



**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**

*Е.В. Елфимова* **М.В. Елфимова**

**«26» марта 2020 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**Б1.Б.16 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**специальность 40.05.03 Судебная экспертиза**

**квалификация специалист**

**форма обучения очная**

**Железногорск**

**2020**

## 1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»

### *Цели освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»*

- 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 «Физическая культура и спорт»*

- 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 дисциплине «Физическая культура и спорт», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование у обучающихся компетенций, представленных в таблице.

Содержание компетенции	Код компетенции	Результаты обучения
1	2	3
Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.	ОК-9	Знает о роли и значении физической культуры в развитии личности, в подготовке её к жизни и профессиональной деятельности;
		Умеет и использует опыт физкультурно-спортивной деятельности средства и методы физической культуры для достижения жизненных и профессиональных целей;
		Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

**3. Место дисциплины «Физическая культура и спорт» в структуре общеобразовательной программы.**

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы высшего образования по специальности 40.05.03 «Судебная экспертиза» специализация «Инженерно-технические экспертизы».

**4. Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.**

**Для очной формы обучения (2 года)**

Общая трудоемкость дисциплины– 72 часа.

Вид учебной работы, формы контроля	Всего часов	Семестр			
		1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины в часах	72	18	18	18	18
Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах					
Контактная работа с обучающимися					
в том числе:					
Лекции					
Практические занятия	68	18	18	18	14
Лабораторные работы					
Самостоятельная работа					
Вид аттестации	Зачет (4)				Зачет (4)

**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 «Физическая культура и спорт» и виды занятий.*

№ 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
<b>1 семестр</b>							
1	Тема 1. Гимнастика и атлетическая подготовка	6		6			
2	Тема 2. Преодоление препятствий	2		2			
3	Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	6		6			
4	Тема 4. Спортивные и подвижные игры (баскетбол)	4		4			
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>18</b>		<b>18</b>			
<b>2 семестр</b>							
1	Тема 1. Гимнастика и атлетическая подготовка	6		6			
2	Тема 2. Преодоление препятствий	2		2			
3	Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	6		6			
4	Тема 6. Плавание	4		4			
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>18</b>		<b>18</b>			
<b>3 семестр</b>							
1	Тема 1. Гимнастика и атлетическая подготовка	6		6			
2	Тема 2. Преодоление препятствий	2		2			
3	Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	6		6			
4	Тема 6. Плавание	4		4			
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>18</b>		<b>18</b>			
<b>4 семестр</b>							

1	Тема 1. Преодоление препятствий	2		2			
2	Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4			
3	Тема 4. Спортивные и подвижные игры (волейбол)	4		4			
4	Тема 5. Лыжная подготовка	4		4			
	<b>Зачет</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		+	
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>18</b>		<b>18</b>			
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>72</b>		<b>72</b>			

## 5.2 Содержание учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

### Тема 1. Гимнастика и атлетическая подготовка.

**Практические занятия.** Основная гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с отягощениями).

Атлетическая гимнастика: упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног; упражнения с гантелями, гириями, штангой, набивными мячами, на тренажерах; статические упражнения; упражнения для формирования правильной осанки.

В раздел "Гимнастика и атлетическая подготовка" включаются следующие упражнения:

– подтягивание на перекладине. Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в вися. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

– поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положения вися фиксируются. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом.

– подъём переворотом на перекладине. Вис хватом сверху, сгибая руки, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси снаряда выйти в упор на прямые руки. Положения вися и упора фиксируются, опускание в вис выполняется произвольным способом. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в вися. Запрещается выполнение движений махом.

– подъём силой на перекладине. Вис хватом сверху, сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую; продолжая

движение, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом. Разрешается подъем силой на обе руки, незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

– наклоны туловища вперед. Положение лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течение одной минуты. Разрешается незначительное сгибание ног.

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа.

– толчок двух гирь. Вес гири 16 или 24 кг. Стойка - ноги врозь, хватом сверху за дужки гирь, оторвать гири от пола, поднять их на грудь, при этом гири лежат на предплечьях и плечах, руки прижаты к туловищу; вытолкнуть гири вверх и зафиксировать на прямых руках. Для повторения цикла гири на грудь. Установлены две весовые категории: до 70 кг, и выше.

