

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника академии
по учебной работе
подполковник внутренней службы

_____ А.С. Федоринов

« ____ » _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки
38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Профиль
«Управление в МЧС»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Год начала подготовки
2023

Иваново 2023

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1016 (далее – ФГОС ВО) и основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, профиль «Управление в МЧС».

Программа рассмотрена на заседании кафедры пожарно-строевой, физической подготовки и ГДЗС (в составе УНК «Пожаротушение»)

Протокол № 19 от «02» мая 2023 г.

Программа одобрена на Ученом совете Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России и рекомендована в качестве рабочей программы

Протокол № 6 от «25» мая 2023 г.

Программу разработал:

Заместитель начальника кафедры
пожарно-строевой, физической подготовки и ГДЗС
(в составе УНК «Пожаротушение»)
подполковник внутренней службы
кандидат педагогических наук, доцент

Р.М. Шипилов

Эксперты:

Заместитель начальника отдела практической подготовки
института профессиональной подготовки
Ивановской пожарно-спасательной академии
ГПС МЧС России
подполковник внутренней службы

И.М. Чистяков

Доцент кафедры теории
и методики физической культуры и спорта
Шуйского филиала ФГБОУ ВО «Ивановский
государственный университет»,
кандидат педагогических наук, доцент

А.Б. Гогин

СОДЕРЖАНИЕ		Стр.
1.	Цели освоения дисциплины.....	4
2.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине и критерии оценки уровня выраженности компетенций, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	17
4.	Объем, структура и содержание дисциплины.....	19
5.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	34
6.	Образовательные технологии.....	36
7.	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.....	37
8.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	46
9.	Материально-техническое обеспечение дисциплины, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	48

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются:

- формирование у обучающихся теоретических представлений о роли физического воспитания в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности, методах формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- ориентирование мировоззренческих взглядов обучающихся на здоровый образ жизни, самосовершенствование;
- формирование практических представлений о роли физической культуры в овладении системой практических умений и навыков, обеспечивающих качественное выполнение профессиональных задач, сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие.

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорт», являются:

- органы государственной власти Российской Федерации, органы государственной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, государственные и муниципальные предприятия и учреждения;
- некоммерческие и коммерческие организации, международные организации, научные и образовательные организации.

Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся, освоившие дисциплину «Физическая культура и спорт»:

- организационно-управленческий;
- коммуникативный.

Обучающийся, освоивший дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту», в соответствии с типами задач профессиональной деятельности, на которые ориентирована дисциплина, готов решать следующие задачи профессиональной деятельности:

организационно-управленческий тип:

- решение задач в области стратегического и операционного управления.

коммуникативный тип:

- воздействие на различные аудитории, политические и социальные группы с целью вовлечения их в решение проблем гражданской обороны и защиты населений и территорий от чрезвычайных ситуаций.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающихся должны быть сформированы элементы следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей. УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста. УК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста.
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
Инклюзивная компетентность	УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9.1. Анализирует состояние доступной среды для лиц с особыми потребностями в учреждениях и организациях;

		УК-9.2. Планирует и осуществляет профессиональную деятельность с лицами с особыми потребностями; УК-9.3. Взаимодействует в социальной и профессиональной сферах с лицами с особыми потребностями
--	--	---

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
-	-

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Тип профессиональной деятельности	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
-	-	-

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине и критерии оценки уровня выраженности компетенций представлены в карте компетенций по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Карта компетенций по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы (уровень выраженности компетенции)				Вид аттестации	Оценочные средства
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно		
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни							
УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	Знать принципы планирования режима труда и отдыха в процессе достижения поставленных целей	В полном объеме знает принципы планирования режима труда и отдыха в процессе достижения поставленных целей	Имеет общие знания о принципах планирования режима труда и отдыха в процессе достижения поставленных целей	Имеет общее представление о принципах планирования режима труда и отдыха в процессе достижения поставленных целей	Владеет фрагментарными знаниями о принципах планирования режима труда и отдыха в процессе достижения поставленных целей	ДЗ	УО ПО ТЗ КО ВКН
	Уметь использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для выполнения конкретных задач, проектов, для достижения поставленных целей	В полном объеме использует опыт физкультурно-спортивной деятельности для выполнения конкретных задач, проектов, для достижения поставленных целей	Имеет общие навыки использования опыта физкультурно-спортивной деятельности для выполнения конкретных задач, проектов, для достижения поставленных целей	Имеет общее представление об использовании опыта физкультурно-спортивной деятельности для выполнения конкретных задач, проектов, для достижения поставленных целей	Имеет частично освоенные умения использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для выполнения конкретных задач, проектов, для достижения поставленных целей		
	Владеть навыками управления своим временем, планирования и достижения поставленных задач, запланированных результатов	В полном объеме использует навыки управления своим временем, планирования и достижения поставленных задач, запланированных результатов	Имеет общие знания о навыках управления своим временем, планирования и достижения поставленных задач, запланированных результатов	Имеет общее представление о навыках управления своим временем, планирования и достижения поставленных задач, запланированных результатов	Владеет фрагментарными навыками управления своим временем, планирования и достижения поставленных задач, запланированных результатов		

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы (уровень выраженности компетенции)				Вид аттестации	Оценочные средства
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно		
		результатов		результатов	запланированных результатов		
УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	Знать основы теории организации и мотивации самостоятельных занятий физическими упражнениями, механизмы совершенствования физической подготовленности	В полном объеме знает основы теории организации и мотивации самостоятельных занятий физическими упражнениями, механизмы совершенствования физической подготовленности	Имеет общие знания основ теории организации и мотивации самостоятельных занятий физическими упражнениями, механизмы совершенствования физической подготовленности	Имеет общее представление основ теории организации и мотивации самостоятельных занятий физическими упражнениями, механизмы совершенствования физической подготовленности	Имеет частично освоенные умения основ теории организации и мотивации самостоятельных занятий физическими упражнениями, механизмы совершенствования физической подготовленности	ДЗ	УО ПО ТЗ КО ВКН
	Уметь организовывать планирование, анализ, самооценку своей физической подготовки, внутреннюю регуляцию потребностей, мотивов и психологической готовности к самосовершенствованию	В полном объеме умеет организовывать планирование, анализ, самооценку своей физической подготовки, внутреннюю регуляцию потребностей, мотивов и психологической готовности к самосовершенствованию	Имеет общие знания об организации планирования, анализа, самооценки своей физической подготовки, внутренней регуляции потребностей, мотивов и психологической готовности к самосовершенствованию	Имеет общее представление об организации планирования, анализа, самооценки своей физической подготовки, внутренней регуляции потребностей, мотивов и психологической готовности к самосовершенствованию	Имеет частично освоенные умения в организации планирования, анализа, самооценки своей физической подготовки, внутренней регуляции потребностей, мотивов и психологической готовности к самосовершенствованию		
	Владеть навыками формулирования	В полном объеме владеет навыками	Имеет общие знания о навыках	Имеет общее представление о	Имеет частично освоенные умения		

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы (уровень выраженности компетенции)				Вид аттестации	Оценочные средства
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно		
	собственных ценностных ориентиров в отношении физической подготовки, практического применения механизмов самоорганизации в построении собственной траектории развития в сфере профессиональной деятельности	формулирования собственных ценностных ориентиров в отношении физической подготовки, практического применения механизмов самоорганизации в построении собственной траектории развития в сфере профессиональной деятельности	формулирования собственных ценностных ориентиров в отношении физической подготовки, практического применения механизмов самоорганизации в построении собственной траектории развития в сфере профессиональной деятельности	навыках формулирования собственных ценностных ориентиров в отношении физической подготовки, практического применения механизмов самоорганизации в построении собственной траектории развития в сфере профессиональной деятельности	владеть навыками формулирования собственных ценностных ориентиров в отношении физической подготовки, практического применения механизмов самоорганизации в построении собственной траектории развития в сфере профессиональной деятельности		
УК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	Знать требования к уровню физической подготовленности, методики организации годовичного планирования физической подготовки	В полном объеме знает требования к уровню физической подготовленности, методики организации годовичного планирования физической подготовки	Имеет общие знания о требованиях к уровню физической подготовленности, о методиках организации годовичного планирования физической подготовки	Имеет общее представление о требованиях к уровню физической подготовленности, о методиках организации годовичного планирования физической подготовки	Имеет частичные знания о требованиях к уровню физической подготовленности, о методиках организации годовичного планирования физической подготовки	ДЗ	УО ПО ТЗ КО ВКН
	Уметь оценивать требования к	В полном объеме умеет оценивать	Имеет общие знания об умении оценивать	Имеет общее представление об	Имеет частично освоенные умения		

