



**МИНИСТЕРСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СИБИРСКАЯ ПОЖАРНО-
СПАСАТЕЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ» ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ
СЛУЖБЫ МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ
ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ

**Заместитель начальника ФГБОУ ВО
Сибирская пожарно-спасательная
академия ГПС МЧС России
по учебной работе**

полковник внутренней службы

Осипов М.В. Елфимова

«26» *марта* 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

**Б1.В.ДВ.13.01 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА**

специальность 40.05.03 Судебная экспертиза

квалификация специалист

форма обучения очная

Железногорск

2020

1. Цели и задачи «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

Цели освоения дисциплины

- формирование теоретических представлений о роли физического воспитания в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности, методах формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- формирование практических представлений о роли физической культуры в овладении системой практических умений и навыков, обеспечивающих качественное выполнение профессиональных задач, сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия.

Задачи дисциплины

- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Содержание компетенции	Код компетенции	Результаты обучения
1	2	3
способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	ОК-9	Знать роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России, - способы контроля и оценки физического состояния организма
		Умеет - организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах; - осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.
		Владеет навыками организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» и виды занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1	2	3	4	5	6	7	8
1 семестр							
1	Тема 1. Гимнастика и атлетическая подготовка	6		6			
2	Тема 2. Преодоление препятствий	2		2			
3	Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	10		10			
4	Тема 4. Спортивные и подвижные игры (баскетбол)	8		8			
	Зачет	4		4		+	
	Итого за 1 семестр	30		30			
2 семестр							
1	Тема 2. Преодоление препятствий	2		2			
2	Тема 5. Лыжная подготовка	16		16			
3	Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	12		12			
4	Тема 6. Плавание	14		14			
	Зачет	4		4		+	
	Итого за 2 семестр	48		48			
3 семестр							
1	Тема 1. Гимнастика и атлетическая подготовка	6		6			
2	Тема 2. Преодоление препятствий	2		2			
3	Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	8		8			
4	Тема 6. Плавание	8		8			

	Зачет	4		4			+	
	Итого за 3 семестр	28		28				
4 семестр								
1	Тема 2. Преодоление препятствий	2		2				
2	Тема 5. Лыжная подготовка	16		16				
3	Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	12		12				
4	Тема 4. Спортивные и подвижные игры (волейбол)	14		14				
	Зачет	4		4			+	
	Итого за 4 семестр	48		48				
5 семестр								
1	Тема 1. Гимнастика и атлетическая подготовка	6		6				
2	Тема 2. Преодоление препятствий	2		2				
3	Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	10		10				
4	Тема 4. Спортивные и подвижные игры (футбол)	8		8				
	Зачет	4		4			+	
	Итого за 5 семестр	30		30				
6 семестр								
1	Тема 2. Преодоление препятствий	2		2				
2	Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	8		8				
3	Тема 4. Спортивные и подвижные игры	6		6				
4	Тема 5. Лыжная подготовка	12		12				
5	Тема 6. Плавание	14		14				
	Зачет	4		4			+	
	Итого за 6 семестр	46		46				
7 семестр								
1	Тема 1. Гимнастика и атлетическая подготовка	4		4				
2	Тема 2. Преодоление препятствий	2		2				
3	Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	12		12				
4	Тема 6. Плавание	8		6				
	Зачет	4		4			+	
	Итого за 7 семестр	30		30				
8 семестр								
1	Тема 1. Гимнастика и атлетическая подготовка	4		4				
2	Тема 5. Лыжная подготовка	12		12				
3	Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	12		12				
4	Тема 4. Спортивные и подвижные игры (баскетбол)	8		8				
	Зачет	4		4			+	
	Итого за 8 семестр	40		40				
9 семестр								
1	Тема 1. Гимнастика и атлетическая подготовка	6		6				
2	Тема 2. Преодоление препятствий	2		2				
3	Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	8		8				
4	Тема 4. Спортивные и подвижные игры (футбол)	8		8				
	Зачет	4		4				
	Итого за 9 семестр	28		28				
	Итого по дисциплине	328		328				

5.2. Содержание дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

Тема 1. Прикладная гимнастика

Практические занятия. Занятия по прикладной гимнастике направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей, необходимых для успешного овладения бытовыми и профессиональными навыками.

Краткая характеристика основных групп упражнений, виды гимнастики и их классификация. Основные меры профилактики травматизма; причины травматизма; приемы помощи и страховки; самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Организация самостоятельных занятий. Подбор упражнений и методика индивидуальной тренировки. Самоконтроль при занятиях различными видами гимнастики.

Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Комплекс вольных упражнений № 1, № 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из виса на гимнастической стенке – угол (количество раз). Подъем из положения, лежа на спине в сед (количество раз) за 1 минуту. Переноска раненых и пострадавших. Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата (кувырки, акробатические упражнения).

Совершенствование силовых качеств.

Самостоятельная работа: Занятия по прикладной гимнастике направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей, необходимых для успешного овладения бытовыми и профессиональными навыками.

Рекомендуемая литература:

Основная: (1), (2), (3).

Дополнительная: (1).

Тема 2. Преодоление препятствий.

Практические занятия. Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков и перелезанию («зацепом», «силой»), передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

Самостоятельная работа: Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков и перелезанию.

Рекомендуемая литература:

Основная: (1), (2).

Дополнительная: (1).

Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение.

Практические занятия. Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Формирование навыка бега по ровной и пересеченной местности; по прямой и повороту; по твердому, мягкому и скользкому грунту; бега в гору и под уклон на пологом склоне. Ознакомление с различными методами тренировки на короткие и длинные дистанции. Техника челночного бега 10x10, 4x26 метров.

Ознакомление и разучивание технике бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Техника челночного бега 10 x 10 метров. Тренировка в беге на 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Самостоятельная работа: Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная: (1), (2), (3).

Дополнительная: (1).

Тема 4. Спортивные и подвижные игры.

Практические занятия. Спортивные игры направлены на всестороннее развитие физических качеств и поднятие эмоционального тонуса на занятии, развитие коллективизма и взаимопомощи. Благодаря такому комплексному воздействию на обучающихся, их необходимо, по возможности, проводить за 10-15 минут до конца занятия.

Теоретические сведения: Спортивные игры как средство общей физической подготовки, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха. Классификация спортивных игр. Одежда, обувь и места занятий спортивными играми. Особенности личной гигиены. Профилактика травматизма. Правила соревнований по волейболу, баскетболу, футболу.

Практический материал: Волейбол: Техника нападения. Техника защиты. Тактика нападения. Тактика защиты. Тренировка. Двухсторонняя игра.

Баскетбол: Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тренировка. Двухсторонняя игра.

Футбол: Техника игры полевого игрока (перемещения, финты, остановка и ведение мяча, удары по мячу, отбор мяча, вбрасывание мяча

из-за боковой линии). Техника игры вратаря. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тренировка. Двухсторонняя игра.

Двусторонняя игра волейбол, футбол, баскетбол.

Самостоятельная работа: Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие физических качеств быстроты, скорости, ловкости. Повышения эмоциональности занятий, активного отдыха. Изучения тактических действий по нападению и защите, способы и варианты владения мечем.

Рекомендуемая литература:

Основная: (1), (2), (3).

Дополнительная: (1).

Тема 5. Лыжная подготовка.

Практические занятия. Занятия по лыжной подготовке направлены на формирование и совершенствование двигательных навыков в передвижении с лыжами и на лыжах, развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма.

Занятия проводятся в составе подразделения продолжительностью, как правило, два учебных часа.

Основные задачи:

- выработка выносливости, скорости, силы и ловкости, воспитание решительности и смелости путем тренировки в скоростном передвижении на лыжах на различные дистанции, на различной местности, в разное время суток и при любой погоде;
- обучение способам передвижения на лыжах: лыжным ходам, подъемам, спускам, торможениям и поворотам;
- обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах, подготовке и сбережению лыжного инвентаря;
- общее укрепление и закаливание организма.

В содержание занятия включается: проверка состояния лыжного инвентаря и формы одежды, выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах, изучение способов передвижения на лыжах, тренировка в развитии общей и специальной выносливости, изучение и совершенствование способов преодоления препятствий, боевых приемов с лыжами и на лыжах, формирование методических умений и навыков. Перед началом движения руководитель занятия назначает и инструктирует двух-трёх замыкающих (из числа хорошо подготовленных спасателей).

В раздел "Лыжная подготовка" включаются следующие упражнения: – лыжная гонка на 5 км. Проводится на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Предупреждение травматизма на занятиях по лыжной подготовке обеспечивается:

- проверкой подгонки креплений к обуви, обмундирования, снаряжения;
- учётом величины физической нагрузки на занятиях и своевременным её снижением;
- разучиванием приёмов горнолыжной техники на склонах, свободных от деревьев, кустов, пней, камней, ям, канав и других препятствий;
- точным указанием направления движения и дистанции между спасателями на подъёмах, спусках, торможениях и поворотах, а также мест построения после выполнения упражнения;
- наблюдением за обучающимися и взаимонаблюдением;
- оказанием немедленной помощи при появлении признаков обморожения.

