



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

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

**УТВЕРЖДАЮ**

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

**Д.В. Егоров**

«26» сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

профессия 20.01.01 Пожарный

квалификация пожарный

форма обучения очная

Железногорск

20 22

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.01 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 20.01.01 Пожарный.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 ЛР 14	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объём в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>40</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>38</b>
в том числе:	
Практические занятия	38
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Тема 1.</b> Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии	2	
	2. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	2	
	3. Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	2	
	4. «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	2	
<b>Тема 2.</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2	
	2. «Упражнения на развитие выносливости»	2	
	3. «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2	
<b>Тема 3.</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья,	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	ОК 08. ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>	
	1. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	2	

достижения жизненных и профессиональных целей	2. ОФП. Упражнения со штангой и гирями.	1	
	3. Челночный бег 10х100м.	1	
	4. ОФП. Упражнения с набивными мячами.	1	
	5. Челночный бег 10х100м.	1	
	6. ОФП. Отжимания.	1	
	7. Кроссовая подготовка 3000 метров.	1	
	8. ОФП. Круговая тренировка.	1	
	9. Кроссовая подготовка 2000 метров.	1	
	10. ОФП. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1	
	11. Бег 1000 метров.	1	
	12. Вис с согнутыми локтями на гимнастической перекладине	1	
	13. Кроссовая подготовка, бег 5000 метров.	1	
	14. ОФП. Упражнения на брусьях, на перекладине.	1	
	15. Эстафетный бег.	1	
	16. Отжимания.	1	
	17. Бег 3000 метров.	1	
	18. ОФП. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	
	19. ОФП. Упражнения на гимнастической перекладине, брусьях	1	
	20. Бег 3000 метров с различной интенсивностью.	1	
	21. ОФП. Упражнения с набивными мячами.	1	
	22. Подтягивания на гимнастической перекладине.	1	
	23. ОФП. Отжимания от пола, приседания, подтягивания.	1	
	<b>Промежуточная аттестация</b>		
<b>Всего:</b>		<b>40</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.1.1. Рекомендуемая литература**

###### **Основная:**

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

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

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

###### **Дополнительная:**

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

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

1. Операционная система Calculate Linux Desktop (свободный лицензионный договор <https://wiki.calculate-linux.org/ru/license>).

2. Пакет офисных программ Libre Office (свободный лицензионный договор <https://ru.libreoffice.org/about-us/license/>).

3. Антивирусная защита - Kaspersky Endpoint Security для Linux (лицензия №1B08-200805-095540-500-2042).

4. Браузер MozillaFirefox (свободный лицензионный договор <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>).

5. Программа просмотра электронных документов в формате PDF AdobeAcrobatReaderDC (свободный лицензионный договор <https://www.adobe.com/ru/legal/terms.html>).

6. Архиватор 7zip (свободный лицензионный договор <https://www.7-zip.org/license.txt>).

### **3.1.3. Перечень информационно-справочных систем и баз данных**

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

### **3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура»**

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><b>Знания:</b>            принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;            основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;            основы военной службы и обороны государства;            задачи и основные мероприятия гражданской обороны;            способы защиты населения от оружия массового поражения; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;            организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;            основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные профессиям СПО;            область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;            порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.</p>	<p>Знает принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;            называет основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;            знает основы военной службы и обороны государства;            знает задачи и основные мероприятия гражданской обороны;            знает и называет способы защиты населения от оружия массового поражения; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;            знает организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;            называет и характеризует основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные профессиям СПО;            знает область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;            знает порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.</p>	<p><i>Тестирование</i></p>

<p><b>Умения:</b>  организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;  предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;  использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;  применять первичные средства пожаротушения;  ориентироваться в перечне военноучетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии;  применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией;  владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;  оказывать первую помощь пострадавшим;  оказывать первую помощь пострадавшим;</p>	<p>организовывает и проводит мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;  предпринимает профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;  использует средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применяет первичные средства пожаротушения;  ориентируется в перечне военноучетных специальностей и самостоятельно определяет среди них родственные полученной профессии;  применяет профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией;  владеет способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;  оказывает первую помощь пострадавшим;  оказывает первую помощь пострадавшим;</p>	<p><i>Оценка результатов выполнения практической работы</i>  <i>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</i></p>
--	--	---

