



**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**

Елфимова М.В. Елфимова
«26» марта 20 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

Б1.В.ДВ.01.02 ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

специальность 20.05.01 Пожарная безопасность

квалификация специалист

Железногорск

20 20

1. Цели и задачи дисциплины «Общезфизическая подготовка»

Цели освоения дисциплины «Общезфизическая подготовка»:

- формирование теоретических представлений о роли физического воспитания в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности, методах формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- формирование практических представлений о роли физической культуры в овладении системой практических умений и навыков, обеспечивающих качественное выполнение профессиональных задач, сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия;
- формирование физической культуры личности, приобретение умений и способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Общезфизическая подготовка»:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему физическому развитию, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной-биологической значимости общей и прикладной физической культуры, и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - методических основ физической культуры с целью укрепления здоровья и решения профессиональных задач;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование индивидуальных психофизиологических способностей и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Общезафизическая подготовка», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение дисциплины «Общезафизическая подготовка») направлено на формирование у обучающихся компетенций, представленных в таблице.

Содержание компетенции	Код компетенции	Результаты обучения
1	2	3
Способность использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ОК-8	Знает роль и место физической подготовки в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России; Знает основы врачебно-педагогического контроля за физической подготовкой, требования личной и общественной гигиены.
		Умеет и использует опыт физкультурно-спортивной деятельности средства и методы физической культуры для достижения жизненных и профессиональных целей;
		Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

3. Место дисциплины «Общефизическая подготовка» в структуре общеобразовательной программы

Учебная дисциплина «Общефизическая подготовка» реализуется в рамках вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)». Рабочая программа по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность.

Для очной формы обучения (5 лет)

[illegible]

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единицы (328 часа).

Для заочной формы обучения (5 лет)

Вид учебной работы, формы контроля	Всего часов	Курс			
		1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины в часах	328	36	46	82	82
Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах					
Контактная работа с обучающимися					
в том числе:					
Лекции					
Практические занятия					
Лабораторные работы					
Самостоятельная работа	328	36	42	78	78
Вид аттестации	зачет		зачет(4)	зачет (4)	зачет (4)

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

5.1 Разделы учебной дисциплины «Общезащитная подготовка» и виды занятий

Очная форма обучения

№ п.п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий				Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Промежуточная аттестация	
1 семестр							
1	Тема 1. Гимнастика	10		10			
2	Тема 2. Преодоление препятствий	4		4			
3	Тема 4. Ускоренное передвижение	10		10			
4	Тема 5. Спортивные и подвижные игры	12		12			
	Зачет с оценкой						
	Итого за 1 семестр	36		36			
2 семестр							
1	Тема 1. Гимнастика	14		14			
2	Тема 2. Преодоление препятствий	4		4			
3	Тема 3. Лыжная подготовка	14		14			
4	Тема 6. Плавание	14		14			
	Зачет с оценкой	+		+			
	Итого за 2 семестр	46		46			
	Итого за 1 курс	82		82			
3 семестр							
1	Тема 1. Гимнастика	10		10			
2	Тема 2. Преодоление препятствий	4		4			
3	Тема 4. Ускоренное передвижение	10		10			
4	Тема 5. Спортивные и подвижные игры	12		12			
	Зачет с оценкой	+		+			
	Итого за 3 семестр	36		36			
4 семестр							
1	Тема 1. Гимнастика	14		14			
2	Тема 2. Преодоление препятствий	4		4			
3	Тема 3. Лыжная подготовка	14		14			
4	Тема 6. Плавание	14		14			
	Зачет с оценкой	+		+			
	Итого за 4 семестр	46		46			
	Итого за 2 курс	82		82			
5 семестр							
1	Тема 1. Гимнастика	10		10			
2	Тема 2. Преодоление препятствий	4		4			
3	Тема 4. Ускоренное передвижение	10		10			
4	Тема 5. Спортивные и подвижные игры	12		12			
	Зачет с оценкой	+		+			
	Итого за 5 семестр	36		36			

