



**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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

Б1.В.ДВ.01.02 ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
направление подготовки 38.03.04 Государственное
и муниципальное управление
профиль Управление в кризисных ситуациях
квалификация бакалавр

Железногорск

20 20

1. Цель и задачи дисциплины «Общезфизическая подготовка»

Цели освоения дисциплины «Общезфизическая подготовка» является:

- формирование физической культуры личности;
- приобретение умений и способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры и туризма ради сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки 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 физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - методических основ физической культуры;
- 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 и психического благополучия, развитие и совершенствование индивидуальных психофизиологических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности с целью укрепления здоровья и решения профессиональных задач.

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

Изучение дисциплины «Общефизическая 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	<p>Знает значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек; теоретические, научно-методические и социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p> <p>Умеет учитывать индивидуальные особенности физического, поло-возрастного и психического развития человека и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общеразвивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.</p>

Содержание компетенции	Код компетенции	Результаты обучения
1	2	3
		Владеет комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья и развитие основных кондиционных способностей; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

3. Место дисциплины «Общезначительная подготовка» в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (уровень бакалавриата) профиль «Управление в кризисных ситуациях».

4. Объем дисциплины «Общезначительная подготовка» в зачетных единицах с указанием академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

для заочной формы обучения (4 года 6 месяцев)

Вид учебной работы, формы контроля	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс
		Зимняя сессия	Летняя сессия	Зимняя сессия	Летняя сессия	Зимняя сессия
Общая трудоемкость дисциплины в часах	328	64	64	64	64	72
Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах						
Контактная работа с обучающимися						
в том числе:						
Лекции	10	2	2	2	2	2
Практические занятия						
Лабораторные работы						
Самостоятельная работа	298	58	58	58	58	66
Вид аттестации	20	Зачет(4)	Зачет(4)	Зачет(4)	Зачет(4)	Зачет(4)

5. Содержание дисциплины «Общезафизическая подготовка», структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов

5.1 Разделы учебной дисциплины «Общезафизическая подготовка» и виды занятий

Заочная форма обучения

№ п.п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1	2	3	4	5	6	7	8
1 семестр (1 курс зимняя экзаменационная сессия)							
1.	Теоретический раздел: Теоретические основы физической культуры и спорта						
1.1	1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	60	2			58	
2.	Практический раздел: Самостоятельные занятия в системе общезафизической подготовки.						
	Зачет	4					4
	Итого за 1 семестр	64				64	
2 семестр (1 курс зимняя экзаменационная сессия)							
1.2	Теоретический раздел: Организационно-методические основы физической культуры.	60	2			58	
2.	Практический раздел: Самостоятельные занятия в системе общезафизической подготовки.						
	Зачет	4					4
	Итого за 1 семестр	64				64	

№ п.п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
3 семестр (2 курс зимняя экзаменационная сессия)							
1.3	Теоретический раздел: 1 Социально-биологические основы физической культуры.	60	2			58	
2.	Практический раздел: Самостоятельные занятия в системе общефизической подготовки.						
	Зачет	4					4
	Итого за 2 семестр	64				64	
4 семестр (2 курс летняя экзаменационная сессия)							
1.4	Теоретический раздел: Контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	60	2			58	
2.	Практический раздел: Самостоятельные занятия в системе общефизической подготовки.						
	Зачет	4					4
	Итого за 4 семестр	64				64	
5 семестр (3 курс зимняя экзаменационная сессия)							
1.5	Теоретический раздел: Физическая культура в профессиональной деятельности.	60	2			58	
2.	Практический раздел: Самостоятельные занятия в системе общефизической подготовки.						
	Зачет	4					4
	Итого за 5 семестр	64				64	
	Итого по курсу:	328				308	20
	Итого по дисциплине	328				308	20

5.2 *Содержание учебной дисциплины «Общезначительная подготовка», структурированное по темам (разделам), соотношение тем и формируемых компетенций*

Теоретический раздел

Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

Лекция:

1. Физическая культура как социальное явление.
2. Структура и функции физической культуры.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

Самостоятельная работа:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Основные понятия и термины физической культуры.
3. Структура и функции физической культуры.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
6. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.
7. Физическая культура личности.
8. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
9. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады.
10. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Рекомендуемая литература:

Основная [1-4].

Дополнительная [1-3].

Тема 1.2. Организационно-методические основы физической культуры

Лекция:

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Основные формы, средства и методы физического воспитания.
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Основы развития физических качеств.