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы (уровень выраженности компетенции)				Вид аттестации	Оценочны е средства
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно		
	физической подготовленности, организовывать годичное планирование физической подготовки, использовать средства спортивной тренировки	требования к физической подготовленности, организовывать годичное планирование физической подготовки, использовать средства спортивной тренировки	требования к физической подготовленности, организовывать годичное планирование физической подготовки, использовать средства спортивной тренировки	оценивании требований к физической подготовленности, организации годичного планирования физической подготовки, использовании средств спортивной тренировки	оценивать требования к физической подготовленности, организовывать годичное планирование физической подготовки, использовать средства спортивной тренировки		
	Владеть навыками годичного планирования физической подготовки, навыками спортивной тренировки	В полном объеме владеет навыками годичного планирования физической подготовки, навыками спортивной тренировки	Имеет общие знания о владении навыками годичного планирования физической подготовки, навыками спортивной тренировки	Имеет общее представление о навыках годичного планирования физической подготовки, навыках спортивной тренировки	Имеет частично освоенные умения владеть навыками годичного планирования физической подготовки, навыками спортивной тренировки		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности							
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегаю щие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических	Знать роль и значение физической культуры в развитии личности, в подготовке к предстоящей	В полном объеме знает роль и значение физической культуры в развитии личности, в подготовке к предстоящей	Имеет общие знания о роли и значении физической культуры в развитии личности, в подготовке к предстоящей профессиональной	Имеет общее представление о роли и значении физической культуры в развитии личности, в подготовке к предстоящей	Имеет фрагментарные знания о роли и значении физической культуры в развитии личности, в	ДЗ	УО ПО ТЗ КО ВКН

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы (уровень выраженности компетенции)				Вид аттестации	Оценочные средства
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно		
особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	профессиональной деятельности	профессиональной деятельности	деятельности	профессиональной деятельности	подготовке к предстоящей профессиональной деятельности		
	Уметь использовать средства и методы физического воспитания	В полном объеме умеет самостоятельно и целенаправленно использовать средства и методы физического воспитания	Имеет общие знания об умении самостоятельно (при консультационной поддержке) использовать средства и методы физического воспитания	Умеет частично использовать средства и методы физического воспитания	Имеет частично освоенные умения использовать средства и методы физического воспитания		
	Владеть системой практических умений и навыков для различных физиологических особенностей организма, условий реализации профессиональной деятельности, работоспособности, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие и совершенствование психофизических	В полном объеме 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	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	Владеет первоначальными 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	Имеет частично освоенные умения владеть системой практических умений и навыков для различных физиологических особенностей организма, условий реализации профессиональной деятельности, работоспособности, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие и		

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы (уровень выраженности компетенции)				Вид аттестации	Оценочные средства
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно		
	способностей, качеств и свойств личности				совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности		
УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, оптимальное чередование труда и отдыха	В полном объеме знает основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, оптимальное чередование труда и отдыха	Имеет общие знания об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, оптимальном чередовании труда и отдыха	Имеет общее представление об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, оптимальном чередовании труда и отдыха	Имеет фрагментарные знания об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, оптимальном чередовании труда и отдыха	ДЗ	УО ПО ТЗ КО ВКН
	Уметь применять основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, оптимальное чередование труда и отдыха	В полном объеме умеет применять основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, оптимальное чередование труда и отдыха	Имеет общие знания о применении основных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, оптимального чередования труда и отдыха	Имеет общее представление о применении основных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, оптимального чередования труда и отдыха	Имеет частично освоенные умения применения основных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, оптимального чередования труда и отдыха		
	Владеть навыками планирования самостоятельных занятий	В полном объеме владеет навыками планирования самостоятельных занятий	Имеет общие знания о навыках планирования самостоятельных занятий физическими	Имеет общее представление о навыках планирования	Имеет частично освоенные умения планирования самостоятельных		

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы (уровень выраженности компетенции)				Вид аттестации	Оценочные средства
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно		
	физическими упражнениями и спортивными тренировками	занятий физическими упражнениями и спортивными тренировками	упражнениями и спортивными тренировками	самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортивными тренировками	занятий физическими упражнениями и спортивными тренировками		
УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать составляющие здорового образа жизни	В полном объеме знает составляющие здорового образа жизни	Имеет общие знания о составляющих здорового образа жизни	Имеет общее представление о составляющих здорового образа жизни	Имеет фрагментарные знания о составляющих здорового образа жизни	ДЗ	УО ПО ТЗ КО ВКН
	Уметь выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением занятий или фрагментов занятий по физической подготовке	В полном объеме умеет выполнять задания связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением занятий или фрагментов занятий по физической подготовке	Имеет общие знания о выполнении заданий связанных с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением занятий или фрагментов занятий по физической подготовке	Имеет общее представление о выполнении заданий связанных с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением занятий или фрагментов занятий по физической подготовке	Имеет частично освоенные умения выполнять задания связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением занятий или фрагментов занятий по физической подготовке		
	Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья	В полном объеме владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья	Имеет общие знания о системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья	Имеет общее представление о системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление	Имеет частично освоенные умения владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление		

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы (уровень выраженности компетенции)				Вид аттестации	Оценочны е средства
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно		
		здоровья		собственного здоровья	собственного здоровья		
УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах							
УК-9.1. Анализирует состояние доступной среды для лиц с особыми потребностями в учреждениях и организациях	Знать состояние доступной среды в учреждениях и организациях для лиц с особыми потребностями	В полном объеме знает состояние доступной среды в учреждениях и организациях для лиц с особыми потребностями	Имеет общие знания о состоянии доступной среды в учреждениях и организациях для лиц с особыми потребностями	Имеет общее представление о состоянии доступной среды в учреждениях и организациях для лиц с особыми потребностями	Имеет фрагментарные знания (представления) о состоянии доступной среды в учреждениях и организациях для лиц с особыми потребностями	ДЗ	УО ПО ТЗ КО ВКН
	Уметь анализировать состояние доступной среды в учреждениях и организациях для лиц с особыми потребностями	Самостоятельно анализирует состояние доступной среды в учреждениях и организациях для лиц с особыми потребностями	Самостоятельно (при помощи частичной консультативной поддержки) анализирует состояние доступной среды в учреждениях и организациях для лиц с особыми потребностями	При помощи консультативной поддержки анализирует состояние доступной среды в учреждениях и организациях для лиц с особыми потребностями	Имеет частично освоенные умения анализировать состояние доступной среды в учреждениях и организациях для лиц с особыми потребностями		
	Владеть навыками анализа состояния доступной среды в учреждениях и организациях для лиц с особыми потребностями	Владеет устойчивыми навыками анализа состояния доступной среды в учреждениях и организациях для лиц с особыми потребностями	Владеет общими навыками анализа состояния доступной среды в учреждениях и организациях для лиц с особыми потребностями	Владеет первоначальными навыками анализа состояния доступной среды в учреждениях и организациях для лиц с особыми потребностями	Владеет фрагментарными навыками анализа состояния доступной среды в учреждениях и организациях для лиц с особыми потребностями		

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы (уровень выраженности компетенции)				Вид аттестации	Оценочные средства
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно		
		потребностями			потребностями		
УК-9.2. Планирует и осуществляет профессиональную деятельность с лицами с особыми потребностями	Знать особенности осуществления физической подготовки с лицами с ограничениями по состоянию здоровья	В полном объеме знает особенности осуществления физической подготовки с лицами с ограничениями по состоянию здоровья	Имеет общие знания об особенностях осуществления физической подготовки с лицами с ограничениями по состоянию здоровья	Имеет общее представление об особенностях осуществления физической подготовки с лицами с ограничениями по состоянию здоровья	Имеет фрагментарные знания (представления) об особенностях осуществления физической подготовки с лицами с ограничениями по состоянию здоровья	ДЗ	УО ПО ТЗ КО ВКН
	Уметь планировать и осуществлять физическую подготовку с лицами с ограничениями по состоянию здоровья	Самостоятельно планирует и осуществляет физическую подготовку с лицами с ограничениями по состоянию здоровья	Самостоятельно (при помощи частичной консультативной поддержки) планирует и осуществляет физическую подготовку с лицами с ограничениями по состоянию здоровья	При помощи консультативной поддержки планирует и осуществляет физическую подготовку с лицами с ограничениями по состоянию здоровья	Имеет частично освоенные умения планировать и осуществлять физическую подготовку с лицами с ограничениями по состоянию здоровья		
	Владеть навыками планирования и осуществления физической подготовки с лицами с ограничениями по состоянию здоровья	Владеет устойчивыми навыками планирования и осуществления физической подготовки с лицами с ограничениями по состоянию здоровья	Владеет общими навыками планирования и осуществления физической подготовки с лицами с ограничениями по состоянию здоровья	Владеет первоначальными навыками планирования и осуществления физической подготовки с лицами с ограничениями по состоянию здоровья	Владеет фрагментарными навыками планирования и осуществления физической подготовки с лицами с ограничениями по состоянию здоровья		

