России является физическая подготовка.

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

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к вариативной части ОПОП формируемой участниками образовательных отношений по специальности 40.05.03 Судебная экспертиза (уровень специалитета).

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. Упражнения на гимнастических снарядах
- Тема 6. Круговая тренировка. Упражнения с использованием тягощителей
- Тема 7. Силовое комплексное упражнение

Раздел 3. Подвижные и спортивные игры

- Тема 8. Подвижные игры
- Тема 9. Техника игры в волейбол
- Тема 10. Техника игры в футбол

Раздел 4

Тема 11. Строевые приемы с лыжами и на лыжах

Тема 12. Способы преодоления спусков и подъемов

Тема 13. Способы передвижения на лыжах

Тема 14. Совершенствование способов передвижения на лыжах

Объём дисциплины

Распределение учебного времени по темам и видам занятий по специальности
40.05.03 Судебная экспертиза специализация «Инженерно-технические экспертизы»
(уровень специалитета).

Семестры изучения: 2-8

семестры.

Формы контроля:

4, 6 семестры – зачет,

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		328			
2	Контактная работа обучающихся с преподавателем		304,75	—	—	—
3	Самостоятельная работа обучающихся		7,5	—	—	—
4	Контроль		15,75	—	—	—

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
Повышенный	Контрольные упражнения по темам 2, 3, 5 Методическое задание по теме 6 Зачет
Продвинутый	Контрольные упражнения по темам 6, 7, 14 Методическое задание по теме 1, 2, 5,7 Контроль самостоятельной работы по теме 7 Зачет с оценкой

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 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 2. Челночный бег 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 физической культуре. Конкретное содержание заданий для проверки организационно-методической подготовленности обучаемых определяется в соответствии с настоящей программой 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	<p>Вопросы для подготовки</p> <p>Тема 1. Бег 100 м</p> <p>Тема 2. Челночный бег 10х10 м, 4х20 м</p> <p>Тема 3. Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м</p> <p>Тема 7. Подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа</p> <p>Тема 8. Подъем переворотом, поднимание-опускание туловища за 1 мин.</p> <p>Тема 9. Силовое комплексное упражнение</p> <p>Тема 14. Бег на лыжах 5 км</p>

	Примерный вариант билета		
	Уральский институт ГПС МЧС России	БИЛЕТ №1 Кафедра ФКиС Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	Утверждаю Начальник кафедры «__»_____2021 г.
	1. Выполнение упражнения «силовое комплексное упражнение» (муж., жен.). 2. Выполнение упражнения «бег на лыжах 5 км» (муж., жен.).		
Зачет с оценкой	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, 5000 м. Тема 4. Кросс 10 км Тема 7. Подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа Тема 8. Подъем переворотом, поднимание-опускание туловища за 1 мин. Тема 9. Силовое комплексное упражнение Примерный вариант билета		
	Уральский институт ГПС МЧС России	БИЛЕТ №1 Кафедра ФКиС Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	Утверждаю Начальник кафедры «__»_____2021 г.
	1. Выполнение упражнения «поднимание и опускание туловища из положения лежа» (муж., жен.). 2. Выполнение упражнения в беге на 1000 м (муж., жен.).		

Требования к зачету и зачету с оценкой

Зачет (2, 3 курс) и зачет с оценкой (4 курс) является текущим контролем и представляет собой проверку умений по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка». Условием допуска к зачету является выполнение контрольных упражнений в течение года на положительную оценку. Наименование разделов, тем, упражнений, критерии оценки приведены ниже (табл. 1, 2).

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.

Литература для подготовки к зачету

Для самостоятельной физической подготовки к зачету рекомендуется руководствоваться следующими источниками:

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. 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 [Текст] : учеб. пособие. / Т. Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2020. – 98 с.
4. Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава Федеральной противопожарной службы [Текст] : приказ МЧС РФ от 30 марта 2011 г. № 153. – 2011. – 38 с.
5. 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>.
6. 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>.
7. Основы самостоятельной физической подготовки [Текст] : учеб. пособие / Т. Е. Могилевская [и др.]. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2015. – 93 с.
8. Особенности организации и проведения утренней физической зарядки с личным составом Уральского института ГПС МЧС России [Электронный ресурс] : методические рекомендации для обучающихся /В. В. Башаров, Е. В. Кокшаров, Д. Р. Гареев. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2017. – 49 с. – Режим доступа: <http://10.97.170.7>.