Самостоятельная работа:

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Основные формы, средства и методы физического воспитания.
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.

5. Структура и направленность занятий по физической культуре.
6. Объем и интенсивность физической нагрузки.
7. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
8. Терминология гимнастических упражнений.
9. Общие правила составления комплексов упражнений.
10. Особенности организации и проведения утренней гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений для проведения общей и специальной разминки, заминочных упражнений или упражнений заключительной части занятия.

Рекомендуемая литература:

Основная [1-4].

Дополнительная [1-3].

Тема 1.3 Социально-биологические основы физической культуры

Лекция:

1. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека
3. Гипокинезия и ее последствия.
4. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Функциональная активность человека.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
4. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
6. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
7. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
8. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
9. Здоровый образ жизни и его составляющие.
10. Роль физической культуры в обеспечении здоровья,
11. коррекции физического развития, телосложения, двигательной и
12. функциональной подготовленности обучающегося.
13. Критерии эффективности здорового образа жизни.

14. Оценка физического развития, функционального состояния основных систем организма и физической подготовленности.
15. Современные оздоровительные системы физических упражнений. Их характеристика.
16. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
17. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся.
18. Динамика работоспособности обучающийся в учебном году и факторы, ее определяющие.
19. Основные причины изменения состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
20. Особенности использованию средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающийся.

Рекомендуемая литература:

Основная [1-4].

Дополнительная [1-3].

Тема 1.4. Контроль в процессе занятий физической культурой и спортом

Лекция:

1. Врачебно-педагогический контроль, его содержание, основные формы и методы.
2. Физиологические состояния, отрицательные реакции организма, их диагностика и первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах при занятиях физическими упражнениями.
3. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физической культурой.
2. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом.
3. Диагностика и самодиагностика физиологического состояния организма при занятиях физическими упражнениями и первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.
4. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и корректировка занятий с учетом состояния здоровья.
5. Основные формы, методы и показатели самоконтроля при регулярных занятиях физкультурой и спортом. Дневник самоконтроля.
6. Корректировка содержания занятий с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.

7. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для обучающихся.

Рекомендуемая литература:

Основная [1-4].

Дополнительная [1-3].

Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности

Лекция:

1. Профессиограмма будущей трудовой деятельности.
2. Профессионально-прикладная (ППФП) и производственная физическая культура.
3. Формы и средства физической культуры в рабочее и свободное время специалистов с целью профилактики профессиональных заболеваний и сохранения здоровья.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Профессиограмма будущей трудовой деятельности.
2. Профессионально-прикладная (ППФП) физическая культура.
3. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.
4. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в рабочее время специалистов.
5. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в свободное время специалистов с целью профилактики профессиональных заболеваний и травматизма, повышения общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.
6. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в трудовом коллективе.
7. Особенности составления комплексов производственной гимнастики.

Рекомендуемая литература:

Основная [1-4].

Дополнительная [1-3].

Практический раздел

Тема 2. Самостоятельные занятия в системе общефизической подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Производственная гимнастика (в т.ч. физкультпаузы и физкультминутки).
3. Комплексные занятия, направленные на развитие основных двигательных качеств.
4. Занятия оздоровительной или реабилитационной (в т.ч. для лиц подготовительной и специальной медицинской группы) направленности.

Рекомендуемая литература:

Основная [1-4].

Дополнительная [1-3].

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

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

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

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

1. Типовые контрольные вопросы для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины;
2. Методику оценивания персональных образовательных достижений обучающихся.

7.1 *Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции*

1.1.1 Текущий контроль

Текущий контроль осуществляется в соответствии с материалами, разработанными кафедрой, включающими контрольные вопросы по темам дисциплины, тесты.

1.1.2 Промежуточная аттестация

Примерный перечень вопросов

1 семестр

1. Сущность физической культуры.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
3. Деятельностный аспект физической культуры.
4. Основные ценности физической культуры.
5. Результативный аспект физической культуры.
6. Общекультурные функции физической культуры.
7. Специальные функции физической культуры.
8. Структура физической культуры.
9. Основные понятия и термины физической культуры.
10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Роль физической культуры в социализации личности?
12. Значение физической культуры как учебной дисциплины в сфере высшего профессионального образования
13. История становления и развития Олимпийского движения и Универсиады.
14. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

15. Современное состояние физической культуры и спорта.
16. Физическая культура личности.
17. Влияние физического воспитания на формирование психических качеств человека.