Задачи, краткая характеристика основных групп упражнений, виды гимнастики и их классификация. Предупреждение травматизма на занятиях: причины травматизма, основные меры предупреждения травматизма, приемы страховки, помощи и самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Организация самостоятельных занятий.

### **Самостоятельная работа:**

1. Требования безопасности на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке.
2. Техника выполнения силового упражнения сгибание, разгибание рук из положения упор лежа. Зачетные требования. Возможные ошибки при выполнении.
3. Техника выполнения силового упражнения сгибание, разгибание рук из положения вис на перекладине. Зачетные требования. Возможные ошибки при выполнении.
4. Техника выполнения силового комплекса упражнений. Зачетные требования. Возможные ошибки при выполнении.
5. Жим штанги лежа: техника выполнения, варианты выполнения, техника травмобезопасности, тренируемые мышечные группы.
6. Жим гантелей лежа: техника выполнения, варианты выполнения, техника травмобезопасности, тренируемые мышечные группы.
7. Становая тяга: техника выполнения, варианты выполнения, техника травмобезопасности, тренируемые мышечные группы
8. Приседания: техника выполнения, варианты выполнения, техника травмобезопасности, тренируемые мышечные группы.

**Рекомендуемая литература:**

Основная: (1), (2), (3).

Дополнительная: (1).

**Тема 2. Преодоление препятствий.**

**Практические занятия.** Занятия по преодолению препятствий направлены на формирование и совершенствование навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приёмов и действий, метание гранат на точность, развитие быстроты, выносливости, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности. Занятия по преодолению препятствий проводятся на местности, с отдельными естественными (искусственными) препятствиями, или на специально построенных полосах препятствий.

Занятия по преодолению препятствий проводятся с целью развития способностей к быстрым и сноровистым действиям в сложной обстановке.

Основные задачи:

- обучение наиболее выгодным приемам преодоления препятствий, выполнение их в сочетании с различными способами перемещений;

- выработка выносливости, ловкости, скорости, силы, решительности, быстроты, ориентировки и инициативности в процессе выполнения разнообразных и непрерывно чередующихся напряженных действий.

Занятия проводятся: на специально оборудованных полосах препятствий и на местности, имеющей естественные препятствия и заграждения.

В содержание занятий включаются:

преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений; специальные приёмы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом индивидуально и в составе подразделений, безопорные и опорные прыжки, передвижения на узкой опоре, прыжки в глубину.

**Самостоятельная работа:**

1. Требования безопасности на занятиях.
2. Прыжок с приземлением на одну ногу.
3. Прыжок, с наступом на препятствие
4. Прыжок с опорой рукой и ногой.
5. Прыжок в глубину из положения стоя, сидя, из положения вися.
6. Перелезание с опорой на грудь.
7. Пролезание в отверстие головой и ногой вперед.
8. Преодоление препятствий типа «лабиринт».

## 9. Преодоление препятствий «зацепом»

### **Рекомендуемая литература:**

Основная: (1), (2).

Дополнительная: (1).

## **Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение.**

**Практические занятия.** Занятия по легкой атлетике проводятся с целью разностороннего физического развития и выработки прикладных навыков в беге.

Основные задачи:

- обучение и совершенствование навыков ходьбы и бега на ровной и пересеченной местности;
- развитие выносливости, силы, быстроты и ловкости, координации движений.

Теоретические сведения: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий легкой атлетикой. Особенности личной гигиены и профилактика травматизма. Методические основы занятий бегом и ходьбой. Правила соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.

Занятия по легкой атлетике проводятся: на стадионе или на площадке, имеющей беговую дорожку. Кроссы проводятся по пересеченной местности на учебной трассе.

На занятиях отрабатываются упражнения: Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Бег на дистанцию 100 м, челночный бег 10x10. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Контрольный бег в условиях соревнований. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на средние дистанции 1000 м, и длинные дистанции 2000 м, 3000 м. Техника бега: высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, дыхание при беге. Специальные упражнения бегуна. Контрольный бег.