Самостоятельная работа: Занятия по лыжной подготовке направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей, воспитание волевых качеств. Изучение техники лыжных ходов, способы выполнения (поворотов, подъёмов, спусков).

Рекомендуемая литература:

Основная: (1), (2), (3).

Дополнительная: (1).

Тема 6. Плавание.

Практические занятия. Изучение и совершенствование навыков плавания на закрытой воде. Развитие выносливости, быстроты и силы. Изучение техники плавания кролем на груди, улучшение физиологических показателей - ЖЕЛ (жизненной емкости легких). Основная часть занятия проводится в бассейне. Эстафетный заплыв 8x25м вольным стилем, плавание на 50м (на время) и 100м (без учета времени) кролем. Тренировка жизненной емкости легких под водой.

Самостоятельная работа: Занятия по плаванию направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучения техники плавания различными способами: кроль на груди, кроль на спине, брассом, повороты. Изучение способов взаимопомощи, помощи при нахождении в воде, спасение утопающих.

Рекомендуемая литература:

Основная: (1), (2), (3).

Дополнительная: (1).

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине используется учебно-методическое и информационное обеспечение, указанное в разделе 8 настоящей программы, а также методические рекомендации по организации самостоятельной работы, разрабатываемые кафедрой.

7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестаций обучающихся по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

7.1 Оценочные средства по дисциплине включают в себя выполнение следующих упражнений:

зачет (1семестр)

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (челночный бег 10х10м);
3. Упр.№3 (подтягивание на перекладине для мужчин, поднимание туловища из положения лежа для девушек);
4. Упр.№4 (КСУ для мужчин 4 упражнения, КСУ для женщин 2 упражнения);
5. Упр.№5 (бег 1000м);
6. Упр.№6 (бег 3000м);
7. Упр.№7 (бег 5000м);
8. Упр.№8 (плавание 50м);
9. Упр.№9 (плавание 100м);
10. Упр.№10 (плавание 200м);

зачет (2семестр)

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (челночный бег 10х10м);
3. Упр.№3 (подтягивание на перекладине для мужчин, поднимание туловища из положения лежа для девушек);
4. Упр.№4 (КСУ для мужчин 4 упражнения, КСУ для женщин 2 упражнения);
5. Упр.№5 (бег 1000м);
6. Упр.№6 (бег 3000м);
7. Упр.№7 (бег 5000м);
8. Упр.№8 (плавание 50м);
9. Упр.№9 (плавание 100м);

10. Упр.№10 (плавание 200м);

зачет (3семестр)

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (челночный бег 10х10м);
3. Упр.№3 (подтягивание на перекладине для мужчин, поднимание туловища из положения лежа для девушек);
4. Упр.№4 (КСУ для мужчин 4 упражнения, КСУ для женщин 2 упражнения);
5. Упр.№5 (бег 1000м);
6. Упр.№6 (бег 3000м);
7. Упр.№7 (бег 5000м);
8. Упр.№8 (плавание 50м);
9. Упр.№9 (плавание 100м);
10. Упр.№10 (плавание 200м);

зачет (4семестр)

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (челночный бег 10х10м);
3. Упр.№3 (подтягивание на перекладине для мужчин, поднимание туловища из положения лежа для девушек);
4. Упр.№4 (КСУ для мужчин 4 упражнения, КСУ для женщин 2 упражнения);
5. Упр.№5 (бег 1000м);
6. Упр.№6 (бег 3000м);
7. Упр.№7 (бег 5000м);
8. Упр.№8 (плавание 50м);
9. Упр.№9 (плавание 100м);
10. Упр.№10 (плавание 200м);

зачет (5семестр)

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (челночный бег 10х10м);
3. Упр.№3 (подтягивание на перекладине для мужчин, поднимание туловища из положения лежа для девушек);
4. Упр.№4 (КСУ для мужчин 4 упражнения, КСУ для женщин 2 упражнения);
5. Упр.№5 (бег 1000м);
6. Упр.№6 (бег 3000м);
7. Упр.№7 (бег 5000м);
8. Упр.№8 (плавание 50м);
9. Упр.№9 (плавание 100м);
10. Упр.№10 (плавание 200м);

зачет (6семестр)

1. Упр.№1 (бег 100м);