2 семестр

1. Основные дидактические принципы физического воспитания.
2. Основные средства физической культуры.
3. Основные методы физического воспитания.
4. Основные формы физического воспитания.
5. Неурочные/неакадемические формы занятий.
6. Этапы формирования двигательных умений и навыков.
7. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.
8. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
9. Объем и интенсивность физической нагрузки.
10. Характеристика и основные методы развития скоростно-силовых способностей.
11. Характеристика и основные методы развития силовых способностей.
12. Характеристика и основные методы развития выносливости.
13. Характеристика и основные методы развития гибкости.
14. Характеристика и основные методы развития координационных способностей.
15. Организационно-методические основы подготовительной части занятия.
16. Организационно-методические основы основной части занятия.
17. Организационно-методические основы заключительной части занятия.
18. Организационно-методические основы общеразвивающих и специальных упражнений.
19. Гигиеническая гимнастика, ее виды и организационно-методические основы проведения.

3 семестр

1. Основные социально-биологические факторы физической культуры.
2. Виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
3. Влияние занятий физкультурой на кардиореспираторную систему человека.
4. Влияние занятий физкультурой на опорно-двигательный аппарат человека.
5. Влияние занятий физкультурой на нервную систему человека.
6. Внешняя среда и ее природные, биологические и социальные факторы.

7. Основные средства физической культуры, направленные на повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
8. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
9. Особенности использования средств физической культуры для профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления в процессе обучения и трудовой деятельности.
10. Раскройте понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни (ЗОЖ).
11. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
12. Здоровый образ жизни и его составляющие.
13. Влияние избыточного веса на развитие сердечно-сосудистых заболеваний.
14. Курение и алкоголь. Их роль в развитии онкологических и респираторных заболеваний, в деградации личности.
15. Физиологический механизм, средства и правила закаливания организма.
16. Значение развития выносливости для нормального функционирования кардиореспираторной системы.
17. Применение основных массо-ростовых индексов (индекс Кетле, индекс Брока-Бругша) в оценке физического развития человека.
18. Оценка резервных возможностей сердечно-сосудистой системы по результатам функциональных проб (шестимоментная функциональная проба, проба Мартине, проба Руфье).
19. Оценка резервных возможностей дыхательной системы по результатам функциональных гипоксических проб (проба Штанге и Генчи) и формул (жизненный индекс).
20. Роль физической культуры в обеспечении здоровья, коррекции физического развития и телосложения.
21. Оценка функционального состояния мышечной системы по результатам динамометрии.
22. Современные оздоровительные системы физического воспитания.

4 семестр

1. Виды контроля в процессе занятий физической культурой и спортом и их функции.
2. Врачебный контроль, его содержание и основные методы, показатели и критерии оценки.
3. Характеристика физиологических состояний и отрицательных реакций организма при занятиях физической культурой и спортом.
4. Диагностика и самодиагностика физиологического состояния организма при занятиях физическими упражнениями.

5. Первая помощь при некоторых болезненных состояниях в процессе занятий физкультурой и спортом.
6. Первая помощь при травмах на занятиях физкультурой и спортом.
7. Педагогический контроль при занятиях физкультурой, его функции и содержание.
8. Самоконтроль при регулярных занятиях физкультурой и спортом, его основные формы, методы и средства.
9. Дневник самоконтроля как одна из основных форм контроля при регулярных занятиях физкультурой и спортом.
10. Корректировка содержания занятий с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.
11. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для обучающихся.
12. Функциональные пробы и индексы, применяемые для самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
13. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом.
14. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом.
15. Система К. Купера, ее направленность и содержание.
16. Корректировка нагрузки при регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями по результатам частоты сердечных сокращений (ЧСС).
17. Самоконтроль при занятиях на развитие выносливости.
18. Самоконтроль при занятиях на развитие силовых способностей.
19. Самоконтроль при занятиях на развитие гибкости.
20. Самоконтроль при занятиях на развитие скоростно-силовых способностей.

5 семестр

1. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее задачи и средства.
3. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.
4. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения.
5. Цели и задачи производственной физической культуры.
6. Основные виды производственной физической культуры.
7. Основные методические принципы организации производственной физической культуры.
8. Основные формы производственной гимнастики.
9. Методические особенности построения комплексов упражнений производственной гимнастики.