№ п.п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий				Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Промежуточная аттестация	
6 семестр							
1	Тема 1. Гимнастика	14		14			
2	Тема 2. Преодоление препятствий	4		4			
3	Тема 3. Лыжная подготовка	14		14			
4	Тема 6. Плавание	14		14			
	Зачет с оценкой	+		+			
	Итого за 6 семестр	46		46			
	Итого за 3 курс	82		82			
7 семестр							
1	Тема 1. Гимнастика	14		14			
2	Тема 2. Преодоление препятствий	4		4			
3	Тема 3. Лыжная подготовка	14		14			
4	Тема 6. Плавание	14		14			
	Зачет с оценкой	+		+			
	Итого за 7 семестр	46		46			
8 семестр							
1	Тема 1. Гимнастика	10		10			
2	Тема 2. Преодоление препятствий	4		4			
3	Тема 4. Ускоренное передвижение	10		10			
4	Тема 5. Спортивные и подвижные игры	12		12			
	Зачет с оценкой	+		+			
	Итого за 8 семестр	36		36			
	Итого за 4 курс	82		82			
	Всего за курс обучения	328		328			

Заочная форма обучения

№ п.п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий				Самостоятельная ра- бота
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Промежуточная аттестация	
1 семестр							
1	Тема 1. Гимнастика	10					10
2	Тема 2. Преодоление препятствий	4					4
3	Тема 4. Ускоренное передвижение	10					10
4	Тема 5. Спортивные и подвижные игры	12					12
	Зачет						
	Итого за 1 семестр	36					36
2 семестр							
1	Тема 1. Гимнастика	14					12
2	Тема 2. Преодоление препятствий	4					4
3	Тема 3. Лыжная подготовка	14					12
4	Тема 6. Плавание	14					14
	Зачет	+				+	
	Итого за 2 семестр	46				4	42
	Итого за 1 курс	82				4	78
4 семестр							
1	Тема 1. Гимнастика	16					14
2	Тема 2. Преодоление препятствий	8					8
3	Тема 4. Ускоренное передвижение	26					24
4	Тема 7. Общая физическая подготовка	32					32
	Зачет	+				+	
	Итого за 4 семестр	82				4	78
	Итого за 2 курс	82				4	78
6 семестр							
1	Тема 1. Гимнастика	16					14
2	Тема 2. Преодоление препятствий	8					8
3	Тема 4. Ускоренное передвижение	26					24
4	Тема 7. Общая физическая подготовка	32					32
	Зачет	+				+	
	Итого за 6 семестр	82				4	78
	Итого за 3 курс	82				4	78
8 семестр							
1	Тема 1. Гимнастика	16					14
2	Тема 2. Преодоление препятствий	8					8
3	Тема 4. Ускоренное передвижение	26					24
4	Тема 7. Общая физическая подготовка	32					32
	Зачет	+				+	
	Итого за 8 семестр	82				4	78
	Итого за 4 курс	82				4	78
	Всего за курс обучения	328				4	312

5.2 Содержание учебной дисциплины «Общefизическая подготовка»

Тема 1 Гимнастика

Практическая работа:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Поднимание ног к перекладине.
3. Наклоны туловища вперед.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
5. Развитие физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости, силовой выносливости.

Самостоятельная работа:

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

Рекомендуемая литература:

Основная [1-3].

Дополнительная [1].

Тема 2. Преодоление препятствий

Практическое занятие:

1. Правила поведения на занятиях. Требования безопасности.
2. Развитие физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости, силовой выносливости.
3. Обучение наиболее выгодным приемам преодоления препятствий, выполнение их в сочетании с различными способами перемещений.
4. Выработка выносливости, ловкости, скорости, силы, решительности, быстроты, ориентировки и инициативности в процессе выполнения разнообразных и непрерывно чередующихся напряженных действий.

Самостоятельная работа:

1. Требования безопасности на занятиях.
2. Прыжок с приземлением на одну ногу.