### **Самостоятельная работа:**

1. Требования безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Развитие физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости, силовой выносливости.
4. Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег 10x10 метров.
5. Техника бега на короткие дистанции. Бег на 100 метров.
6. Специальные беговые упражнения.
7. Техника бега на средние дистанции. Бег на 1000 метров.
8. Бег на длинные дистанции 3000 метров и 5000 метров.
9. Эстафетный бег.

**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, гандболу.

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:**

1. Требования безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.
2. Развитие физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости, силовой выносливости.
3. Спортивные игры как средство общей физической подготовки, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха. Классификация спортивных игр.
4. Правила соревнований.
5. Владение мячом. Способы. Варианты.
6. Способы и варианты владения мячом на месте, в движении.
7. Тактические действия по нападению.
8. Тактические действия по защите.
9. Действия по нападению и защите в парах, тройках.

**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 бережению 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-трех 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:**

1. Требования безопасности на занятиях по лыжной подготовке.  
2. Способы проверки и подгонки лыжных креплений, проверка обмундирования, снаряжения, лыжного инвентаря.

3. Техника попеременного двухшажного хода.

4. Техника одновременно бесшажного хода

1. Техника попеременного четырехшажного хода на лыжах.

5. Техника одновременно двухшажного хода

6. Способы торможений при спуске.

7. Повороты. Способы выполнения.

8. Подъёмы. Способы выполнения.

**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 8х25м вольным стилем, плавание на 50м (на время) и 100м (без учета времени) кролем. Тренировка жизненной емкости легких под водой.

**Самостоятельная работа:**

1. Требования безопасности при проведении занятий по плаванию.

2. Правила поведения на воде. Соблюдение мер безопасности. При нахождении в воде.

3. Специальные упражнения на развитие выносливости, быстроты.

4. Техника плавания стилем кроль на груди.

5. Техника плавания стилем кроль на спине

6. Техника плавания брасом

7. Техника поворота способом «маятник».

8. Эстафетные заплывы. Порядок проведения.

9. Специальные упражнения для увеличения жизненной емкости легких под водой.

10. Способы взаимопомощи, помощи при нахождении в воде, спасении утопающих.

**Рекомендуемая литература:**

Основная: (1), (2), (3).

Дополнительная: (1).

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

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.

### *6.1 Перечень вопросов для самостоятельного изучения*

1. Виды и содержание контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Содержание и периодичность педагогического контроля.
3. Содержание и периодичность врачебного контроля.
4. Дневник самоконтроля.
5. Коррекция телосложения при помощи физических упражнений.

### *6.2 Перечень литературы для самостоятельной работы*

#### **Основная:**

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:**

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

## **7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Оценочные средства дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включают в себя следующие разделы:

1. Типовые контрольные вопросы для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины.

2. Методику оценивания персональных образовательных достижений обучающихся.

*7.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины*

#### *7.1.1. Текущий контроль*

Текущий контроль осуществляется в соответствии с материалами, разрабатываемыми кафедрой, включающими: таблицу нормативов, контрольные вопросы по темам дисциплины.

#### *7.1.2. Промежуточная аттестация*

##### *Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой*

Вопросы для сдачи устного зачета и оценки качества освоения дисциплины:

1. Методика формирования методических навыков по проведению занятий по физической подготовке.
2. Методика развития скоростных способностей.
3. Методика развития силовых способностей.
4. Методы формирования двигательных навыков.
5. Методы самоконтроля физического состояния.
6. Документы, регламентирующие организацию и методику проведения физической подготовки.
7. Формы методической подготовки.
8. Методическая последовательность выполнения упражнений на проверке по физической подготовке.
9. Методика проведения проверки учебного занятия по физической подготовке.
10. Методы обучения физическим упражнениям.
11. Методы тестирования психического состояния на занятиях по ФП.
12. Методы (способы) определения реакции организма на физическую нагрузку.
13. Способы профилактики травматизма на занятиях по ФП.
14. Круговая тренировка, как метод ФП.
15. Характеристика плотности учебного занятия.
16. Структура и задачи основных частей учебного занятия по ФП.
17. Методы обучения физическим упражнениям.
18. Сущность выносливости, средства и методы ее развития.