10. Вводная гимнастика, особенности ее построения.
11. Физкультурная пауза, особенности ее построения.
12. Физкультурная минутка, особенности ее построения.
13. Профессиограмма будущей трудовой деятельности.
14. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в свободное время специалистов с целью профилактики профессиональных заболеваний и травматизма, повышения общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.
15. Классификация профессий с учетом физической тяжести и умственной напряженности труда.
16. Влияние индивидуальных особенностей на содержание физической культуры специалистов.
17. Влияние географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов.
18. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в трудовом коллективе.

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, допускает грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на задаваемые вопросы или затрудняется с ответами.	Не раскрыто основное содержание учебного материала; Обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала.	«не зачтено»
В полном объеме освоил знания о роли и сущности физической культуры общества и личности, умеет применять средства и методы физической культуры, направленные на сохранение и укрепление здоровья, владеет навыками самоорганизации внеурочных форм физического воспитания для подготовки к жизни и профессиональной деятельности.	Демонстрирует общие знания, но допускает незначительные ошибки в изложении теоретического материала. Владеет устойчивыми умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.	«зачтено»

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

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

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; под ред. Кикоть В.Я. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>
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. Режим доступа: <http://10.46.0.45/?51&type=searchResult&fq>
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. - М.: Издательство Юрайт, 2014. - 424 с. - Серия : Бакалавр. Прикладной курс.
4. 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.
2. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. <http://znanium.com/catalog/product/432358>
3. Парыгина О.В. Элективные курсы по физической культуре: методические рекомендации. — М.: Альтаир-МГАВТ, 2017. — 36 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/966761>

8.2 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

1. Операционная система Calculate Linux Desktop.
2. Пакет офисных программ Libre Office.
3. Антивирусная защита – Kaspersky Endpoint Security для Linux.
4. Браузер Mozilla Firefox.
5. Программа просмотра электронных документов в формате PDF Adobe Acrobat Reader DC.

6. Архиватор 7zip.

8.3 Перечень информационно-справочных систем и баз данных

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

8.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины «Общезащитная подготовка»

Для самостоятельной работы обучающихся и прохождения промежуточной аттестации необходимы помещения, оснащенные учебной мебелью, техническими средствами обучения - компьютерной техникой с возможностью подключения к локальным сетям и Интернету.

При использовании электронных изданий Академия должна иметь необходимый комплект лицензионного и программного обеспечения. Каждый обучающийся обеспечивается доступом к электронным базам библиотек учебных заведений МЧС России.

Для самостоятельной работы обучающихся для практических занятий необходимо иметь спортивную форму, наличие или доступ к спортивному инвентарю и инфраструктуре: спортивные площадки крытого и открытого типа для проведения занятий, тренажерные залы и т.п. Площадки должны быть укомплектованы специализированным оборудованием: тренажерами, силовыми комплексами (турник, брусья, шведская стенка) игровым и гимнастическим инвентарем.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется: аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения: проектором, ноутбуком, интерактивной доской, компьютером с доступом к информационным ресурсам, к базе данных библиотеки;

В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются специальные условия:

- Наличие альтернативной версии официального сайта образовательного учреждения в сети «Интернет» для слабовидящих;
- Присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- Дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху;
- Материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные и иные помещения образовательного учреждения (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений) для лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.

9. Методические указания по освоению дисциплины «Общефизическая подготовка»

9.1 Рекомендации для преподавателей

Преподавание дисциплины «Общефизическая подготовка» предполагает проведение лекций и организацию самостоятельной работы обучающихся.

Лекция является главным звеном дидактического цикла обучения. Ее цель - формирование ориентировочной основы для последующего усвоения обучающимися учебного материала. На лекции преподаватель передает обучающимся знания по основным фундаментальным вопросам учебной дисциплины, применяя вербальные и наглядные методы (в частности, устного изложения и показа).

Назначение лекции состоит в том, чтобы доходчиво, убедительно и доказательно раскрыть основные теоретические положения изучаемой науки, нацелить обучаемых на наиболее важные вопросы, 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 лекции как к виду учебных занятий предъявляются следующие основные требования:

1. научность, логическая последовательность изложения учебных вопросов;
2. конкретность и целеустремленность изложения материала;
3. соответствие отводимого времени значимости учебных вопросов;
4. соответствие содержания лекции принципам обучения, требованиям руководящих документов;
5. наглядность обучения; формирование у обучаемых потребности к самостоятельному углублению знаний;
6. изложение материала с учетом достигнутого уровня знаний.

Современные требования к преподаванию обуславливают использование визуальных и аудиовизуальных технических средств представления информации, например, учебных фильмов, презентаций и слайдов.

