

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



Методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая подготовка»

Направление подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность

Профиль
«Пожарная безопасность»

Иваново 2024

Соколов Г.П., Сорокин А.А.

Методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся для дисциплине «Физическая подготовка» (далее – методические рекомендации) по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность профиль «Пожарная безопасность» – Иваново: ИПСА ГПС МЧС России, 2024. – 24 с.

Методические рекомендации содержат краткое изложение дисциплины «Физическая подготовка» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность и основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины, пожелания по изучению отдельных тем курса, рекомендации по использованию материалов учебно-методического комплекса, рекомендации по работе с литературой, советы по подготовке к промежуточной аттестации.

Методические рекомендации рассмотрены на заседании кафедры пожарно-строевой, физической подготовки и газодымозащитной службы (в составе УНК «Пожаротушение»).

Протокол № ____ от «__» _____ 2024 года

Методические рекомендации обсуждены и одобрены на заседании методико-педагогического совета Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России.

Протокол № ____ от «__» _____ 2024 года

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п		Стр.
1.	Введение	4
2.	Методические рекомендации по изучению тем дисциплины	11
2.1	Тема 1. Основы теории и методики физической культуры	14
2.2	Тема 2. Физическая подготовка	15
2.3	Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	17
3.	Методические рекомендации для подготовки к промежуточной аттестации	19
4.	Словарь терминов по дисциплине «Физическая подготовка»	22

ВВЕДЕНИЕ

Целями освоения дисциплины «Физическая подготовка» являются:

- формирование у обучающихся теоретических представлений о роли физического воспитания в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- создание у обучающихся мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- установка личности на здоровый образ жизни, самосовершенствование и формирование практических представлений о роли физической культуры.

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших дисциплину «Физическая подготовка», являются:

- организация и осуществление функционирования совокупности сил и средств пожарной охраны;
- системы мер организационного, экономического, социального и научно-технического характера, направленных на профилактику пожаров, их тушение и проведение аварийно-спасательных работ.

Тип задач профессиональной деятельности, к которому готовятся обучающиеся освоившие дисциплину «Физическая подготовка»:

- организационно-управленческий.

Обучающийся, освоивший дисциплину «Физическая подготовка», в соответствии с типом задач профессиональной деятельности, на который ориентирована дисциплина, готов решать следующие задачи профессиональной деятельности:

- организация и осуществление теоретической и практической подготовки личного состава подразделений пожарной охраны по видам и формам профессиональной деятельности к действиям в условиях пожара и проведении аварийно-спасательных работ.

Учебный материал реализуется на лекциях и практических занятиях. Завершается изучение дисциплины сдачей дифференцированного зачета.

Общие рекомендации по работе с литературой

Умение работать с литературой – необходимое качество. Вам оно потребуется не только в процессе учебы ВУЗе, но и на протяжении всей Вашей практической деятельности.

Наиболее предпочтительна последовательная работа с литературой в ходе изучения тем. Ее можно представить в виде следующего примерного алгоритма:

- изучение конспекта лекций;
- изучение основной учебной литературы;
- проработка дополнительной (учебной и научной) литературы.

В ходе чтения очень полезно, хотя и не обязательно, делать краткие конспекты прочитанного, выписки, заметки, выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю. По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов и тестов для самопроверки.

Настоятельно рекомендуется избегать механического заучивания учебного материала. Практика убедительно показывает: самым эффективным способом является не «зубрежка», а глубокое, творческое, самостоятельное проникновение в сущность изучаемых вопросов. Важно с самого начала изучения учебного материала дисциплины развивать понимание физической сущности явлений, их взаимосвязи, представлять, где эти явления встречаются в практике.

Необходимо вести систематическую каждодневную работу над литературными источниками. Объем информации по курсу настолько обширен, что им не удастся овладеть в «последние дни» перед сессией, как на это иногда рассчитывают некоторые учащиеся.

Следует воспитывать в себе установку на прочность, долговременность усвоения знаний по курсу. Надо помнить, что они потребуются не только и не столько в ходе изучения данной дисциплины, но – что особенно важно – в последующей профессиональной деятельности.

При работе с учебной и научной литературой принципиально важно принимать во внимание момент развития. Курс «Здания, сооружения и их устойчивость при пожаре», как и большинство других дисциплин, не является и не может являться набором неких раз и навсегда установленных истин в последней инстанции. Наоборот, он постоянно развивается и совершенствуется. В нем идет диалектический процесс отмирания устаревшего и возникновения новых идей, взглядов, теорий. В условиях ускоряющегося старения информации учебные и научные издания, далеко не всегда могут поспевать за новыми явлениями и тенденциями, порождаемыми процессом инновации. Учебную литературу невозможно, даже по чисто техническим причинам, не говоря уже о других, ежегодно обновлять и переиздавать. В связи с этим в литературе по курсу обучающимся могут встречаться положения, которые уже не вполне отвечают новым тенденциям развития. В таких случаях следует, проявляя нужную критичность мысли, опираться не на устаревшие идеи того или другого издания, как бы авторитетно оно ни было, а на нормы, вытекающие из современных изданий, имеющих отношение к изучаемому вопросу.