2. Упр.№2 (челночный бег 10x10м);
3. Упр.№3 (подтягивание на перекладине для мужчин, поднимание туловища из положения лежа для девушек);
4. Упр.№4 (КСУ для мужчин 4 упражнения, КСУ для женщин 2 упражнения);
5. Упр.№5 (бег 1000м);
6. Упр.№6 (бег 3000м);
7. Упр.№7 (бег 5000м);
8. Упр.№8 (плавание 50м);
9. Упр.№9 (плавание 100м);
10. Упр.№10 (плавание 200м);

зачет (7семестр)

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (челночный бег 10x10м);
3. Упр.№3 (подтягивание на перекладине для мужчин, поднимание туловища из положения лежа для девушек);
4. Упр.№4 (КСУ для мужчин 4 упражнения, КСУ для женщин 2 упражнения);
5. Упр.№5 (бег 1000м);
6. Упр.№6 (бег 3000м);
7. Упр.№7 (бег 5000м);
8. Упр.№8 (плавание 50м);
9. Упр.№9 (плавание 100м);
10. Упр.№10 (плавание 200м);

зачет (8семестр)

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (челночный бег 10x10м);
3. Упр.№3 (подтягивание на перекладине для мужчин, поднимание туловища из положения лежа для девушек);
4. Упр.№4 (КСУ для мужчин 4 упражнения, КСУ для женщин 2 упражнения);
5. Упр.№5 (бег 1000м);
6. Упр.№6 (бег 3000м);
7. Упр.№7 (бег 5000м);
8. Упр.№8 (плавание 50м);
9. Упр.№9 (плавание 100м);
10. Упр.№10 (плавание 200м);

7.2 Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся

Контрольные нормативы по дисциплине для обучающихся

НАИМЕНОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ		1-2 КУРС			3-5 КУРС			ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ			ПРИМЕЧАНИЕ
Мужчины		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег 100м (сек)	<13.4	<14.0	<14.6	<13.2	<13.8	<14.4	<13.8	<14.4	<15.0	
2	Челночный бег 10х10м.	<27	<28	<29	<26	<27	<28	<28	<29	<30	
3	Подтягивание на перекладине*	>13	>11	>9	>14	>12	>10	>11	>9	>7	
4	СКУ (1 комплекс за 1м30с)**	3	2	1	4	3	2	3	2	1	1 ком. за 2м00с
5	Бег 1000м (мин. сек)	<3.30	<3.45	<4.00	<3.25	<3.40	<3.55	<3.50	<4.10	<4.30	
6	Бег 3000м (мин. сек)	<12.10	<12.25	<12.40	<12.05	<12.20	<12.35	<12.40	<13.10	<13.40	
7	Бег 5000м (мин. сек)	<23.40	<24.40	<25.40	<22.40	<23.40	<24.40	без у/в	без у/в	без у/в	
8	Плавание (50 метров)	50с	1м05с	1м15с	45с	1м00с	1м10с	1м10с	1м20с	1м30с	
9	Плавание (100 метров)	2м00с	2м10с	2м15с	1м55с	2м05с	2м10с	2м20с	2м30с	2м40с	
10	Плавание (200 метров)	200	150	125	4м30с	5м00с	5м30с	без у/в	без у/в	без у/в	Прохождение дистанции
11	Лыжная гонка 5 км (мин.сек)	<25.00	<26.00	<27.00	<24.00	<25.00	<26.00	без у/в	без у/в	без у/в	Прохождение дистанции
Женщины		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег 100м (сек)	<15.8	<16.8	<17.8	<15.6	<16.6	<17.6	<16.8	<17.4	<18.0	
2	Челночный бег 10х10м (сек)	<31	<33	<35	<30	<32	<34	<32	<34	<36	
3	Под-ие туловища из пол-ия лежа (кол-во раз за 1 мин)	>35	>30	>25	>40	>35	>30	>30	>25	>20	
4	СКУ (кол-во раз за 1 мин)	>26	>24	>20	>26	>24	>22	>22	>18	>16	
5	Бег 1000м (мин. сек)	<4.30	<4.45	<5.00	<4.25	<4.40	<4.55	<5.00	<5.20	<5.45	
6	Бег 3000м (мин. сек)	<16.30	<17.30	<18.30	<16.00	<17.00	<18.00	<17.30	<18.30	<19.30	
7	Бег 5000м (мин. сек)	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	Прохождение дистанции
8	Плавание (50 метров)	без у/в	без у/в	без у/в	1м20с	1м30с	1м45с	без у/в	без у/в	без у/в	Прохождение дистанции
9	Плавание (100 метров)	без у/в	без у/в	без у/в	2м30с	2м50с	3м15с	без у/в	без у/в	без у/в	Прохождение дистанции
10	Плавание (200 метров)	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	Прохождение дистанции
11	Лыжная гонка 5 км (мин.сек)	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	Прохождение дистанции
* Облегчение норматива на 2 раза в случае, если собственный вес превышает 90кг.											
** Оценивается полностью выполненный комплекс без замечаний.											