Самостоятельная работа – это планируемая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Роль преподавателя при этом заключается в планировании, организации и контроле самостоятельной работы обучающихся, в обучении их методам самостоятельного изучения теоретических вопросов.

При разработке заданий для самостоятельной работы необходимо выполнять следующие требования:

- отбор и изложение материала должны обеспечивать достижение целей, изложенных в квалификационной характеристике, и понимание прикладного значения данного курса для своей профессии;
- материал заданий должен быть методологичен, осознаваем и служить средством выработки обобщенных умений;
- при составлении заданий следует формулировать их содержание в контексте специальности.

Основными видами самостоятельной работы являются: работа с печатными источниками информации (конспектом, книгой, документами), работа с компьютерными автоматизированными курсами обучения, занятия различными формами физической культуры и спорта.

9.2 Рекомендации для обучающихся

Курс дисциплины «Общездоровье» включает 2 взаимосвязанных между собой разделов: теоретический и практический. В ходе самостоятельной работы обучающиеся самостоятельно определяют объем времени для изучения разных разделов учебной программы.

Методические рекомендации по освоению теоретического раздела.

Курс по дисциплине предполагает изучение теории в рамках самостоятельной работы. В самостоятельной работе обучающийся ведет конспект кратко, схематично, последовательно с фиксированием основных положений, выводами, формулировками, обобщениями, помечает важные мысли, выделяет ключевые слова, термины.

Для закрепления знаний рекомендуется перечитать учебный материал и записать вопросы, которые не ясны из прочитанного. По этим вопросам необходимо обратиться к учебной литературе (раздел 8 настоящей программы), если в результате работы с учебной литературой остались вопросы – следует обратиться за разъяснениями к преподавателю в часы консультаций. Необходимо уяснить и записать вопросы, посмотреть рекомендованную литературу и наметить общую структуру изучения вопроса в виде плана или схемы. Затем изучить информацию по вопросу, при этом рекомендуется вести конспект, куда вносится ключевая информация, формулы, рисунки. Перечитать сделанные в конспекте записи. Убедиться в ясности изложенного, при необходимости дополнить записи.

Самостоятельная работа осуществляется при всех формах обучения: очной и заочно-дистанционной. 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:

- развивающую;
- информационно-обучающую;
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса:

- Конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;
- Проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе);
- 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 методического 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

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 (предварительное, сквозное, выборочное, аналитическое, изучающее) и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

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

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.

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.

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

Теоретико-методический раздел учебной программы 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 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 «Составление и выполнение комплексов упражнений» необходимо изучить: терминологию гимнастических упражнений (исходные положения и двигательные действия), классификацию общеразвивающих и специальных упражнений, принципы и правила составления (в том числе, конспектирования) и организационные основы проведения комплексов 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 и физкультурной паузы (физкультминутки) в учебной деятельности при самостоятельной работе и т.д.

Освоение темы «Оценка физического развития, функционального состояния основных функциональных систем организма (функциональные пробы) и физической подготовленности (тестирование физической подготовленности)» предусматривает изучение основ физического развития, простейших функциональных проб для оценки функционального состояния основных систем организма и физической работоспособности, тестирование физической подготовленности. Данная тема является обоснованием для постановки цели и задач с последующей разработкой комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий оздоровительной или тренировочной направленности.

Тема «Самоконтроль при регулярных занятиях физкультурой и спортом» связана с практическим разделом программы и предусматривает освоение изученных методов и способов самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. Одной из важных форм самоконтроля обучающегося в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями является ведение дневника самонаблюдения, в котором необходимо отражать оперативные данные объективного (например: виды нагрузки и ее объем, ЧСС во время тренировки и после тренировки и сна; антропометрические данные, физиометрические данные; этапные данные функционального состояния основных систем организма и физической работоспособности, физической подготовленности) и субъективного (самочувствие, сон, аппетит и т.д.). В дневнике самоконтроля и/или рабочей тетради рекомендуется отражать планирование и содержание комплексов физических упражнений с указанием этапных целей, задач и методов, применяемых в оздоровительных занятиях и профессионально-прикладной физической подготовки, а также самоанализа и выводов. На основании этих данных проводится анализ эффективности разработанного индивидуального двигательного режима и комплекса физических упражнений или организованной двигательной активности под руководством наставника (тренера) по современным оздоровительным системам физических упражнений (йога, фитнес, атлетическая гимнастика и т.д.).

Тема «Составление комплекса производственной гимнастики» также тесно связана с практическим разделом программы и предусматривает самостоятельное изучение следующих вопросов:

- условия труда и профессии (в т.ч. учебная деятельность);
- виды производственной гимнастики;
- методические основы составления комплексов производственной гимнастики.