Наконец, обучающийся обязан знать не только литературу, рекомендуемую в данном пособии, но и новые, существенно важные издания по курсу, вышедшие в свет после его публикации.

Список рекомендованной литературы

а) основная литература

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

б) дополнительная литература

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Физическая подготовка. Приемы самообороны: учебное пособие / сост. Ю.А. Ведякин, В.А. Смирнов, Р.М. Шипилов, и др. – Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2022. – 115 с.

11. Физическая культура и спорт: учебное пособие / Е.Е. Маринич, В.А. Смирнов, Н.А. Кращенко. – 1-е изд. – Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2024. – 215 с.

в) нормативная литература

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

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

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

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

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

16. ЭБС «Юрайт».

17. Национальная электронная библиотека.

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

Правила рационального запоминания

У нашей памяти есть свойство: созданные ассоциации самопроизвольно разрушаются примерно через 40 – 60 минут, если их не закрепить повторением. Точно доказано: чтобы запомнить, как следует, нужно повторять с достаточно большими интервалами. Вот алгоритм, который позволит задержать в голове максимум знаний:

Если надо запомнить текст:

- первый раз повторите новую информацию сразу после запоминания (можно проговорить мысленно «про себя», но лучше всего вслух, так как при этом включается не только механизм зрительного запоминания, но и аудиального);

- второй раз – через 15-20 минут;
- третий раз – через 6-8 часов (обязательно в тот же день);
- четвертый раз – на следующий день;

Если надо запомнить точную информацию (например, формулы):

- второе повторение – через 40-60 минут;
- третье повторение – через 3-4 часа (в день запоминания);
- четвёртое повторение – в течение следующего дня

Законы памяти

Закон 1 – осмысления. Чем глубже осмысление запоминаемого, тем лучше (прочнее, легче, подробнее) оно сохраняется в памяти. Пользоваться этим законом – значит максимально приблизить процессы восприятия, запоминания к процессу мышления. Выработайте привычку, читая, выделять смысловые опорные пункты – неделимые, законченные «единицы смысла». При этом на полях можно отмечать: вот первая мысль, вот вторая, вот третья. Можно придумывать каждой мысли названия, привязывать к ним зримые образы, связывать их между собой. Этих «единиц смыслов» может оказаться совсем немного, но они помогут понять и запомнить главное.

Закон 2 – интереса. Легко запоминается интересное. Основа формирования интереса – цель. Когда мы видим: это может понадобиться для будущей работы,

становится интересно. Мысль в тексте связывается с конкретной практической необходимостью и таким образом – часто без специальных усилий запоминается.

Закон 3 – объема знаний. Чем больше знаний по определенной теме, тем лучше запоминается все новое. Перед чтением вспомните все, что уже известно по данной теме может быть, нужно не просто вспомнить, но и более активно «приподнять» запряженные в глубинах памяти знания.

Если Вы хотите запомнить что-то совершенно новое, учтите, что при единовременном восприятии память способна удержать в среднем 7 объектов (от 5 до 9). Безразлично, будут ли это отдельные слова, предметы или мысли. Кладите на стол 1, 2, 3 и т. д. различных предметов и запоминайте каждый набор. Где-то после 7 при воспроизведении некоторые предметы начнут «выпадать». А далее Вы вынуждены будете группировать их. То есть, устанавливая связи внутри запоминаемого материала, Вы так или иначе начнете осмысливать его.

Закон 4 – готовности к запоминанию. Давно известно, что готовность к выполнению определенного действия (установка) предопределяет восприятие. На восприятие какого материала Вы настроились, что приготовились увидеть в тексте, то и увидите. Допустим, Вам надо ознакомиться с описанием некоторого технического устройства. Вы должны быть готовы к тому, что в описании встретятся: название устройства, область его применения, принцип действия, техническая и экономическая эффективность, рабочие параметры и т. п. На получение такой информации Вы настраиваетесь – такую и получите из текста.

То же самое относится к установке на время. Опыты показывают следующее. Два человека запоминают одну и ту же информацию в течение одного и того же промежутка времени. Но один – с установкой запомнить надолго, а второй – только на короткое время. При проверке – не только по прошествии длительного времени, но и сразу после запоминания – оказывается, что первый показывает лучшие результаты.