Шкала критериев оценки

Система оценок	Критерии оценивания
Зачтено	выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворительно»
Не зачтено	выполнение контрольных нормативов на оценку ниже «удовлетворительно»

Промежуточная аттестация: зачет

Достиженные результаты освоения дисциплины	Критерии оценивания	Шкала оценив.
Обучающийся имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине; не способен аргументированно и последовательно его излагать, допускает грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на задаваемые вопросы или затрудняется с ответом.	<ul style="list-style-type: none"> – не раскрыто основное содержание учебного материала; – обнаружено незнание или непонимание большей, или наиболее важной части учебного материала; – допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов. 	«не зачтено»
Обучающийся освоил знания, умения, компетенции и теоретический материал без пробелов; выполнил все задания, предусмотренные учебным планом; правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; при ответе продемонстрировал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов.	<ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; – в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. 	«зачтено»

8. Требования к условиям реализации. Ресурсное обеспечение дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Уколов А.В.; Жернаков Д.В.; Слепов А.Н.; Шишкин С.Н.; Лагунов А.Н. Методика физической подготовки в ВУЗах ГПС МЧС России / Под общей редакцией В.С. Артамонова. – Железногорск: Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2016. – 124 с.

2. Могилевская Т.Е. Теория и практика физической подготовки будущих специалистов Государственной противопожарной службы МЧС России [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.Е. Могилевская, Э.Ю. Башмаков, С.А. Марчук. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2018. – 135 с.

3. Уколов А.В.; Баженов И.А. Методика организации физической подготовки студентов: Учебное пособие/Под ред. Н.А. Агафоновой. – Красноярск, 2014.

Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебник / Под ред. Н.Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.

2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.
<http://znanium.com/catalog/product/883774>

3. Муллер, А.Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : СФУ, 2011. - 172 с. Режим доступа:
<http://znanium.com/catalog/product/443255>

4. Лазарев, И.В. Физическая культура в юридическом вузе [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - М.: РАП, 2013. - 240 с. <http://znanium.com/catalog/product/518252>

5. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. <http://znanium.com/catalog/product/432358>

6. Парыгина О.В. Элективные курсы по физической культуре. Методические рекомендации. — М.: Альтаир-МГАВТ, 2017. — 36 стр.
<http://znanium.com/catalog/product/966761>

8.2. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

При изучении дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» перечень программного обеспечения дисциплины, в том числе лицензионного – не требуется.

8.3. Перечень информационно-справочных систем и баз данных

1. Центральная ведомственная электронная библиотека МЧС России – ELIB.MCHS.RU (ip-адрес: 10.46.0.45).
2. Электронная библиотечная система «Знаниум» (URL: www.znanium.com).
3. Электронные научные журналы и базы данных Сибирского федерального университета (URL: libproxy.bik.sfu-kras.ru).
4. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ». Раздел «Легендарные Книги» (URL: www.biblio-online.ru).
5. Национальная электронная библиотека «НЭБ» (URL: <https://нэб.рф>).
6. Информационная система «Единое окно» (URL: window.edu.ru).
7. Международный научно-образовательный сайт EqWorld (URL: eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm).
8. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY.RU (URL: <https://elibrary.ru/>).
9. Информационно-правовая система «Консультант плюс» (URL: <http://www.consultant.ru/>).
10. Информационно-правовая система «Гарант» (URL: <https://www.garant.ru/>).
11. Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Сибирская пожарно-спасательная академия (URL: <https://sibpsa.ru/personal/personal.php>).

8.4 Материально-техническое обеспечение

Для материально-технического обеспечения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» необходимы спортивные площадки крытого и открытого типа для проведения занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации. Площадки должны быть укомплектованы специализированным оборудованием: тренажерами, силовыми комплексами (турник, брусья, шведская стенка) игровым и гимнастическим инвентарем, иными техническими средствами обучения (мультимедийным проектором, экраном), служащими для представления учебной информации большой аудитории обучающихся.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по специальности 40.05.03 Судебная экспертиза (уровень специалитета).