На основе теоретических знаний обучающийся составляет комплексы производственной гимнастики, которые может использовать в повседневной жизни, учебной и профессиональной деятельности: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

Методические рекомендации по освоению практического раздела учебной дисциплины

Практический раздел учебной дисциплины предусматривает следующие формы:

- Утренняя гигиеническая гимнастика;
- Производственная гимнастика (в т.ч. физкультпаузы и физкультминутки);
- комплексные занятия, направленные на развитие основных двигательных качеств;
- занятия оздоровительной/реабилитационной (в т.ч. для лиц подготовительной/ специальной медицинской группы).

На основе предыдущего опыта в ходе освоения программы среднего полного общего образования по предмету «Физическая культура», а также полученных знаний и умений при изучении теоретического раздела учебной дисциплины, обучающийся планирует и проводит малые формы физкультурной деятельности в режиме рабочего/учебного дня (УГГ, физкультпаузы, физкультминутки, прогулки и подвижные игры и т.д.) и самостоятельные занятия: комплексные занятия, направленные на развитие основных двигательных качеств, или занятия оздоровительной/реабилитационной направленности.

На основе антропометрических данных, показателей функционального состояния кардиореспираторной системы, а также тестов определения уровня физической работоспособности обучающийся планирует индивидуальный двигательный режим. В дневнике самоконтроля необходимо проводить анализ и оценку эффективности занятий физической культурой и спортом. Основные результаты освоения учебного материала заносятся в рабочую тетрадь и дневник самоконтроля с указанием темы, цели и задач тестирования, методики проведения и самооценки и самоанализа на основе полученных данных в виде выводов и рекомендаций. Рабочая тетрадь и дневник самоконтроля являются дополнительными формами освоения учебной программы.

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий, определяющих уровень развития основных кондиционных способностей

Содержание и методика испытаний:

Бег 100 м выполняется с низкого /высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. Используется для оценки уровня развития скоростных способностей. (Скорость преодоления дистанции).

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Используется для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей.

Бег 2000/ 3000 м, «Тест Купера». Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам. Используется для оценки уровня развития выносливости.

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.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу/гимнастической скамейке. 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 за головой. Не сгибая коленей, поднимается туловище в положение сед, касаясь локтями коленей, и возвращается 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 100 м., прыжок в длину с места). Требование: выполнять упражнения с максимальной скоростью (темпом движения).

Упражнения:

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.

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).

Упражнения (с дополнительным отягощением или собственным весом):

1. Отжимания – 3 подхода по 8–15 раз (последний подход – максимально возможное количество раз), отдых 30 сек – 1 мин;
2. Жим штанги лежа, стоя – 3 подхода по 8–15 раз, отдых 30 сек. – 1 мин.
3. Разведение рук с гантелями в стороны лежа на спине – 3 подхода по 8–15 раз, отдых 30 сек. – 1 мин.
4. Сгибания-разгибания рук с гантелями сидя, стоя – 3 подхода по 8–15 раз (последний подход – максимально возможное количество раз), отдых 30 сек. – 1 мин.
5. Тяга на блоке – 3 подхода по 8–15 раз, отдых 30 сек. – 1 мин.
6. Подтягивания – 3 подхода по 8–15 раз (последний подход – максимально возможное количество раз), отдых 30 сек. – 1 мин.
7. 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.

8. 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 (тесты: бег на длинные дистанции от 1500 м. до 2-3 км., «скандинавская ходьба» на длинные дистанции).

Упражнения: непрерывный бег или спортивные игры – 10–40 мин, ЧСС 130–150 уд/мин. 2-3 раза в неделю с постепенным увеличением дистанции и темпа бега на разных этапах дистанции.

Обучающимся со слабым здоровьем и отнесенным по результатам медицинского осмотра к специальной медицинской группе, рекомендовано:

Посещать специально организованные для этого контингента занятия;

Самостоятельные занятия по разработанным комплексам упражнений согласно общепринятой классификации заболеваний.

Рабочая программа учебной дисциплины «Общефизическая подготовка» разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (уровень бакалавриата).

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры
специальной и физической подготовки

№ _____ от _____

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе (*модуле*) дисциплины **Общефизической**
ПОДГОТОВКИ

(*название дисциплины*)

по направлению подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление
профиль **«Управление в кризисных ситуациях»**

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
дата

подпись

расшифровка подписи