3. Прыжок, наступая на препятствие.
4. Прыжок с опорой рукой и ногой.
5. Прыжок в глубину из положения стоя, сидя, из положения виса.
6. Перелезание с опорой на грудь.
7. Пролезание в отверстие головой и ногой вперед.
8. Пролезание.
9. Преодоление препятствий типа «лабиринт».
10. Преодоление препятствий «зацепом».

Рекомендуемая литература:

Основная [1-3].

Дополнительная [1].

Тема 3 Лыжная подготовка

Практическое занятие:

1. Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Требования безопасности.
2. Способы проверки и подгонки лыжных креплений, проверка обмундирования, снаряжения, лыжного инвентаря.
3. Обучение строевым приемам с лыжами, и на лыжах.
4. Обучение и отработка действий, движений с лыжами и на лыжах.
5. Техника попеременного двухшажного хода.
6. Техника одновременно бесшажного хода.
7. Техника попеременного четырехшажного хода на лыжах.
8. Техника одновременно двухшажного хода.
9. Обучение способам торможений при спуске.
10. Обучение способам передвижения к месту построения после выполнения упражнений.
11. Обучение поворотам.
12. Лыжная гонка на 5 километров.

Самостоятельная работа:

1. Требования безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
2. Способы проверки и подгонки лыжных креплений, проверка обмундирования, снаряжения, лыжного инвентаря.
3. Техника попеременного двухшажного хода.
4. Техника одновременно бесшажного хода.
5. Техника попеременного четырехшажного хода на лыжах.
6. Техника одновременно двухшажного хода.
7. Способы торможений при спуске.
8. Повороты. Способы выполнения.
9. Подъёмы. Способы выполнения.

Рекомендуемая литература:

Основная [1-3].

Дополнительная [1].

Тема 4 Ускоренное передвижение**Практическое занятие:**

1. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике. Требования безопасности.
2. Развитие физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости, силовой выносливости.
3. Обучение и совершенствование навыков ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения.
4. Развитие физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости, силовой выносливости.
5. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции. Челночный бег 10х10 метров.
6. Обучение и совершенствование технике бега на 100 метров.
7. Специальные беговые упражнения.
8. Обучение технике бега на средние дистанции 1000 метров.
9. Обучение и совершенствование навыков ходьбы и бега. Бег на дальние дистанции 3000 метров и 5000 метров.

Самостоятельная работа:

1. Требования безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Развитие физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости, силовой выносливости.
4. Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег 10х10 метров.
5. Формирование навыка ускоренного передвижения по пересеченной местности на средние и длинные дистанции.
6. Специальные беговые упражнения.
7. Техника бега на средние дистанции. Бег на 1000 метров.
8. Бег на длинные дистанции 3000 метров и 5000 метров.
9. Эстафетный бег.

Рекомендуемая литература:

Основная [1-3].

Дополнительная [1].

Тема 5 Спортивные и подвижные игры

Практическое занятие:

1. Правила поведения на занятиях. Требования безопасности. Профилактика травматизма. Спортивные игры как средство общей физической подготовки, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха. Классификация спортивных игр. Одежда, обувь и места занятий спортивными играми. Особенности личной гигиены. Правила соревнований.
2. Обучение и совершенствование навыков и умений техники владения мячом.
3. Обучение способам владения мячом на месте.
4. Совершенствование навыков и умений владения мячом.
5. Обучение способам владения мячом в движении.
6. Совершенствование тактических действий в парах, тройках.
7. Совершенствование двигательных умений, практических навыков в двусторонней игре.
8. Развитие физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости, силовой выносливости.
9. Спортивные игры как средство общей физической подготовки, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха. Классификация спортивных игр.
10. Способы и варианты владения мячом на месте, в движении.
11. Обучение тактическим действиям в нападении.
12. Обучение тактическим действиям в защите.
13. Подготовка организма к предстоящей физической нагрузке

Рекомендуемая литература:

Основная: [1-3].

Дополнительная: [1].