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы (уровень выраженности компетенции)				Вид аттестации	Оценочные средства
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно		
УК-9.3. Взаимодействует в социальной и профессиональной сферах с лицами с особыми потребностями	Знать особенности взаимодействия с лицами с особыми потребностями	В полном объеме знает особенности взаимодействия с лицами с особыми потребностями	Имеет общие знания об особенностях взаимодействия с лицами с особыми потребностями	Имеет общее представление об особенностях взаимодействия с лицами с особыми потребностями	Имеет фрагментарные знания (представления) об особенностях взаимодействия с лицами с особыми потребностями	ДЗ	УО ПО ТЗ КО ВКН
	Уметь взаимодействовать с лицами с особыми потребностями в социальной и профессиональной сферах	Самостоятельно взаимодействует с лицами с особыми потребностями в социальной и профессиональной сферах	Самостоятельно (при помощи частичной консультативной поддержки) взаимодействует с лицами с особыми потребностями в социальной и профессиональной сферах	При помощи консультативной поддержки взаимодействует с лицами с особыми потребностями в социальной и профессиональной сферах	Имеет частично освоенные умения взаимодействовать с лицами с особыми потребностями в социальной и профессиональной сферах		
	Владеть навыками взаимодействия с лицами с особыми потребностями в социальной и профессиональной сферах	Владеет устойчивыми навыками взаимодействия с лицами с особыми потребностями в социальной и профессиональной сферах	Владеет общими навыками взаимодействия с лицами с особыми потребностями в социальной и профессиональной сферах	Владеет первоначальными навыками взаимодействия с лицами с особыми потребностями в социальной и профессиональной сферах	Владеет фрагментарными навыками взаимодействия с лицами с особыми потребностями в социальной и профессиональной сферах		

Вид аттестации: ДЗ – дифференцированный зачет.

Оценочные средства: УО – устный ответ, ПО – письменный ответ, ВКН – выполнение контрольных нормативов, ТЗ – тестовые задания, КТ – компьютерное тестирование, КО – комбинированный ответ.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока дисциплин Б1 образовательной программы по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», профиль «Управление в МЧС».

Успешное освоение данной дисциплины основывается на изучении предшествующих дисциплин (см. таблицу), а полученные в ходе изучения дисциплины знания и умения способствуют готовности обучающихся к освоению последующих дисциплин (см. таблицу).

Предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций:

№ п/п	Код и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины (группы дисциплин)
<i>Универсальные компетенции</i>			
1	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	Психология, основы делопроизводства	Ознакомительная практика, прогнозирование и планирование, организационно-управленческая практика, физическая культура и спорт, научно-исследовательская работа, преддипломная практика, подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Безопасность жизнедеятельности, ознакомительная практика, организационно-управленческая практика, физическая культура и спорт, организация работы с кадрами МЧС России, основы кадровой политики в МЧС России, подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3	УК-9. Способен		Этика государственной и

	использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах		муниципальной службы, безопасность жизнедеятельности, ознакомительная практика, организационно- управленческая практика, подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
--	---	--	--

4. ОБЪЕМ, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1. Примерный тематический план

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)							
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские занятия (из них практическая подготовка)	Практические занятия (из них практическая подготовка)	Лабораторные занятия (из них практическая подготовка)	КСР	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация
1	Раздел 1	1	2							
2	Тема 1	1	2	2						
3	Раздел 2	1	40							
4	Тема 2	1	30			30 (4)				
5	Тема 3	1	10			10 (2)				
6	Зачет	1	4							4
7	Итого за 1 семестр:		46	2		40 (6)				4
8	Раздел 2	2	64							
9	Тема 2	2	50			50 (4)				
10	Тема 3	2	14			14 (2)				
11	Зачет	2	4							4
12	Итого за 2 семестр:		68			64 (6)				4
13	Раздел 2	3	42							
14	Тема 2	3	22			22 (4)				
15	Тема 3	3	20			20 (2)				
16	Зачет	3	4							4
17	Итого за 3 семестр:		46			42 (6)				4
18	Раздел 2	4	58							
19	Тема 2	4	30			30 (4)				
20	Тема 3	4	28			28 (2)				
21	Зачет	4	4							4
22	Итого за 4 семестр:		62			58 (6)				4
23	Раздел 2	5	42							
24	Тема 2	5	22			22				
25	Тема 3	5	20			20 (6)				
26	Зачет	5	4							4

27	Итого за 5 семестр:		46			42 (6)				4
28	Раздел 2	6	56							
29	Тема 2	6	30			30				
30	Тема 3	6	26			26 (6)				
31	Зачет	6	4							4
32	Итого за 6 семестр:		60			56 (6)				4
33	Итого по курсу	1-6	328	2		302 (36)				24

Тематический план по очной форме обучения представлен в УМК по дисциплине.

4.2. Содержание дисциплины

Раздел 1. Теория физической культуры

Тема 1. Основы теории и методики физической культуры

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся образовательных организаций МЧС России

Определение понятия физическая культура и ее функции. Физическая культура как научная дисциплина. Основные понятия системы физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина в системе МЧС России. Цель, задачи и средства дисциплины «Физическая культура» в системе МЧС России. Ценностные ориентации курсантов в физической культуре. Функции физической культуры в системе МЧС России.

Раздел 2. Практика физической культуры

Тема 2. Физическая подготовка

Легкая атлетика

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, 200 м, 400 м.

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 600 м, 800 м, 1000 м и длинные дистанции 2000 м, 3000 м, 5000 м.

Техника бега: высоки старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, дыхание при беге. Специальные упражнения бегуна. Контрольный бег.

Кросс

– Бег на 6-12 км.

Техника бега: старт, бег по дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование. Контрольный бег в условиях соревнований.

Прикладная гимнастика

Занятия по гимнастике организуются: в гимнастических городках, на площадках, в спортивных залах, на местности или приспособленных для этих целей служебных помещениях.

На занятиях отрабатываются: упражнения на перекладине, на полу (ковре), на брусках, в лазании по канату, силовое комплексное упражнение.

Упражнения на полу (ковре)

Акробатическое упражнение № 1.

Акробатическое упражнение №1 обучающийся выполняет в следующем порядке:

- три кувырка назад в группировке;
- три кувырка вперед;
- три кувырка назад через стойку на руки;
- два переворота левым боком и два правым боком;
- три прыжка вверх с поротом на 360°.

Кувырок назад в группировке выполняется из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличить вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти к плечам и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Кувырок вперед – из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками и пол, резко согнуть ноги и сгруппироваться. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Кувырок назад через стойку на руках выполняется из упора присев. Заканчивая перекатом назад, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуть ноги вверх, одновременно активно выпрямляя руки, опуская ноги назад, принять упор присев.

Переворот левым-правым боком – из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Прыжок вверх с поворотом на 360° выполняется из основной стойки, руки на пояс. Три прыжка с поворотом на 360° в любую сторону.

- Поднимание и опускание туловища лежа на спине.

Выполняется из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, наклоня туловище вперед, принять положение сидя. Сгибание ног при выполнении упражнения не допускается.

- Кувырки вперед, назад, назад через стойку на руках.

Кувырок вперед. Выполняется из положения приседа, руки поставить перед собой ладонями на ковер, подбородок прижать к груди. Оттолкнуться ногами и сделать перекат на спине вперед. В момент касания лопатками ковра согнуть ноги, колени развести и, обхватив руками голени ног, прийти в упор присев

Кувырок назад. Выполняется из положения приседа, подбородок прижать к груди. Оттолкнуться руками и ногами от ковра и сделать перекат назад на спине. В момент касания лопатками ковра поставить руки за голову пальцами вперед и перейти в упор присев

Кувырок назад через стойку на руках выполняется из упора присев. Заканчивая перекат назад, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки, опуская ноги назад, принять упор присев.

Упражнения на перекладине

- Подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине.

У юношей выполняется из виса на высокой перекладине хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 сек.) без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины.

У девушек выполняется из виса лёжа на низкой перекладине хватом сверху, без рывков и прогибов в спине, подбородок выше уровня перекладины.

- Подъем переворотом.

Выполняется юношами из виса хватом сверху без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в упор на прямые руки; положения виса и упора фиксируются на прямых руках 1 сек. Опускание в вис выполняется произвольным способом.

- Поднимание ног к перекладине.

Из виса на прямых руках поднять прямые и сомкнутые ноги к перекладине, коснуться ее опустить ноги вниз. Каждый раз перед началом выполнения упражнений фиксируется неподвижный вис на выпрямленных руках в течение 1 сек. Маховые движения и рывки при выполнении упражнения не разрешаются.

- Силовое комплексное упражнение.

В силовое комплексное упражнение у юношей входит:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (касаться грудью пола) 10 раз;
- из упора лежа 10 раз принять прыжком положение упор присев (колени между рук);
- из положения лежа на спине, руки на пояс поднимание и опускание туловища в положение сед;
- из приседа выполнить 10 выпрыгиваний вверх, полностью выпрямляя ноги, руки за головой.

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется из упора лежа. Грудью касаться пола, голова повернута вправо (влево) или занимающийся смотрит вперед.

Из упора лежа принять прыжком положение упор присев. В положение упор лежа обязательно выполняется прогибание в спине. Руки не сгибаются. Упражнение выполняется без пауз.

Поднимание и опускание туловища лежа на спине. Выполняется из положения лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклоня туловище вперед, принять положение сидя. Сгибание ног при выполнении упражнения не допускается.