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

(должность, специальное
звание)

инициалы, фамилия
ведущего
преподавателя)

“ ____ ” _____ 202_ г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

для проведения практического занятия по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика,
гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка»

РАЗДЕЛ 1 «Легкая атлетика»

ТЕМА 1 «Бег на короткие дистанции»

ЗАНЯТИЕ 8 «Бег на короткие дистанции»

Екатеринбург
2021

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 (2 мин). Объявление маршрута движения. Следование по данному маршруту (5 мин);

- *подготовительная часть занятия*: ходьба, бег (18 мин), выполнение общеразвивающих упражнений (10 мин);

- *основная часть занятия*: объявление порядка проведения занятия, изучение и отработка учебных вопросов (45 мин);

- *заключительная часть занятия*: выполнение упражнений на восстановление (5 мин). Подведение итогов занятия, отметка успехов и недостатков обучаемых, задание на самостоятельную физическую подготовку (5 мин).

Расчет учебного времени

№№ п\п		Отводимое время
1	Организационная часть занятия	7 мин
2	Подготовительная часть	28 мин
3	Отработка 1-го вопроса занятия	25 мин
4	Отработка 2-го вопроса занятия	20 мин
5	Заключительная часть занятия	10 мин

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Профессиональная направленность занятия

Изучаемый объект (отрабатываем ые упражнения)	Что изучают обучаемые (действия обучаемых)	Дозиров ка(кол- во раз, мин и т.д.)	Действия преподавате ля
1	2	3	4

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

Методическую разработку составил

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

**Инструкция по охране труда
для преподавателя физической культуры
при проведении зачета по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика,
гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка»**

1. Общие требования безопасности

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

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

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

- падение на скользком грунте или твердом покрытии;
- нахождение в зоне броска во время метания снарядов;
- выполнение упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также выполнение упражнений без страховки;
- выполнение упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также с влажными ладонями;
- выполнение гимнастических упражнений без подготовки мест соскоков;
- выполнение упражнений без разминки.

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

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

1.6. Обучаемым запрещается:

- приносить колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- надевать предметы, способные привести к травме (кольца, цепочки, крестики и т.п.), а также жевать жевательную резинку;
- самостоятельно, без команды выполнять задание;
- трогать без разрешения преподавателя спортивное оборудование и инвентарь;
- толкать друг друга, передавать друг другу спортивный инвентарь и снаряды для метания броском.

1.7. Обучаемые обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении зачета;

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

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

1.8. Преподавателю запрещается:

- оставлять обучаемых без присмотра во время зачета;
- допускать к зачету обучаемых, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности;
- использовать неисправное спортивное оборудование;
- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

1.9. Преподаватель обязан:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении зачета;
- провести инструктаж по охране труда при проведении зачета и экзамена со всеми обучаемыми с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности и охране труда»;
- подготовить используемое на зачете и экзамене спортивное оборудование и инвентарь;
- проверять исправность спортивного оборудования, перед проведением зачета;
- обеспечить безопасность спортивного оборудования, используемого на зачете;
- о возникших неполадках доложить руководству кафедры;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- проверить перед зачетом соответствие одежды обучаемых с погодными условиями, ознакомиться с медицинскими показаниями;
- обеспечить дисциплину обучаемых во время зачета;
- обеспечить показ приемов выполнения упражнений перед непосредственным выполнением их обучаемыми;
- использовать различные формы проведения разминки перед выполнением сложных упражнений;
- соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

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

2. Требования безопасности перед началом зачета

2.1. Преподаватель обязан:

- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении зачета для всех обучаемых с

обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности и охране труда»;

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

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

- проверять исправность спортивного оборудования перед проведением зачета и экзамена;

- о возникших неполадках доложить руководству кафедры;

- исключить из пользования непригодное оборудование;

- проверить перед началом зачета соответствие одежды обучаемых погодным условиям, ознакомиться с медицинскими показаниями.

2.2. Преподавателю запрещается:

- оставлять обучаемых без присмотра во время зачета;

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

- использовать неисправное спортивное оборудование.

2.3. Обучаемые обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении зачета;

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

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

3. Требования безопасности во время зачета

3.1. Обучаемые обязаны:

- соблюдать требования преподавателя и правила поведения на зачете;

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

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

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

- выполнять требования охраны труда при проведении зачета.

3.2. Обучаемым запрещается:

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

- производить метания без разрешения преподавателя,

оставлять без присмотра спортивный инвентарь;

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

- подавать снаряд для метания друг другу броском;

- жевать жевательную резинку;

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

- выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными руками;

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

3.3. Преподаватель обязан:

- обеспечить безопасное выполнение обучаемыми различных упражнений;

- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;

- провести общую и специальную разминку;

- обеспечить дисциплину во время проведения зачета.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Обучаемый обязан:

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

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

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

5. Требования безопасности и гигиены по окончании зачета

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

5.2. Снять спортивную обувь и одежду;

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