Тема 6 Плавание

Практическое занятие:

1. Правила поведения на воде. Соблюдение мер безопасности. При нахождении в воде.
2. Изучение и совершенствование умений и навыков плавания стилем кроль на груди.
3. Изучение и совершенствование умений и навыков плавания брасом.
4. Специальные упражнения. выносливости, быстроты.
5. Изучение и совершенствование умений и навыков техники поворота способом маятник.
6. Совершенствование умений и навыков плавания вольным стилем. Эстафетный заплыв 8x25м вольным стилем. Плавание на 50м (на время) и 100м (без учета времени) кролем.
7. Специальные упражнения. Тренировка жизненной емкости легких под водой.
8. Способы взаимопомощи, помощи при нахождении в воде, спасении утопающих.

9. переправы вплавь в составе подразделения через водные преграды и с помощью подручных средств.

Самостоятельная работа:

1. Требования безопасности при проведении занятий по плаванию.
2. Правила поведения на воде. Соблюдение мер безопасности. При нахождении в воде.
3. Специальные упражнения на развитие выносливости, быстроты.
4. Техника плавания стилем кроль на груди.
5. Техника плавания стилем кроль на спине
6. Техника плавания брасом
7. Техника поворота способом «маятник».
8. Эстафетные заплывы. Порядок проведения.
9. Специальные упражнения для увеличения жизненной емкости легких под водой.
10. Способы взаимопомощи, помощи при нахождении в воде, спасении утопающих.
11. Эстафетное плавание вольным стилем

Рекомендуемая литература:

Основная [1-3].

Дополнительная [1].

Тема 7 Общая физическая подготовка

Практическое занятие:

1. Занятия на начальном этапе направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер. В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки. Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом группы (подгруппы) с одного учебного места на другое.

2. Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры.

Самостоятельная работа:

1. максимально развивать все физические показатели организма – силу, быстроту и выносливость.

Рекомендуемая литература:

Основная [1-3].

Дополнительная [1].

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Общефизическая подготовка»

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

7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Общефизическая подготовка»

Оценочные средства дисциплины «Общефизическая подготовка» включают в себя следующие разделы:

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

2. Методику оценивания персональных образовательных достижений обучающихся.

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

7.1.1. Текущий контроль

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

7.1.2. Промежуточная аттестация

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Методика организации и проведения занятий по физической подготовке.

2. Методика развития скоростных способностей.

3. Методика развития силовых способностей.

4. Методы формирования двигательных навыков.

5. Методы самоконтроля физического состояния.

6. Документы, регламентирующие организацию и методику проведения физической подготовки в ВУЗах МЧС.

7. Формы методической подготовки сотрудников ГПС МЧС.

8. Методическая последовательность выполнения упражнений на проверке по физической подготовке.

9. Методика проведения проверки учебного занятия по физической подготовке.

10. Методы обучения физическим упражнениям.

11. Методы тестирования психического состояния на занятиях по ФП.

12. Методы (способы) определения реакции организма на физическую нагрузку.

13. Способы профилактики травматизма на занятиях по ФП.

14. Круговая тренировка, как метод ФП.