Выпрыгивания вверх из приседа. Выполняется из полуприседа или приседа, так чтобы бедра были параллельно полу. Руки за головой в замок.

Упражнение 2. Комплексное силовое упражнение выполняется девушками на оборудованной гимнастическим матом площадке. Упражнение выполняется в течение 1 минуты.

Первые 30 секунд – из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение, необходимо касание пола лопатками) затем, без паузы для отдыха, следующие 30 секунд – повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Упражнения на брусьях

– Сгибание и разгибание рук в упоре.

Выполняется юношами из положения упора, руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты; опускание производить до полного сгибания рук, а разгибание до полного их выпрямления. Положение упора фиксируется 1-2 сек.

– Угол в упоре.

Выполняется юношами из положения упора. Подняв прямые ноги в положение «угол», удерживать их над жердями; время выполнения упражнения определяется с момента фиксирования положения «угол» и до тех пор, пока пятки ног не опустятся ниже жердей.

Лыжная подготовка

Занятия по лыжной подготовке проводятся: на стадионе или на площадке, имеющей лыжную трассу.

Строевые приемы с лыжами и на лыжах.

Построение и перестроение на месте, в движении и размыкание.

Техника передвижения на лыжах.

Классические лыжные ходы: ходьба без палок, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход.

Коньковые лыжные ходы: одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный одношажный.

Элементы горнолыжной техники.

Подъем, спуски, торможение и повороты.

Совершенствование лыжных ходов.

Бег на дистанции 5-10 км. Контрольный бег в условиях соревнований.

Методико-практическая часть

Основные задачи:

- обучение составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики и обще-развивающих упражнений (ОРУ);
- обучение составлению комплекса физкультурной минутки;
- обучение составлению конспекта подготовительной части занятия.
- формирование знаний о необходимости утренней гигиенической гимнастики, комплекса ОРУ и физкультурной минутки в жизни человека.

Теоретические сведения: Важность утренней гигиенической гимнастики (УГГ), комплекса ОРУ и физкультурной минутки в жизни человека. Терминология ОРУ. Особенности проведения УГГ, ОРУ и физкультурной минутки. Основные разделы подготовительной части занятия. Распределение времени. Методика проведения подготовительной части занятия.

Практический материал: обучающиеся учатся составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс ОРУ и физкультурной минутки. Разрабатывать конспект подготовительной части занятия. Преподаватель оценивает каждый конспект.

Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Легкая атлетика

Занятия по легкой атлетике проводятся: на стадионе или на площадке, имеющей беговую дорожку.

На занятиях отрабатываются упражнения: бег на короткие и средние дистанции.

Бег на короткие дистанции

– Бег на дистанцию 30 м, 60 м, челночный бег 10х10 м.

Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Контрольный бег в условиях соревнований.

Вертикальный прыжок

– Прыжок в высоту.

Техника прыжка в высоту «Перешагивание»: разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45°. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 60-80 см от проекции планки. Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть руку в сторону, касаясь кистью планки, - это и будет искомое место отталкивания. Толчковая нога, дальняя от планки, ставится на место отталкивания почти прямая. Мах выполняется прямой ногой, которая в высшей точке может слегка согнуться в колене. Туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, активно выполняют мах вверх-вперед до уровня головы. Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене. Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через нее. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки.

Приземление осуществляется на маховую ногу боком, к планке.

Приземляться можно в яму с песком, приподнятую над поверхностью разбега или, в условиях зала, на стопку матов. Важно, чтобы высота места приземления давала возможность после перехода через планку опустить почти прямую маховую ногу на место приземления. В противном случае техника прыжка способом «перешагивание» начинает искажаться, особенно в последней части полета.

Горизонтальный прыжок

– Прыжок в длину с места.

Техника выполнения прыжка в длину с места.

1. Подготовка к прыжку (отталкиванию).

Данный этап подразумевает принятие начальной позиции:

- Станьте у стартовой линии;
- Ноги должны располагаться на уровне плечевых суставов;
- Поднимите руки и одновременно приподнитесь на носки, прогибая поясницу;
- Руки опускаются вниз и слегка отводятся назад. Локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед;
- Ноги ставятся на все стопу;

Сгибайте коленные и тазобедренные суставы так, чтобы они оказались на уровне носков.

2. Отталкивание.

Этот этап необходимо выполнять сразу после предыдущего без остановки в тот момент, когда тело еще движется вниз по инерции, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться. Выбрасывайте руки вперед по направлению прыжка.

- резко выбрасывайте руки вперед;
- подтягивайте вперед тазобедренные суставы;
- разгибайте коленные суставы;
- взрывным движением отрывайте стопы от земли;

3. Полет и приземление.

Когда атлет находится в воздухе, необходимо подтянуть коленные суставы к груди, а тело вытянуть в прямую линию. Когда стадия полета завершается, руки необходимо опустить, а стопы вынести вперед. После этого происходит контакт с землей и атлет приземляется. Вот все движения, которые необходимо выполнять прыгуну во время полета и приземления:

- при контакте с землей необходимо вывести руки вперед, чтобы было проще удерживать равновесие;
- коленные суставы сгибаются, чтобы приземление было упругим и тем самым снижается нагрузка на суставно-связочный аппарат;
- когда атлет приземлился, он должен выпрямиться и покинуть зону выполнения упражнения.

Прикладная гимнастика

Занятия по гимнастике организуются: в гимнастических городках, на площадках, в спортивных залах, на местности или приспособленных для этих

целей служебных помещениях.

На занятиях отрабатываются: упражнения на перекладине, на полу (ковре), на брусьях, в лазании по канату, силовое комплексное упражнение.

– Рывок гири 16 кг.

Техника выполнения: Условно рывок гири можно разбить на следующие составляющие:

- отрыв гири с помоста и замах гири назад за колени (выполняется один раз).

Это движение выполняется всего один раз, поэтому к основным компонентам его не относят. Тем не менее, неправильный отрыв гири может отнять у вас много сил уже с первого подъема.

В исходном положении ноги расставлены на ширине плеч, так чтобы рука с гирей свободно прошла между коленей, не задев их. Гиря находится впереди на расстоянии стопы от пальцев ног. Дужка гири смотрит ребрами в стороны. Наклонитесь вперед, возьмите гирю за дужку хватом сверху, при этом натяните мышцы спины и напрягите пресс. Свободная рука в этот момент расслаблена и не касается корпуса, общий центр тяжести находится ближе к носкам.

Оторвите гирю от помоста за счет неполного выпрямления корпуса и ног. Гиря сразу же идет в замах назад за колени. Колени и таз в конце замаха уходят немного назад за гирей, а центр тяжести переносится на пятки. Таким образом, вы принимаете положение основного старта. Это положение будет многократно повторяться, но уже после сброса гири.

- принятие основного старта.

В основном старте поясница напряжена, а ноги расслаблены и практически выпрямлены. Это тот момент, когда гиря меняет свое направление, она как бы зависает на мгновение в воздухе, поэтому у вас есть возможность расслабиться. Плечо руки с гирей подано немного вперед, рука выпрямлена, локоть касается корпуса, общий центр тяжести находится ближе к пяткам. Свободная рука отведена назад, и двигается она примерно одинаково со второй рукой.

- подъем из основного старта до подрыва.

После того как гиря начинает возвратное движение из основного старта, нужно начинать подавать таз и колени вперед, как бы немного опережая движение гири, тем самым дать первоначальный разгон гире. При этом общий центр тяжести плавно смещается ближе к носкам.

После прохождения гири коленей начинайте сжимать ягодицы и выпрямлять ноги (раскрываться). И как бы в противовес гири отклонять корпус немного назад.

- подрыв гири.

После раскрытия резко подорвите гирю, выведя плечо вверх. При этом можно отрывать носки (или один носок одноименной ноги с рвущей рукой). При подрыве вы смещаете направление гири вверх (до этого центробежная сила выбивала гирю от нас), дно гири при этом направляет чуть в сторону (если рвете правой рукой, то вправо). Руку после подрыва можно сгибать. Гиря как бы отправляется в свободный полет.

- просов кисти в дужку гири.

Примерно на уровне головы нужно перехватить гирию из хвата сверху в хват снизу. Нужно поймать момент, когда гирия находится в свободном полете и резко просунуть кисть так, чтобы основание большого пальца уперлось во внутренний угол дужки.

- подсед и фиксация гири на выпрямленной руке.

После просова кисти вовнутрь дужки следует небольшой подсед и выпрямление руки. Подсед и выпрямление руки делаются в один момент. Подсед не обязателен, это зависит от индивидуальной техники. Вы можете выводить руку сразу наверх на прямые ноги. Обычно выполняют рывок гири на прямые ноги, а сгибать ноги начинают уже на фоне утомления.

В положении фиксации корпус полностью выпрямлен, рука находится рядом с головой. Общий центр тяжести находится на полной стопе. По возможности, нужно максимально расслабить ноги и трицепс держащий гирию руки.

- сброс гири.

