



**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

«26» марта 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

Б1.Б.26 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
направление подготовки 38.03.04 Государственное
и муниципальное управление
профиль Управление в кризисных ситуациях
квалификация бакалавр

Железногорск

2020

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

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»:

– является приобретение умений и способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма ради сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»:

– сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему физическому развитию, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

– знание научно - методических основ физической культуры;

– формирование ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом;

– формирование умений и навыков рационального использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма ради сохранения и укрепления здоровья, физической самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

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

Содержание компетенции	Код компетенции	Результаты обучения
1	2	3
Способность использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ОК-8	Знает содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, организационно-методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
		Умеет учитывать индивидуальные особенности физического, поло-возрастного и психического развития человека и применять их во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общеразвивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью, составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
		Владеет, комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья и развитие основных кондиционных способностей, способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений, приемами самодиагностики физиологических состояний организма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, приемами самостраховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями, навыками соблюдения гигиенических требований при организации самостоятельных занятий физкультурой и спортом.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой 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 «Физическая культура и спорт» 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 2 зачетных единицы (72 часа).

для заочной формы обучения (4 года и 6 месяцев)

Вид учебной работы, формы контроля	Всего часов	3 курс
		летняя сессия
Общая трудоемкость дисциплины в часах	72	72
Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах	2	2
Контактная работа с обучающимися	-	-
в том числе:		
Лекции	2	2
Практические занятия	-	-
Лабораторные работы	-	-
Самостоятельная работа	66	66
Вид аттестации	зачет (4)	зачет (4)

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

5.1. Разделы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

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	8	9
3 курс							
1.	Организационно-методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	66	2			66	
2.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.						
	Зачет	4					4
	Итого за 3 курс	72				72	
	Итого по дисциплине	72				72	4

5.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

Тема 1. Организационно-методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом

Лекция:

1. Организационно-методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
3. Формы и содержание самостоятельных занятий в зависимости возраста, пола, физической подготовленности.
4. Основы организации и самоконтроль эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Самостоятельная работа:

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий в зависимости возраста, пола, физической подготовленности.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста, пола и физической подготовленности.
5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
6. Гигиенические требования при занятиях физкультурой и спортом.
7. Методика составления индивидуальных тренировочных программ общефизической подготовки, спортивной подготовки и оздоровительной/реабилитационной направленности.

Рекомендуемая литература:

Основная [1-4].

Дополнительная [1-2].

Тема 2. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом

Самостоятельная работа:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Комплексы обще- и специально-развивающих разминочных/заминочных упражнений в составе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
3. Производственная гимнастика (в т.ч. физкультпаузы и физкультминутки).
4. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом (по выбору обучающегося).
5. Комплексные занятия, направленные на развитие основных двигательных качеств.
6. Спортивная тренировка по избранному виду спорта (для спортсменов).
7. Занятия оздоровительной /реабилитационной (в т.ч. для лиц подготовительной/ специальной медицинской группы).

Рекомендуемая литература:

Основная [1-4].

Дополнительная [1-2].

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

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине используется учебно-методическое и информационное обеспечение, 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 «Физическая культура и спорт»

Оценочные средства дисциплины «Физическая культура и спорт» 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

Текущий контроль

Текущий контроль осуществляется в соответствии с материалами, разработанными кафедрой, включающими контрольные вопросы по темам дисциплины, тесты, задания для выполнения контрольной работы. В ходе изучения дисциплины обучающийся по заочной форме выполняет 1 контрольную работу.

Промежуточная аттестация

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Основные формы самостоятельных занятий физкультурой в зависимости возраста и пола.
3. Основные формы самостоятельных занятий физкультурой в зависимости физической подготовленности занимающихся.
4. Содержание самостоятельных занятий в зависимости от возраста и пола.
5. Содержание самостоятельных занятий в зависимости от физической подготовленности занимающихся.
6. Содержание самостоятельных занятий в зависимости от состояния здоровья занимающихся.
7. Структура и содержание занятия оздоровительной и тренировочной направленности.
8. Основные формы самоконтроля эффективности занятий оздоровительной и тренировочной направленности.
9. Краткая психофизическая характеристика системы физических упражнений.

10. Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность.
11. Характеристика интенсивности физических нагрузок.
12. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.
13. Границы интенсивности нагрузок у лиц разного возраста и пола.
14. Границы интенсивности нагрузок у лиц с разной физической подготовленностью.
15. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
16. В чем смысл комплексного применения упражнений на занятиях.
17. Гигиенические требования при занятиях физкультурой и спортом.
18. Нетрадиционные системы физических упражнений оздоровительной направленности.
19. Методика самооценки работоспособности и утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
20. Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (бег, плавание, езда на велосипеде, скандинавская ходьба, ходьба на лыжах и др.).

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 основах организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий, умеет применять методы и средства оценки морфофункционального состояния с целью планирования самостоятельных занятий физической культурой и спортом, направленные на сохранение и укрепление здоровья, владеет навыками организации и проведения различных малых физкультурных форм и самостоятельных занятий физической культурой и оценки эффективности занятий для подготовки к жизни и профессиональной деятельности.	Демонстрирует общие знания, но допускает незначительные ошибки в изложении теоретического материала. Владеет устойчивыми умениями и практическими навыками планирования, оценки эффективности и самоконтроля при организации самостоятельных занятий физической культурой, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.	«зачтено»

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

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

Основная:

1. 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>

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

1. Операционная система Calculate Linux Desktop Пакет офисных программ Libre Office
2. Антивирусная защита – Kaspersky Endpoint Security для Linux
3. Браузер Mozilla Firefox
4. Программа просмотра электронных документов в формате PDF Adobe Acrobat Reader DC
5. Архиватор 7zip

8.3. *Перечень информационных 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 «Физическая культура и спорт»*

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.

9. Методические рекомендации по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»

9.1. Рекомендации для преподавателей

Преподавание дисциплины «Физическая культура и спорт» 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:

- научность, логическая последовательность изложения учебных вопросов;
- конкретность и целеустремленность изложения материала;
- соответствие отводимого времени значимости учебных вопросов;
- соответствие содержания лекции принципам обучения, требованиям руководящих документов;

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

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 курсантов, слушателей и студентов, 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.

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 «Физическая культура и спорт» включает 2 взаимосвязанных между собой раздела: теоретический и практический. В ходе самостоятельной работы, которая составляет более 90% всего объема учебной нагрузки, обучающиеся самостоятельно определяют объем времени для изучения разных разделов учебной программы. Для более успешного освоения дисциплины и сохранения здоровья и высокой работоспособности рекомендуется распределить объем учебной нагрузки следующим образом: теоретический раздел – 40-60 %; практический раздел (включая выполнение контрольной работы в форме творческого задания) – 40-60%.

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:

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

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, сквозное, выборочное, аналитическое.*

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;

4. *Иные приемы*: реферирование, комментирования.

Важной составляющей 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 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 практического раздела учебной дисциплины

Практический раздел учебной программы направлен на закрепление ранее изученных методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для достижения обучающимся учебных, профессиональных и жизненных целей.

Самостоятельная работа представляет собой практические занятия с применением различных форм спортивной, оздоровительной и профессионально-прикладной направленностью. Необходимым условием освоения практического раздела является применения ранее изученных средств, методов и форм диагностики и самодиагностики морфофункционального состояния, планирования и корректировки на основе данных самоконтроля системы физических упражнений в процессе самостоятельных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.

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.

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. 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.

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

4. Подтягивание из вися 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.

5. 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).

6. 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 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 вися; 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 (бег на длинные дистанции от 1500 м. до 2-3 км., скандинавская ходьба на длинные дистанции):

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.

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

- Посещать специально организованные для этого контингента занятия;
- Самостоятельные занятия по разработанным комплексам упражнений согласно общепринятой классификации заболеваний.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 **Физическая культура и спорт**

(*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