15. Характеристика плотности учебного занятия.
16. Структура и задачи основных частей учебного занятия по ФП.
17. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
18. Сущность выносливости, средства и методы ее развития.
19. Последовательность проведения физических упражнений в подготовительной части занятия по ФП.
20. Понятие о физической нагрузке и методы ее регулирования.
21. Методы физической тренировки.
22. Сущность быстроты, средства и методы ее развития.
23. Сущность ловкости, средства и методы ее развития.
24. Направленность и содержание этапа совершенствования при обучении физическим упражнениям.
25. Методика проведения утренней физической зарядки (УФЗ), ее направленность и содержание.
26. Обязанности обучаемых на занятиях по ФК и С и зачетные требования.
27. Сущность силовых способностей, средства и методы их развития.
28. Цель и содержание этапа разучивания при обучении физическим упражнениям.
29. Характеристика этапа ознакомления при обучении физическим упражнениям.
30. Понятие о физической работоспособности.
31. Характеристика дидактических этапов на занятиях по ФП.
32. Методы воспитания в процессе занятий ФП.
33. Характеристика общепедагогических методов, используемых в ФП.
34. Современные тенденции развития ФК в России и ФП в МЧС.
35. Содержание и порядок проверки ФП в частях и ВУЗах МЧС.
36. Влияние ФП на формирование личности человека.
37. Формы организации врачебно-педагогического наблюдения за ФП.
38. Влияние ФП на служебно-профессиональную деятельность сотрудника ГПС МЧС.
39. Современные тенденции развития ФК в России.
40. Формы ФП в частях и ВУЗах МЧС.
41. Условия выполнения и замены упражнений и нормативов по ФП.
42. Специальная ФП газодымозащитника.
43. Сущность физической культуры и ее исторические корни.
44. Успехи российских и советских спортсменов на международной арене.
45. Оценка ФП подразделения в частях и ВУЗах МЧС.
46. Составные части спортивной тренировки.
47. Оценка выполнения сотрудником боевых приемов борьбы (одного приема и комплекса БПБ).
48. Виды проверок по ФП в частях и ВУЗах МЧС.

49. Особенности физкультурно-спортивной работы, ее содержание и направленность.
50. Основные функции ФП.
51. Понятие об основных ценностях ФК и их функциях.
52. Структура и содержание учебной программы по ФП.
53. Форма одежды для ФП и условия ее применения.
54. Направленность, структура и содержание учебного занятия по ФП.
55. Учебные занятия по ФП, их направленность и содержание.
56. Разделы ФП в НФП – 2011, их общая характеристика.
57. Оценка индивидуальной физической подготовленности сотрудника ГПС МЧС.
58. Критерии классификации физических упражнений.
59. Характеристика форм ФП в частях и ВУЗах МЧС.
60. Структура и содержание Наставления по ФП.
61. Понятие о физическом состоянии.
62. Общие и специальные задачи ФП сотрудников ГПС.
63. Физическое упражнение как основное средство ФП, его сущность и характеристики.
64. Общее понятие о физических качествах.
65. Формы и методы врачебно-педагогических наблюдений за процессом ФП.
66. Цель и основные задачи врачебно-педагогического контроля за ФП.
67. Организация ФП в ВУЗах МЧС России.
68. Цель, задачи и структура ФСО «ЦСКА МЧС».
69. Современные тенденции развития физической культуры и спорта (ФК и С) в России и физическая подготовка (ФП) в МЧС.

7.1.3 Текущий контроль

Оценочные упражнения для текущего контроля успеваемости

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

Шкала критериев оценивания

Система оценок	Критерии оценивания
Зачтено	выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворительно»
Не зачтено	выполнение контрольных нормативов на оценку ниже «удовлетворительно»
Система оценок	Критерии оценивания
Отлично	ответы на вопросы и выполнение более половины контрольных нормативов на оценку «отлично», остальные не ниже
Хорошо	ответы на вопросы и выполнение более половины контрольных нормативов на оценку «хорошо», остальные не ниже
Удовлетворительно	ответы на вопросы и выполнение более половины контрольных нормативов на оценку

7.2. Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся

Промежуточная аттестация: зачёт

Достигнутые результаты освоения дисциплины	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Обучающийся имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине; не способен аргументированно и последовательно его излагать, допускает грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на задаваемые вопросы или затрудняется с ответом.	Не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.	«не зачтено»
Обучающийся освоил знания, умения, компетенции и теоретический материал без пробелов; выполнил все задания, предусмотренные учебным планом; правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; при ответе продемонстрировал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов.	Продemonстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.	«зачтено»