19. Последовательность проведения физических упражнений в подготовительной части занятия по ФП.
20. Понятие о физической нагрузке и методы ее регулирования.
21. Методы физической тренировки.
22. Сущность быстроты, средства и методы ее развития.
23. Сущность ловкости, средства и методы ее развития.
24. Направленность и содержание этапа совершенствования при обучении физическим упражнениям.
25. Методика проведения утренней физической зарядки (УФЗ), ее направленность и содержание.
26. Обязанности обучаемых на занятиях по ФК, зачетные и экзаменационные требования.
27. Сущность силовых способностей, средства и методы их развития.
28. Цель и содержание этапа разучивания при обучении физическим упражнениям.
29. Характеристика этапа ознакомления при обучении физическим упражнениям.
30. Понятие о физической работоспособности.
31. Характеристика дидактических этапов на занятиях по ФП.
32. Методы воспитания в процессе занятий ФП.
33. Характеристика общепедагогических методов, используемых в ФП.
34. Современные тенденции развития ФК в России.
35. Содержание и порядок проверки ФП на учебных занятиях.
36. Влияние ФП на формирование личности человека.
37. Формы организации врачебно-педагогического наблюдения за ФП.
38. Влияние ФП на профессиональную деятельность.
39. Современные тенденции развития ФК в России.
40. Формы ФП.
41. Условия выполнения и замены упражнений и нормативов по ФП.
42. Специальная ФП.
43. Сущность физической культуры и ее исторические корни.
44. Успехи Российских спортсменов на международной арене.
45. Оценка ФП.
46. Составные части спортивной тренировки.
47. Виды проверок по ФП.
48. Особенности физкультурно-спортивной работы, ее содержание и направленность.
49. Основные функции ФП.
50. Понятие об основных ценностях ФК и их функциях.

51. Структура и содержание учебной программы по ФП.
52. Форма одежды для ФП и условия ее применения.
53. Направленность, структура и содержание учебного занятия по ФП.
54. Учебные занятия по ФП, их направленность и содержание.
55. Оценка индивидуальной физической подготовленности.
56. Критерии классификации физических упражнений.
57. Характеристика форм ФП.
58. Понятие о физическом состоянии.
59. Общие и специальные задачи ФП.
60. Физическое упражнение как основное средство ФП, его сущность и характеристики.
61. Общее понятие о физических качествах.
62. Формы и методы врачебно-педагогических наблюдений за процессом ФП.
63. Цель и основные задачи врачебно-педагогического контроля за ФП.
64. Современные тенденции развития физической культуры в России.

### *7.1.3 Текущий контроль*

Оценочные упражнения для текущего контроля успеваемости.

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.

*7.1.4 Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по форме защиты курсовой работы/проекта*

Учебным планом курсовые работы и курсовые проекты не предусмотрены.

*7.2. Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся*

*Промежуточная аттестация: зачёт*

Достиженные результаты освоения дисциплины	Критерии оценивания	Шкала оценивания
<p>Не имеет общего представления о роли и значении физической культуры в развитии личности, в подготовке её к жизни и профессиональной деятельности, не имеет представления о системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> <p>Не выполнены зачетные нормативы.</p>	<p>Не владеет общими навыками обобщения и представления о системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.</p>	<p>«не зачтено»</p>
<p>В полном объеме способен структурировать знания о роли и значении физической культуры в развитии личности, в подготовке её к жизни и профессиональной деятельности, о системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> <p>Выполнены зачетные нормативы</p>	<p>Умеет самостоятельно и целенаправленно использовать средства физической культуры и опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Владеет устойчивыми навыками обобщения и представления о системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.</p>	<p>«зачтено»</p>

**8. Требования к условиям реализации. Ресурсное обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»**

*8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»*

**Основная:**

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:**

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

### *8.2. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса*

1. Операционная система Calculate Linux Desktop (свободный лицензионный договор <https://wiki.calculate-linux.org/ru/license>)
2. Пакет офисных программ Libre Office (свободный лицензионный договор <https://ru.libreoffice.org/about-us/license/>)
3. Антивирусная защита - Kaspersky Endpoint Security для Linux (лицензия №1B08-200805-095540-500-2042)
4. Браузер MozillaFirefox (свободный лицензионный договор <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)
5. Программа просмотра электронных документов в формате PDF AdobeAcrobatReaderDC (свободный лицензионный договор <https://www.adobe.com/ru/legal/terms.html>)
6. Архиватор 7zip (свободный лицензионный договор <https://www.7-zip.org/license.txt>)

### *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](http://www.znanium.com)).

3. Электронные научные журналы и базы данных Сибирского федерального университета (URL: [libproхy.bik.sfu-kras.ru](http://libproхy.bik.sfu-kras.ru)).

4. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ». Раздел «Легендарные Книги» (URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)).

5. Национальная электронная библиотека «НЭБ» (URL: <https://нэб.рф>).

6. Информационная система «Единое окно» (URL: [window.edu.ru](http://window.edu.ru)).

7. Международный научно-образовательный сайт EqWorld (URL: [eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm](http://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>).

Для материально-технического обеспечения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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.

## **9. Методические указания по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрены практические занятия и самостоятельная работа обучающихся.

Цели практических занятий:

- углубление и закрепление знаний, практических умений и навыков полученных на занятиях и в процессе самостоятельной работы обучающихся;
- овладение практическими умениями и навыками профессиональной деятельности;
- развитие психофизических качеств у обучающихся.

Цели самостоятельной работы обучающихся:

- углубление и закрепление знаний, полученных на занятиях;
- выработка навыков самостоятельной работы с применением полученных знаний и умений направленных на физическое развитие и улучшение здоровья организма в целом;
- подготовка к предстоящим занятиям и промежуточному контролю.

### *9.1. Рекомендации для преподавателей*

Практическое занятие является звеном цикла обучения. Ее цель – формирование ориентировочной основы для последующего усвоения обучающимися учебного материала. В ходе занятия преподаватель, применяя

методы показа и рассказа, передает обучающимся знания по основным, вопросам дисциплины «Физическая культура и спорт».

Назначение практических занятий состоит в том, чтобы доходчиво, раскрыть основные приемы, средства, и методы изучаемой дисциплины, нацелить обучающихся на наиболее важные темы, разделы дисциплины, дать им установку и оказать помощь в овладении научной методологией (методами, способами, приемами) получения необходимых знаний и применения их на практике.

К практическим занятиям как к виду учебных занятий предъявляются следующие основные требования:

- последовательность изложения учебных вопросов;
- конкретность и целеустремленность изложения материала;
- соответствие отводимого времени значимости учебных вопросов;
- наглядность обучения; формирование у обучаемых потребности к самостоятельному углублению знаний;
- изложение материала с учетом достигнутого уровня знаний.

Для каждого занятия определяются тема, цели, структура и содержание. Исходя из них, выбираются форма проведения занятия (комбинированная, фронтальный опрос и т.д.). Современные требования к преподаванию обуславливают использование визуальных и аудиовизуальных технических средств представления информации: презентаций, учебных фильмов и т.д.).

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине преподавателем разрабатываются методические рекомендации по организации самостоятельной работы.

При разработке заданий для самостоятельной работы необходимо выполнять следующие требования:

- материал заданий должен быть методологичен, осознаваем и служить средством выработки обобщенных умений и навыков;
- при составлении заданий следует формулировать их содержание в контексте специальности.

### *9.2. Рекомендации для обучающихся*

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубление и закрепление знаний, полученных на практических занятиях, выработку умений и навыков самостоятельного приобретения новых, дополнительных знаний, подготовку к предстоящим занятиям и промежуточной аттестации.

Основными видами самостоятельной работы являются: работа с печатными источниками информации (книгой, документами), информационно-справочными системами и базами данных (раздел 8 настоящей программы).

Вопросы, отнесенные на самостоятельное изучение (раздел 5 настоящей программы), даются преподавателем на занятиях. При этом обучающемуся необходимо уяснить и запомнить, а при необходимости записать вопросы, посмотреть рекомендованную литературу, видеоролики по обучению и наметить общую структуру изучения вопроса в виде плана или схемы. Затем изучить информацию по вопросу, при этом рекомендуется вести конспект, куда вносятся

ключевая информация, формулы, рисунки. Перечитать сделанные в конспекте записи. Убедиться в ясности изложенного, при необходимости дополнить записи.

При подготовке к практическим занятиям обучающемуся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, учесть рекомендации преподавателя.

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