После фиксации гири на выпрямленной руке необходимо, поворачивая гирию вокруг предплечья, подать руку вперед, чуть согнув ее в локте, а корпус немного отклонить назад. После этого сразу же на уровне головы необходимо перехватить дужку хватом сверху, чуть поднять плечо и встать на носки. И уже начиная с этого момента начинать гасить скорость гири. В момент когда рука натянется от гири, необходимо чуть погасить дергающее движение опусканием плеча и начать немного сгибаться в коленях.

- опускание гири в положение основного старта.

Остается последняя фаза движения. Гирия находится чуть впереди, рука полностью выпрямлена, локоть прижат к корпусу, общий центр тяжести приходится больше на носки. После этого начинаем наклоняться вперед, а таз и колени отводить назад до тех пор, пока гирия полностью не остановится. И вот вы пришли в первоначальное положение. Далее все зацикливается и повторяется много раз.

Упражнения на перекладине

- Силовое комплексное упражнение на перекладине.

В силовое комплексное упражнение входит:

- выход силой на две руки;
- подъем переворотом;
- подтягивания;
- поднимание ног к перекладине.

Каждое упражнение выполняется по один (три) раза. Выполнение 5 кругов свидетельство отличной физической подготовки обучающегося.

Упражнения по канату

- Лазанье по вертикальному канату с помощью ног на быстроту.

Взяться руками за нижнюю отметку на канате, расположенную на высоте 2 м от пола (земли), поднять ноги и захватить канат стопами и коленями так, чтобы он был зажат всей длиной голени. Выпрямляя ноги, подтянуться на руках и перехватить руки вверх. Подняться по канату на 4 м. коснуться до верхней отметки одной рукой и опуститься произвольным способом в исходное

положение

Выполнение упражнений на перекладине и брусках начинается с наскока на снаряд. Для этого необходимо встать под перекладину (подойти к концам жердей) и движением рук назад – в стороны сделать полуприсед, колени врозь, не задерживаясь, со взмахом рук вперед-вверх подпрыгнуть и захватить гриф перекладины хватом рук сверху (выйти в упор на брусках) так, чтобы ноги были вместе, носки вытянуты, спина прогнута, голова удерживалась прямо. После выполнения упражнения на перекладине, брусках, в лазанье по канату, приземлиться на носки с быстрым переходом на всю ступню в положение полуприседа так, чтобы пятки были вместе, носки и колени врозь, руки вперед - в стороны, ладони внутрь. После этого энергично принять строевую стойку, сойти с гимнастического мата (выйти из ямы с опилками) и повернуться лицом к руководителю занятий.

Упражнения в поднимании и переноске обучающихся

– Переноска сидящего на руках.

Двое становятся рядом лицом в направлении движения, берут ближайшими руками за запястья.

Переносимый садится на сцепленные руки и держится за шею или за плечи партнеров.

– Переноска сидящего на руках с опорой спиной.

Переносящие встают друг против друга на одно колено и соединяют ближайшие к переносимому руки, а дальние от него руки кладут на плечи друг другу. Переносимый садится на сцепленные руки и опирается спиной на руки, положенные на плечи.

– Переноска с поддержкой под руки и колени.

Переносящие становятся в затылок друг другу и берут лежащего на спине товарища – один под руки, другой под колени.

– Переноска сидящего на взаимно сцепленных руках.

Переносящие встают друг против друга, и каждый из них одной рукой берет себя за запястье другой руки хватом сверху, свободной кистью берется за свободное запястье руки партнера (захваты должны быть одноименные у обоих). Переносимый садится на руки и держится за плечи переносящих.

– Переноска с поддержкой под ноги и спину.

Переносящие встают с одной стороны лежащего на спине партнера и, опускаясь на колени (один из них берет лежащего под ноги, другой - под спину), поднимают переносимого, который обхватывает за шею партнера, стоящего ближе к его голове.

Этим же способом можно переносить товарища втроем и вчетвером. В последнем случае переносящие по два становятся лицом друг к другу, поднимают лежащего и, взявшись за руки, переносят его. Переносить одного двумя и большим количеством занимающихся можно с помощью предметов (на палках, небольших лестницах, плащ-палатках и т. п.).

– Переноска сидящего верхом на спине.

Переносимый становится сзади товарища в стойку ноги врозь и обхватывает его за плечи ближе к шее. Переносящий, слегка наклоняясь вперед и приседая,

обхватывает ноги переносимого немного выше коленей (под бедро), выпрямляется и начинает движение.

– Переноска на плечах.

Переносимый встает спиной к товарищу в стойку ноги врозь. Переносящий становится на одно колено, наклоняется вперед и сажает переносимого на плечи. Переносимый упирается носками в спину товарища, который поднимается и начинает движение.

– Переноска с поддержкой двумя руками.

Переносимый лежит на спине, переносящий становится на одно колено или приседает, подсовывает одну руку под спину, другую под колени переносимого (который одной рукой обхватывает товарища за шею): поднимается) и начинает движение.

– Переноска с поддержкой одной рукой.

Переносимый лежит лицом вниз, а товарищ, стоя боком к нему, наклоняется поднимает его, обхватывает одной рукой за поясницу: начинает движение, прижимая переносимого к себе.

– Переноска лежащего на одном плече.

Переносящий берет стоящего партнера левой рукой за правое запястье, а право рукой обхватывает его ноги под коленями, наклоняясь вперед, переносящий кладет партнера животом на правое плечо, затем выпрямляется и захватывает правой рукой правое запястье, освобождая леву руку.

Боевые приемы борьбы

Занятия проводятся: в зале со специальным покрытием (борцовский ковер, татами)

На занятиях отрабатываются упражнения: страховка и самостраховка; болевые приемы; освобождение от захватов и обхватов; пресечение действий вооруженного преступника.

– Обще подготовительные упражнения.

Ходьба, бег различными способами, упражнения на гибкость, с отягощениями и без них, ловкость и координацию. Упражнения для мышц шеи. Акробатические упражнения: группировка, кувырки вперед, назад, перевороты.

– Специально-подготовительные упражнения.

Самостраховка и страховка (группировка, перекаты, падение вперед, назад, на бок, падение через партнера стоящего на четвереньках, через руку партнера);

– Болевые приемы.

Болевые приемы: загиб руки за спину сзади «толчком»; загиб руки за спину «нырком»; загиб руки за спину «рывком»; загиб руки за спину «замком»; рычаг руки через предплечье; рычаг руки наружу; рычаг руки внутрь; переходы на загиб руки за спину;

– Освобождение от захватов и обхватов.

- освобождение от захватов: запястий; предплечий; рукавов сверху, снизу; за горло (одежду на груди);

- освобождение от обхватов: за туловище спереди (сзади) с захватом и без захвата рук; горла (шеи) плечом и предплечьем сзади.

- Пресечение действий вооруженного противника.

Пресечение действий вооруженного противника: защита от удара ножом: сверху, снизу, наотмашь, при угрозе пистолетом спереди на близком расстоянии; пресечение попытки достать оружие из кармана брюк, нагрудного кармана.

4.3 Лабораторный практикум

Не предусмотрен учебным планом.

4.4 Самостоятельная работа обучающихся

Не предусмотрена учебным планом.

4.5. Примерная тематика контрольных работ

Не предусмотрено учебным планом.

4.6. Примерная тематика рефератов

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
6. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
7. Здоровье человека как феномен культуры.
8. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и охранения.
9. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
10. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
11. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
12. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
13. Классический, восстановительный и спортивный массаж.
14. Физическая культура и Олимпийское движение.
15. Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем.
16. Основы рационального питания и контроля за весом тела.
17. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
18. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
19. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.

20. Методика закаливания человека
21. Основные приемы борьбы с вредными привычками.
22. Влияние осанки на здоровье человека.
23. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
24. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
25. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
26. Методика использования дыхательной гимнастики.
27. Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.
28. Методика занятий адаптивной физической культуры (с инвалидами).
29. Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля за весом тела.
30. Аэробика для всех.
31. Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению.
32. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
33. Физическое развитие человека и методы его определения.
34. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
35. Физические упражнения в режиме дня студента.
36. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
37. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
38. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
39. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
40. Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.
41. Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья при занятиях спортом.
42. Здоровье человека и его основные компоненты.
43. Основы здорового образа и стиля жизни.
44. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
45. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.
46. Влияние осанки на здоровье человека.
47. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
48. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
49. Главные заповеди в питании.
50. Ожирение и его последствия на различные функции организма.
51. Гимнастика и зрение.

52. Стретчинг и методика занятий.
53. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
54. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
55. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
56. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
57. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
58. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма.
59. Оптимальный вес и способы его сохранения.
60. Система двигательной активности по К. Куперу.
61. Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.
62. Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека.
63. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
64. Виды и профилактика утомления.
65. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.
66. Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения.
67. Методика регуляции эмоционального состояния.
68. Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни.
69. Вредные привычки и пути борьбы с ними.
70. Физические упражнения и восстановительные мероприятия при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.
71. Основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта на современном этапе. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту.
72. Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
73. Роль адаптивной физической культуры в развитии человека.
74. Основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта на современном этапе. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту.
75. Возможности адаптивной физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
76. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, адаптивным спортом и рекреационным туризмом.
77. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.
78. Коррекция развития отдельных систем организма средствами адаптивной физической культурой.
79. Методика занятий адаптивной физической культурой в зависимости от

индивидуальных особенностей организма.

80. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.

81. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.

82. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.

83. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.

84. Методические основы составления комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

85. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях адаптивной физической культурой в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.

86. Государственные органы управления АФК и их взаимодействия с государственными органами управления образованием, здравоохранением, социальной защиты лиц с ограниченными возможностями здоровья и др. структур, занимающимися проблемами данной категории населения в нашей стране и за рубежом.

87. Специальные (коррекционные) образовательные учреждения системы образования и системы социального обеспечения и организация в них адаптивного физического воспитания.

88. Организация адаптивного физического воспитания со специальными (медицинскими) группами в образовательных организациях, а также с учащимися классов коррекционного обучения в массовых школах.

89. Адаптивный спорт – социальный феномен, интегрирующий лечебное, рекреационное и спортивное направление физической культуры.

90. Государственные и общественные органы управления адаптивным спортом, координация их деятельности. Организация адаптивного спорта в мировом сообществе.

91. Отличие адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. областей знания и практической деятельности, связь АФК с другими научными знаниями.

92. Формирование правового и информационного пространства АФК в РФ как важнейшее условие обеспечения интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и общество.

93. Адаптивная физическая культура - новая интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики.

4.7 Примерная тематика расчетно-графических работ

Не предусмотрено учебным планом.

4.8 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрено учебным планом.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Порядок организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося складывается из самостоятельной работы на аудиторных занятиях и подготовки к занятиям во внеаудиторное время. Для самоподготовки к каждому аудиторному занятию предусматривается проработка темы занятия по учебной литературе. При самостоятельной подготовке к занятиям обучающийся может получить необходимую ему консультацию у преподавателя. Консультирование обучающихся организовано на кафедре в соответствии с графиком проведения консультаций. На аудиторном занятии обучающиеся самостоятельно под контролем преподавателя выполняют индивидуальные задания в соответствии с учебными целями занятия.

5.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.2.1 Перечень вопросов для самостоятельного изучения

1. Принципы обучения в физическом воспитании.
2. Методы воспитания качества быстроты.
3. Формы занятий физическими упражнениями.
4. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
5. Объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизического здоровья студента.
6. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
7. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
8. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
9. Содержание и периодичность педагогического контроля.
10. Содержание и периодичность врачебного контроля.
11. Дневник самоконтроля.
12. Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов в образовательных организациях высшего образования.

5.2.2 Перечень литературы для самостоятельной работы

1. Приказ МЧС РФ от 26.07.2016 г. № 402 «О внесении изменений в приказ МЧС РФ от 30.03.2011 г. № 153».
2. Приказ МЧС РФ от 30.03.2011 г. № 153 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы».
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 13-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. –

496 с.

4. Физическая культура в высших учебных заведениях МЧС России пожарно-технического профиля. Часть 2. Учебное пособие. / Е.В. Ишухина. – Иваново: ООНИ ИВИ ГПС МЧС России, 2013. – 110 с.

5. Физическая культура в высших учебных заведениях МЧС России пожарно-технического профиля. Часть 3. Учебное пособие. / Е.В. Ишухина, Р.М. Шипилов, В.Н. Матвеичев. – Иваново: ООНИ ИВИ ГПС МЧС России, 2013. – 110 с.

6. Физическая культура в высших учебных заведениях МЧС России пожарно-технического профиля. Часть 4. Учебное пособие. / Р.М. Шипилов, В.Н. Матвеичев, Е.В. Ишухина, В.В. Розов. – Иваново: ООНИ ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России», 2015. – 179 с.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

С целью формирования и развития заявленных компетенций используются традиционные образовательные технологии и технологии интерактивного обучения.

В рамках традиционных образовательных технологий ведутся следующие формы занятий: лекция, практическое занятие, самостоятельная работа обучающихся, консультирование преподавателем. В ходе обучения с использованием данных технологий проводится контроль знаний (устный опрос, компьютерное тестирование), написание рефератов, докладов, выполнение нормативов.

В рамках технологии интерактивного обучения на занятиях применяются следующие формы и методы:

- в рамках неимитационных технологий используются методы работы в малых группах;
- в рамках имитационных технологий проводятся тренинги.

В рамках осуществления образовательного процесса идет постоянное использование информационных технологий. Во время самостоятельной работы при подготовке к лекциям, практическим, компьютерному тестированию есть возможность у каждого обучающегося работать с учебными материалами, размещенными в цифровой среде академии, а также в сети Интернет и Интранет.

Занятия, проводимые в интерактивной форме

№ п/п	№ раздела (темы) дисциплины	Наименование занятия и его форма	Трудоемкость (часы)
1	Тема № 2 Физическая подготовка	Легкая атлетика. Практические занятия. Тип занятий: тренинг.	20
		Прикладная гимнастика. Практические занятия. Тип занятий: работа в малых группах.	30
		Методико-практическая часть. Практические занятия. Тип занятий: работа в малых группах.	8
2	Тема № 3 Профессионально- прикладная физическая подготовка	Легкая атлетика. Практические занятия. Тип занятий: тренинг.	20
		Прикладная гимнастика. Практические занятия. Тип занятий: работа в малых группах.	32
		Методико-практическая часть. Практические занятия. Тип занятий: работа в малых группах.	10
Итого			120

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующей этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы по дисциплине

7.1.1 Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета) по итогам освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

1 семестр

1. Цель, задачи и функции физической культуры (УК-6, УК-7).
2. Средства и ценностные ориентации физической культуры (УК-6, УК-7, УК-9).
3. Дать определение понятий «организм», «орган», «клетка», «ткань» (УК-7)
4. Дать определение понятия «физическая культура личности» (УК-7)
5. Что используется в качестве средств физической культуры? (УК-6, УК-7, УК-9).
6. Краткая характеристика понятия «спорт», «профессиональный спорт», «массовый спорт», «спорт высших достижений» (УК-6, УК-7).
7. В каких основных группах веществ нуждается организм человека? (УК-7, УК-9).
8. Строение костной системы организма человека (череп, позвоночник, грудная клетка), ее функции (УК-7, УК-9).
9. Строение и функции нервной и дыхательной системы (УК-7).
10. Показатели тренированности человека (УК-7).
11. Дать определение понятия «здоровый образ жизни». Назвать и охарактеризовать составляющие здорового образа жизни (УК-7).
12. Понятие «физическое совершенство» (УК-7).
13. Какие физиологические состояния и реакции возникают при занятии физической культурой? (УК-7, УК-9).
14. Строение мышечной системы организма человека (мышцы туловища, мышцы головы и шеи), ее функции (УК-7, УК-9).
15. Понятие «психофизическая подготовка» (УК-7, УК-9).
16. Что такое «здоровье»? (УК-7)
17. Организм человека как сложная саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система (УК-7, УК-9).
18. Дать определение понятий «физическая подготовленность» и «физическая подготовка» (УК-7).
19. Какие главные природные факторы положительно влияют на здоровье? (УК-7, УК-9).
20. Какие виды упражнений относятся к художественной гимнастике?

(УК-7)

21. Дать определение понятий «движение», «двигательная активность», «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» (УК-7)

22. Какие общие требования к занятиям физическими упражнениями оздоровительной направленности? (УК-6, УК-7, УК-9).

23. Строение и функции пищеварительной и выделительной системы (УК-7)

24. Строение мышечной системы организма человека (мышцы верхних конечностей, мышцы нижних конечностей), ее функции (УК-7, УК-9).

25. Какие методические принципы выражают закономерность педагогического процесса физического воспитания? (УК-6, УК-7)

26. Закаливание. Природные факторы, используемые для закаливания (УК-7, УК-9).

27. Сердечно-сосудистая система, строение сердца, его функции (УК-7).

28. Какие оптимальные режимы тренировочных нагрузок являются для студентов по ЧСС (частота сердечных сокращений за одну минуту)? (УК-6, УК-7,).

29. Сердечно-сосудистая система, строение кровеносной системы, ее функции (УК-7)

30. Назовите основные функции физической культуры в системе МЧС России (УК-7).

31. Дать определение понятий «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура», «оздоровительно-реабилитационная физическая культура», «спортивно-реабилитационная физическая культура» (УК-7).

32. Назовите основные законодательные и инструктивные документы регламентирующие деятельность дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (УК-7, УК-9)..

33. Связь дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с другими научными дисциплинами (УК-7, УК-9)..

2 семестр

1. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями (УК-6, УК-7).

2. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания силы) (УК-6, УК-7).

3. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями (УК-6, УК-7).

4. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости) (УК-6, УК-7).

5. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты) (УК-6, УК-7).

6. Образовательная среда и здоровье обучающихся (УК-6, УК-7, УК-9).

7. Гибкость человека (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки) (УК-7, УК-9).