Промежуточная аттестация: зачёт с оценкой

Достигнутые результаты освоения дисциплины	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Обучающийся имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине; не способен аргументированно и последовательно его излагать, допускает грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на задаваемые вопросы или затрудняется с ответом.	Не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.	<i>Оценка «2»</i> «неудовлетворительно»
Обучающийся показывает знание основного материала в объеме, необходимом для предстоящей профессиональной деятельности; при ответе на вопросы билета и дополнительные вопросы не допускает грубых ошибок, но испытывает затруднения в последовательности их изложения; не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций.	Неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; усвоены основные категории по рассматриваемым и дополнительным вопросам; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, формулировках законов, исправленные после нескольких наводящих вопросов.	<i>Оценка «3»</i> «удовлетворительно»
Обучающийся показывает полное знание программного материала, основной и дополнительной литературы; дает полные ответы на теоретические вопросы билета и дополнительные вопросы, допуская некоторые неточности; правильно применяет теоретические положения к оценке практических ситуаций; демонстрирует хороший уровень освоения материала.	Продemonстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; в изложении допущены небольшие пробелы, не искавшие содержание ответа; допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.	<i>Оценка «4»</i> «хорошо»

Достигнутые результаты освоения дисциплины	Критерии оценивания	Шкала оценивания
<p>Обучающийся показывает всесторонние и глубокие знания программного материала, знание основной и дополнительной литературы; последовательно и четко отвечает на вопросы билета и дополнительные вопросы; уверенно ориентируется в проблемных ситуациях; демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делать правильные выводы, проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании программного материала.</p>	<p>Полно раскрыто содержание материала; материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала; точно используется терминология; показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков; ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач; продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы; допущены одна-две неточности.</p>	<p><i>Оценка «5»</i> <i>«отлично»</i></p>

8. Требования к условиям реализации. Ресурсное обеспечение дисциплины «Общезафизическая подготовка»

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Общезафизическая подготовка»

Основная:

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

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

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

Дополнительная:

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

8.2. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

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

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

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

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

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

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

8.3. Перечень информационно-справочных систем и баз данных

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

8.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Общефизическая подготовка»

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 (турник, брусья, шведская стенка) игровым и гимнастическим инвентарем, иными техническими средствами обучения (мультимедийным проектором, экраном), служащими для представления учебной информации большой аудитории обучающихся.

9. Методические указания по освоению дисциплины «Общефизическая подготовка»

- Учебный процесс по физической подготовке осуществляется в соответствии с теорией и методикой современной системы физического воспитания.
- Учебный процесс должен быть направлен на всестороннее физическое развитие обучаемых на всех этапах обучения высокого уровня общей и

специальной физической подготовленности в объеме требований настоящей программы, а также устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

- Освобождение обучаемых от практических занятий по дисциплине допускается только по заключению врача и является временной мерой при наличии заболеваний и травм. Однако эти обучаемые могут быть оценены в зачетном семестре на основании текущего контроля и устной формы зачета. В случае невозможности оценить обучаемого по результатам текущего контроля он не оценивается в зачетном семестре.
- Программой дисциплины «Общефизическая подготовка» предусмотрены практические занятия и самостоятельная работа обучающихся.

Цели практических занятий:

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

Цели самостоятельной работы обучающихся:

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

9.1. Рекомендации для преподавателей

Практическое занятие является звеном цикла обучения. Его цель – формирование ориентировочной основы для последующего усвоения обучающимися учебного материала. В ходе занятия преподаватель, применяя методы показа и рассказа, передает обучающимся знания по основным, вопросам дисциплины «Общефизическая подготовка».

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

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

- последовательность изложения учебных вопросов;
- конкретность и целеустремленность изложения материала;
- соответствие отводимого времени значимости учебных вопросов;

- наглядность обучения; формирование у обучаемых потребности к самостоятельному углублению знаний;
- изложение материала с учетом достигнутого уровня знаний.

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

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

При разработке заданий для самостоятельной работы необходимо выполнять следующие требования:

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

9.2. Рекомендации для обучающихся

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа осуществляется при всех формах обучения: очной и заочной. Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

1. развивающую;
2. информационно-обучающую;
3. ориентирующую и стимулирующую;
4. воспитывающую;
5. исследовательскую.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса:

1. Конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;
2. Проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе);
3. Работа с тестами и вопросами для самопроверки.

Обучающимся рекомендуется с самого начала освоения курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к сдаче зачета. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые обучающийся получает в процессе изучения теоретического раздела, освоения методико-практического и практического раздела. Можно отметить, что

некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса обучающийся может пользоваться библиотекой образовательного учреждения, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой.

Методические рекомендации при работе над конспектом в процессе изучения теоретического раздела дисциплины/модуля

В ходе изучения теоретического раздела необходимо вести конспектирование. Общие и утвердившиеся в практике правила, и приемы конспектирования литературы:

- Конспектирование ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.
- Необходимо записывать тему и план темы, рекомендуемую литературу. Записи разделов темы должны иметь подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать различные цветовые оформления записей.
- В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами кратко.
- Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.
- В конспект рекомендуется заносить схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

Методические рекомендации по работе с литературой.

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающимся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием.

Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.
2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:
 - медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного;
 - выделить ключевые слова в тексте;
 - постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.
3. Тезисы формулируются в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст

Методические рекомендации по освоению организационно-методических основ учебной дисциплины/модуля

Освоение организационно-методических основ физической культуры и спорта обеспечивает операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностью учебных, профессиональных и жизненных целей. Важное условие закрепления и совершенствования этих методов – многократное воспроизведение в условиях самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, в быту, на отдыхе.

Самостоятельная работа представляет собой практические задания, в основе которых лежит процесс теоретического осмысления важности

сохранения и укрепления здоровья человека, как в повседневной, так и в профессиональной деятельности.

При освоении темы «Гимнастика и атлетическая подготовка» необходимо изучить теоретический раздел по теме: цели и задачи комплексов упражнений, терминологию гимнастических упражнений (исходные положения и двигательные действия), классификацию общеразвивающих и специальных упражнений, принципы и правила составления (в том числе, конспектирования) и проведения комплекса упражнений различной функциональной направленности. Далее необходимо закрепить освоение в повседневной жизни при проведении утренней гигиенической гимнастики, разминки при самостоятельных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, гимнастики в учебной деятельности при самостоятельной работе и т.д.

Разработка комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий оздоровительной или тренировочной направленности, учитывающих специфику будущей профессиональной деятельности обучающегося, выполняется на протяжении всего этапа обучения. Рекомендуется включать определение физической нагрузки на занятиях, ее объема и продолжительности, а также тесты оценки физического состояния.

Методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов, определяющих уровень развития основных кондиционных способностей.

Содержание и методика контрольных испытаний:

1. Бег 100 м выполняется с низкого /высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. Используется для оценки уровня развития скоростных способностей. (Скорость преодоления дистанции).
2. Бег 1000/ 3000/5000 м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам. Используется для оценки уровня развития выносливости.
3. Подтягивание из виса на перекладине. Хват двумя руками сверху на перекладине, прямые руки. Сгибая руки в локтевом суставе, выполняется подтягивание, подбородок выносится выше перекладины. Используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча.
4. Комплексное силовое упражнение (КСУ).

для лиц мужского пола включает комплекс из 4 упражнений по 10 раз в следующей последовательности:

- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Принимается положение упор лежа с опорой на обе руки. Сгибая руки в локтевом суставе до угла 90°, грудная клетка должна приблизиться к опоре не более 5 см, после чего необходимо вернуться в исходное положение, спина и ноги при этом составляют одну прямую. Используется для оценки уровня развития выносливости мышц верхнего плечевого пояса (динамическая выносливость);
- Выпрыгивания вверх толчком двух из положения «упор присев» до отрыва обеих ног от поверхности опоры и разгибания ног в коленных суставах;
- Толчок двумя ногами из положения «упор лежа прогнувшись» в положение «упор присев»;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из положения лежа на спине, руки вдоль тела (для лиц мужского пола). Не сгибая коленей (для лиц мужского пола) туловище поднимается до уровня касания кистями стоп. Используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц брюшного пресса (динамическая выносливость).