8. Мышечная система человека. Опорно-двигательный аппарат (УК-7, УК-9).
9. Классификация физических упражнений: динамические и статические, циклические и ациклические (УК-7, УК-9).
10. Понятие здорового образа жизни, его составляющие (УК-7, УК-9).
11. Внешняя среда и её воздействие на организм человека (УК-7, УК-9).
12. Факторы, определяющие здоровье человека (УК-7, УК-9).
13. Работоспособность и влияние на неё различных факторов (УК-7, УК-9).
14. Воспитание быстроты (УК-6, УК-7).
15. Физическое воспитание как педагогический процесс (УК-6, УК-7).
16. Основные формы физической подготовки (УК-7).
17. Организация физической подготовки (УК-6, УК-7, УК-9).
18. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений (УК-6, УК-7, УК-9).
19. Классификация физических упражнений по историческому признаку (УК-7).
20. Классификация физических упражнений по анатомическому, биомеханическому признаку (УК-7).
21. Методические принципы (частные принципы) (УК-6, УК-7, УК-9).
22. Методические принципы (общепедагогические принципы) (УК-6, УК-7, УК-9).
23. Этапы обучения движениями (УК-6, УК-7, УК-9).
24. Оптимальное соотношение и чередование (режим) труда и отдыха (УК-6, УК-7, УК-9).
25. Рациональный режим питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) (УК-6, УК-7).
26. Организация сна (УК-7).
27. Отказ от вредных привычек (УК-6, УК-7).
28. Соблюдение правил личной гигиены (УК-7, УК-9).
29. Психогигиена и культура межличностных отношений (УК-7).
30. Оптимальная двигательная активность (роль и правила организации учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта) (УК-6, УК-7, УК-9).
31. Оптимальная двигательная активность (роль и правила организации самостоятельных занятий) (УК-6, УК-7, УК-9).
32. Оптимальная двигательная активность (роль и правила организации учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту») (УК-6, УК-7, УК-9).

3 семестр

1. Основные формы самостоятельных занятий физической культурой (УК-7).
2. Характеристика утренней гигиенической гимнастики (УК-7).
3. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом (УК-6, УК-7).
4. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы? (УК-7).

5. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом (УК-7).
6. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием (УК-6, УК-7).
7. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями (УК-6, УК-7).
8. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде (УК-6, УК-7).
9. Особенности самостоятельных занятий женщин (УК-6, УК-7).
10. Факторы, учитываемые при дозировании физических нагрузок (УК-7, УК-9).
11. Физиологические критерии различных видов нагрузок (УК-7, УК-9).
12. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (перспективное планирование общей тренировочной нагрузки) (УК-6, УК-7, УК-9).
13. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой (УК-6, УК-7, УК-9).
14. Энергозатраты при различных физических нагрузках (УК-7, УК-9).
15. Гигиена самостоятельных занятий (УК-7).
16. Методика закаливания (УК-7, УК-9).
17. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями (УК-7, УК-9).
18. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями (УК-7, УК-9).
19. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий (УК-7).
20. Основные средства самостоятельных занятий (УК-7).
21. Дневник самоконтроля (УК-6, УК-7, УК-9).
22. Зоны интенсивности физической нагрузки (УК-7, УК-9).
23. Сенситивные периоды развития физических качеств у курсантов (УК-7).
24. Профилактика травматизма в процессе самостоятельных занятий (УК-7, УК-9).
25. Врачебный контроль, его содержания (УК-6, УК-7, УК-9).
26. Педагогический контроль, его содержания (УК-6).
27. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля (УК-7).
28. Современные популярные системы физических упражнений (УК-6, УК-7, УК-9).
29. Системы физических упражнений для самостоятельных занятий (УК-6, УК-7).
30. Диагностика и самодиагностика состояния организма в регулярных занятиях физическими упражнениями (УК-6, УК-7, УК-9).
31. Основные определения самостоятельных занятий (УК-6, УК-7).
32. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (интенсивность умственной и физической нагрузки) (УК-6, УК-7, УК-9).

4 семестр

1. Физическое качество – сила. Средства и методы воспитания силы (УК-6, УК-9).
2. Методика оценки функционального состояния дыхательной системы (УК-6, УК-7, УК-9).
3. Определить максимальную частоту движений кисти и оценить (УК-6, УК-7, УК-9).
4. Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта (УК-6, УК-7, УК-9).
5. Определение физического развития по данным антропометрических измерений (антропометрические стандарты) (УК-7, УК-9).
6. Оценить функциональное состояние нервной системы по пробе «устойчивости в положении стоя (по Ромбергу)». Определение максимальной частоты движений кисти (УК-7, УК-9).
7. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности (УК-7, УК-9).
8. Методика оценки нарушений осанки в сагиттальной плоскости (УК-6, УК-7, УК-9).
9. Определить показатель крепости телосложения (по Пинье) и сделать вывод (УК-6, УК-7, УК-9).
10. Функциональные системы организма: сердечно - сосудистая система (УК-7, УК-9).
11. Методика самоконтроля за физическим развитием (УК-6, УК-7, УК-9).
12. Определить индекс функциональных изменений по индивидуальным показателям и сделать вывод (УК-7, УК-9).
13. Функциональные системы организма: опорно-двигательный аппарат (УК-7, УК-9).
14. Определение уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко (УК-7, УК-9).
15. Адаптация организма к физическим нагрузкам (УК-7, УК-9).
16. Методика оценки физической работоспособности (УК-6, УК-7, УК-9).
17. Функциональные системы организма: дыхательная система (УК-7, УК-9).
18. Методика самоконтроля за физическим развитием по формулам, стандартам (УК-6, УК-7, УК-9).
19. Составить комплекс дыхательных упражнений для психической регуляции (УК-6, УК-7, УК-9).
20. Функциональные изменения в организме при физической нагрузке (УК-6, УК-7, УК-9).
21. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления (УК-6, УК-7, УК-9).
22. Провести дыхательную пробу Штанга, Генчи и сделать вывод (УК-9).
23. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта (УК-6, УК-7, УК-9).
24. Методика оценки функционального состояния нервной системы (УК-7, УК-9).

25. Методика оценки нарушений осанки во фронтальной плоскости (УК-7, УК-9).
26. Определение формы стопы (метод Чижина в упрощенном варианте) (УК-9).
27. Средства воспитания гибкости качеств в легкой атлетике (УК-7, УК-9).
28. Средства воспитания скоростно-силовых качеств в легкой атлетике (УК-7, УК-9).
29. Методические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями (УК-6, УК-7, УК-9).
30. Влияние физических упражнений на жизнедеятельность организма человека (УК-7, УК-9).

5 семестр

1. Факторы, влияющие на здоровье человека (УК-6, УК-9).
2. Основы здорового образа жизни студентов (УК-6, УК-9).
3. Требования безопасности во время занятия легкой атлетикой (УК-6, УК-9).
4. Пагубность вредных привычек для здоровья (УК-6, УК-7, УК-9).
5. Традиции современных олимпийских игр. Олимпийский девиз. Символика (УК-7).
6. Основные физические качества человека (УК-6, УК-7).
7. Стрессы, влияние стрессов на состояние здоровья, их профилактика (УК-6, УК-7, УК-9).
8. Волейбол – характеристики игры, основные правила игры (УК-6, УК-7).
9. Влияние физических упражнений на физическую и умственную работоспособность (УК-6, УК-7, УК-9).
10. Участие Российских спортсменов и их достижения на Олимпийских играх (УК-7).
11. Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой (УК-6, УК-7, УК-9).
12. Травмы при занятиях спортом и оказание первой помощи (УК-6, УК-7, УК-9).
13. Тренировочные нагрузки и контроль по частоте пульса (УК-6, УК-7, УК-9).
14. Как определить физическое развитие человека (УК-6, УК-7, УК-9).
15. Историческое развитие физической культуры в России (УК-6).
16. Основные формы занятий физическими упражнениями (УК-6, УК-9).
17. Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах (УК-6, УК-7, УК-9).
18. История первых Олимпийских игр (УК-6).
19. Причины травматизма и правила его предупреждения (УК-6, УК-7, УК-9).
20. Двигательный режим и его влияние на работоспособность человека (УК-6, УК-7, УК-9).
21. Методы восстановления после физической нагрузки (УК-6, УК-7, УК-9).

22. Понятие о спортивной гигиене (УК-6, УК-7, УК-9).
23. Как формировать осанку? Ее значение в жизнедеятельности человека (УК-6, УК-7, УК-9).
24. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний (УК-7, УК-9).
25. Массаж, его задачи и основные виды (УК-7, УК-9).
26. Меры профилактики плоскостопия (УК-6, УК-7, УК-9).
27. Утомление и его признаки (УК-6, УК-7, УК-9).
28. Особенности развития специальных физических качеств (УК-6, УК-7, УК-9).
29. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями (УК-6, УК-7, УК-9).