для обучающихся женского пола комплекс состоит из 2 упражнений по 30 секунд на выполнение каждого упражнения следующей последовательности:

- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Принимается положение упор лежа с опорой на обе руки. Сгибая руки в локтевом суставе до угла 90°, грудная клетка должна приблизиться к опоре не более 5 см, после чего необходимо вернуться в исходное положение, спина и ноги при этом составляют одну прямую. Используется для оценки уровня развития выносливости мышц верхнего плечевого пояса (динамическая выносливость);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из положения лежа на спине, руки вдоль тела. Не сгибая коленей, туловище поднимается до уровня касания кистями стоп. Используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц брюшного пресса (динамическая выносливость).
- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (для лиц женского пола). Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой. Необходимо поднять туловище в положение сед, касаясь локтями согнутых ног в коленных суставах под 90°, и вернуться в исходное положение. Используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц брюшного пресса (динамическая выносливость).

Примерные комплексы упражнений для развития основных кондиционных способностей.

➤ **Скоростные и скоростно-силовые способности**

➤ (тесты: бег на короткие дистанции до 200 м., прыжок в длину с места):

Требование: выполнять упражнения с максимальной скоростью (темпом движения).

Упражнения:

1. Скоростно-силовые ациклические:

- прыжки на двух на месте (на одной на месте и с продвижением, со скакалкой, с выпрыгиванием) от 20 сек до 1 мин,
- отдых равен длительности работы, 3 серии;
- приседания с отягощением и без – 3 серии 8–15 раз, отдых
- равен работе.

2. Скоростно-силовые циклические:

- специальные беговые упражнения – до появления нарушений в технике;
- повторный бег на 30–100 м – 3–5 раз с максимальной скоростью, отдых 2–3 мин.

Силовые способности и силовая выносливость (тесты):

подтягивание из виса; сгибание рук в упоре лежа; подъем туловища из положения лежа на спине):

1. Упражнения (с дополнительным отягощением или собственным весом):

2. Отжимания – 3 подхода по 8–15 раз (последний подход – максимально возможное количество раз), отдых 30 сек – 1 мин;

3. Жим штанги лежа, стоя – 3 подхода по 8–15 раз, отдых 30 сек. – 1 мин.

4. Разведение рук с гантелями в стороны лежа на спине – 3 подхода по 8–15 раз, отдых 30 сек. – 1 мин.

5. Сгибания-разгибания рук с гантелями сидя, стоя – 3 подхода по 8–15 раз (последний подход – максимально возможное количество раз), отдых 30 сек. – 1 мин.

6. Тяга на блоке – 3 подхода по 8–15 раз, отдых 30 сек. – 1 мин.

7. Подтягивания – 3 подхода по 8–15 раз (последний подход – максимально возможное количество раз), отдых 30 сек. – 1 мин.

8. Поднимание туловища на наклонной скамье с отягощением и без – 3 подхода по 8–15 раз (последний подход – максимально возможное количество раз), отдых 30 сек. – 1 мин.

9. Поднимание ног лежа на спине (в висе, упоре) – 3 подхода по 8–15 раз (последний подход – максимально возможное количество раз), отдых 30 сек. – 1 мин.

Общая выносливость (бег на длинные дистанции от 1500 м. до 3-5 км.):

Упражнения:

1. Непрерывный бег или спортивные игры – 10–20 мин, ЧСС 130–150 уд/мин. 2-3 раза в неделю с постепенным увеличением дистанции и темпа бега на разных этапах дистанции.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры
специальной и физической подготовки

№ _____ от _____

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе (модуле) дисциплины _____
(название дисциплины)
по направлению подготовки (специальности) _____

на 20__/20__ учебный год

1. В _____ вносятся следующие изменения:
(элемент рабочей программы)

1.1.;

1.2.;

...

1.9.

2. В _____ вносятся следующие изменения:
(элемент рабочей программы)

2.1.;

2.2.;

...

2.9.

3. В _____ вносятся следующие изменения:
(элемент рабочей программы)

3.1.;

3.2.;

...

3.9.

Составитель подпись расшифровка подписи
дата