6 семестр

1. Субъективные и объективные показатели самочувствия (УК-6, УК-7, УК-9)
2. Содержание самоконтроля, его цель и задачи (УК-6, УК-7)
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры (УК-6, УК-7, УК-9).
4. Критерии самоконтроля (УК-6, УК-7, УК-9).
5. Дневник самоконтроля (УК-6, УК-7, УК-9).
6. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля (УК-6, УК-7, УК-9).
7. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность, как важнейший принцип системы физического воспитания) (УК-6, УК-7, УК-9).
8. Содержательные основы оздоровительной физической культуры (УК-7, УК-9).
9. Основы построения оздоровительной тренировки (УК-9)
10. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем (УК-6, УК-9).
11. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями (УК-6, УК-9).
12. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой (УК-7, УК-9).
13. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства (УК-7, УК-9).
14. Место ППФП в системе физического воспитания студентов (УК-7, УК-9).
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду (УК-6, УК-7, УК-9).
16. Способы измерения силы (УК-6, УК-9).
17. Способы измерения быстроты (УК-6, УК-9).
18. Способы измерения выносливости (УК-6, УК-9).
19. Способы измерения ловкости (УК-6, УК-9).

20. Способы измерения гибкости (УК-6, УК-9).
21. Что означает «физическая активность человека» (УК-6, УК-7).
22. Цели и задачи физической культуры в специальных медицинских группах (УК-7, УК-9).
23. Характеристика здорового образа жизни и его составляющие (УК-7, УК-9).
24. Методы самоконтроля функционального состояния организма (УК-6, УК-7)
25. Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности (УК-7, УК-9).
26. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (УК-7, УК-9).
27. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (УК-7, УК-9).
28. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы (УК-7, УК-9).
29. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения (УК-9).
30. Упражнения для повышения функционального состояния организма (УК-7, УК-9).
31. Физическая культура в профессиональной деятельности (УК-7, УК-9).
32. Значение физических упражнений в условиях современной жизни (УК-7, УК-9).

7.1.2 Перечень практических заданий (задач, навыков, нормативов и т.п.) для проведения промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета) по итогам освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Контрольные задания для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по мониторингу физической подготовленности:

1. Выполнить упражнение «Бег 100 м» (УК-6, УК-7).
2. Выполнить упражнение «Подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине (УК-6, УК-7).
3. Выполнить упражнение «Бег 2000 м (девушки)», «Бег 3000 м (юноши)» (УК-6, УК-7).

1. Быстрота – бег 100 м

№ п/п	Тесты	Мед. гр.	1 курс						2-3-4 курс		
			Юноши			Девушки			прирост рез.		
			Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.
1.	Бег 100 м	Осн.	13,6	14,2	14,8	16,0	17,0	18,0	-0,2	0	+0,2
		Под.	14,1	14,7	15,3	16,5	17,5	18,5	-0,2	0	+0,2

2. Силовая подготовка – подтягивание на высокой (юноши) и низкой

(девушки) перекладине

№ п/п	Тесты	Мед. гр.	1 курс						2-3-4 курс		
			Юноши			Девушки			прирост рез.		
			Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.
1.	Подтягива- ние на перекладине	Осн.	12	10	8	15	12	8	+2	0	-2
		Под.	10	8	6	13	10	6	+2	0	-2

3. Выносливость – бег 3000 м (юноши) и бег 2000 м (девушки)

№ п/п	Тесты	Мед. гр.	1 курс						2-3-4 курс		
			Юноши			Девушки			прирост рез.		
			Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.
1.	Бег 2000 м, бег 3000 м	Осн.	12.30	13.00	14.00	10.00	11.00	11.50	-0.10	0	+0.10
		Под.	12.50	13.20	14.20	10.20	11.20	12.00	-0.10	0	+0.10

Форма одежды и перечень упражнений, подлежащих сдаче обучающимися, определяется кафедрой. Облегчение норматива в подтягивании на перекладине для обучающихся, собственный вес которых превышает 90 кг – на два повторения.

7.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности характеризующих этапы формирования компетенций

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся академии, а также критерии оценки знаний обучающихся установлены локальными нормативными актами академии, регламентирующими проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО- ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2009. - 480 с.

б) дополнительная литература

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 13-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 496 с.

3. Физическая культура в высших учебных заведениях МЧС России пожарно-технического профиля. Часть 2. Учебное пособие. / Е.В. Ишухина. – Иваново: ООНИ ИВИ ГПС МЧС России, 2013. – 110 с.

4. Физическая культура в высших учебных заведениях МЧС России пожарно-технического профиля. Часть 3. Учебное пособие. / Е.В. Ишухина, Р.М. Шипилов, В.Н. Матвейчев. – Иваново: ООНИ ИВИ ГПС МЧС России, 2013. – 110 с.

5. Физическая культура в высших учебных заведениях МЧС России пожарно-технического профиля. Часть 4. Учебное пособие. / Р.М. Шипилов, В.Н. Матвейчев, Е.В. Ишухина и др. – Иваново: ООНИ ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России», 2015. – 179 с.

6. Методические рекомендации по организации системы функциональной высокоинтенсивной тренировки личного состава ФПС ГПС для прохождения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: методические рекомендации для личного состава ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России/ сост. Р.М. Шипилов, В.Н. Матвейчев, Е.Е. Маринич и др. – Иваново: ООНИ Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России, 2020. – 55 с.

7. Методические рекомендации по разработке системы информационной поддержки личного состава ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России к выполнению требований по физической подготовке / сост. Е.Е. Маринич, А.А. Сорокин, Г.П. Соколов и др. – Иваново: ООНИ Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России, 2020. – 87 с.

8. Сила и основы методики её развития (Часть 1): учебно-методические рекомендации / сост. Е.В. Ишухина, Р.М. Шипилов, А.А. Сорокин – Иваново: ООНИ ИВПСА ГПС МЧС России, 2015. – 46 с.

9. Сила и основы методики её развития (Часть 2): учебно-методические рекомендации / сост. В.Н. Матвейчев, А.В. Кулагин, Ю.А. Ведякин и др. – Иваново: ООНИ ИВПСА ГПС МЧС России, 2015. – 89 с.

10. Физическая подготовка. Приемы самообороны: учебное пособие / сост. Ю.А. Ведякин, В.А. Смирнов, Р.М. Шипилов, и др. – Иваново: Ивановская

пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2022. – 115 с.

в) нормативная литература

11. Приказ МЧС РФ от 30.03.2011 г. № 153 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы».

12. Приказ МЧС РФ от 26.07.2016 г. № 402 «О внесении изменений в приказ МЧС РФ от 30.03.2011 г. № 153».

13. Приказ Минтруда России от 11.12.2020 № 881н «Об утверждении Правил по охране труда в подразделениях пожарной охраны».

г) базы данных, поисковые системы, электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки) и электронные образовательные ресурсы:

14. Электронная библиотека академии <http://Bibliomchs37.ru>.

15. ЭБС «Юрайт».

16. Национальная электронная библиотека.

17. Цифровая среда Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций/слайдов;
- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

2. Практические занятия:

Спортивный зал (ауд. № 2319):

- баскетбольный щит с кольцом-2 шт.,
- волейбольная сетка,
- мячи футбольные-4 шт.,
- мячи волейбольные-6 шт.,
- мячи баскетбольные-4 шт.,
- тренажер беговая дорожка,
- тренажер эллипсоид,
- канат для лазания,
- стойки для прыжков в высоту,
- конь гимнастический 2 шт.,
- козел гимнастический 2 шт.,
- мостик гимнастический 2 шт.;
- скамья на м/к 21 шт.,
- стол для настольного тенниса 2 шт.,
- ракетки для настольного тенниса 2 шт.,
- шарики для настольного тенниса 5 шт.,
- гимнастический обруч 3 шт.,
- маты гимнастические 4 шт.

Открытый стадион:

- волейбольная площадка,
- волейбольная сетка,
- футбольное поле,
- футбольные ворота с сеткой-2 шт.,
- беговые дорожки-4 шт.

Гимнастический городок:

- перекладины гимнастические-61 шт.,
- брусья параллельные-2 шт.

Зал борьбы:

- татами-100 шт.,
- маты гимнастические-10 шт.

Лыжная база:

- комплекты беговых лыж - 308 шт.

3. Прочее:

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, планшетным компьютером;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в локальную сеть, предназначенными для работы в электронной информационно-образовательной среде – «Цифровая среда Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России» (<http://192.168.32.105>).

4. Программное обеспечение и информационные справочные системы:

- операционная система «Windows 10 Home academic (Open Value)»;
 - операционная система «Windows 10 Professional upgrade academic (Open Value)»;
 - пакет офисных программ «Office Standart 2019 academic (Open Value)»;
 - операционная система «Альт Образование 9»;
 - программная система видеоконференцсвязи «TrueConf Server»;
 - многоуровневая автоматизированная система обучения, контроля и анализа уровня теоретических знаний обучающихся в образовательных учреждениях высшего образования системы МЧС России «FireTest»;
 - система дистанционного обучения «Прометей»;
- справочно-правовая система «Гарант».

Лист регистрации изменений в рабочую программу по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

[illegible]