Закон 5 – одновременных впечатлений. Он основан на следующем: если Вам трудно вспомнить что-либо, надо вызвать в памяти максимум одновременных (смежных) впечатлений.

Закон 6 – последовательных впечатлений. Если Вы должны запомнить что-то целиком и близко к тексту, никогда не учите частями – только все вместе. Заучивание кусками – побочный способ запоминания. В погоне за быстрым результатом (как хочется скорее увидеть хотя бы часть уже сделанной работы!) мы повторяем несколько раз один кусок, пока не запомнится, – за ним следующий и т. д. В результате конец каждого куска – по закону последовательных впечатлений – связывается не с началом следующего, а с началом его же самого. И при воспроизведении происходит то же самое.

Закон 7 – усиления первоначального впечатления. Чем сильнее первое впечатление от запоминаемого, чем ярче образ, чем больше каналов, по которым идет информация, тем запоминание прочнее. Отсюда задача - всеми средствами усиливать первоначальное впечатление от запоминаемого. Существует два способа усиления первоначального впечатления: рациональный и эмоциональный. При рациональном способе старайтесь направлять информацию по нескольким каналам: записать то, что надо запомнить, нарисовать, проговорить, пропеть и т. п. Очень

полезно обсудить запоминаемую информацию, особенно с лицом, придерживающимся противоположного мнения.

Закон 8 – торможения. Всякое последующее запоминание тормозит предыдущее. Лучший способ забыть только что заученное – сразу вслед за этим постараться запомнить сходный материал. Любая информация – чтобы быть запомненной - должна «отстояться».

Из законов памяти вытекают **три основных способа запоминания.**

Рациональный – основан на установлении логических, смысловых связей внутри запоминаемого материала, а также между ним и уже накопленными знаниями. Это наиболее эффективный способ.

Механический – его мы называем «зубрежкой». Он самый неэффективный, но, бывает, становится необходимым. Ориентируйтесь здесь на законы повторения и усиления первоначального впечатления.

Мнемотехнический – способ опосредованного запоминания. То, что необходимо запомнить, по определенным правилам или ассоциативно переводится в другую знаковую систему, в иные образы, которые запоминаются легче.

ЗАПОМНИТЕ!

Печаль, раздражение, неуверенность, страх – враги нам.

Не проработав как следует одного материала, не переходите к следующему, так как в Вашей нервной системе возникает своего рода процесс торможения и одни следы парализуют другие.

Не заставляйте себя работать, когда мозг утомлен – такое состояние мозга влечет лишь неотчетливое припоминание. Лучше поработать два часа на «свежую» голову, чем восемь в состоянии утомления.

Методические рекомендации по изучению тем дисциплины

Обучающимся, приступая к изучению дисциплины «Физическая подготовка», необходимо ознакомиться с рабочей программой, настоящими методическими рекомендациями и списком рекомендуемой литературы. Список литературы представлен как в рабочей программе, так и в тематическом плане дисциплины.

Основная трудность, с которой сталкивается обучающийся при изучении дисциплины «Физическая подготовка», состоит в неумении систематизировать и упорядочить выполнение физических упражнений. По этой причине настоятельно рекомендуется тщательно планировать занятия физическими упражнениями и спортом. Для поддержания физической формы достаточно 1-2 занятия в неделю, для совершенствования физических качеств – 3-4 занятия в неделю, а для достижения высоких показателей 5-7 занятий в неделю. Эффективное самостоятельное занятие физическими упражнениями или спортом по продолжительности должно составлять 1-1,5 часа. Из них, 25-30 минут должно отводиться на подготовительную часть (разминка), 50-60 минут на основную часть и 5-10 минут на заключительную часть.

В подготовительную часть должны включаться общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными беговыми упражнениями. Содержание подготовительной части в полной мере зависит от основной части. Задача разминки – подготовить организм к работе в основной части занятия. В основной части может решаться от одного до трех учебных вопросов. В заключительной части целесообразно применять упражнения для снижения частоты сердечных сокращений (далее – ЧСС) и для восстановления работоспособности (медленный бег, ходьба, растяжка).

Следует иметь в виду, что изучение дисциплины «Физическая подготовка» невозможно без знаний, умений и навыков школьной программы. Только после усвоения простых элементов физических упражнений обучающийся может переходить к изучению более сложных упражнений.

В результате изучения дисциплины «Физическая подготовка» обучающиеся должны владеть прочными теоретическими знаниями по каждой теме, навыками выполнения физических упражнений, входящих в рабочую программу; уметь проводить часть занятия (разминку) и все занятие по физической подготовке целиком.

Основные правила при самостоятельной физической подготовке обучающихся:

1. Успешность выполнения контрольных нормативов на 90 % зависит от трудолюбия и усердия в ходе регулярных занятий соответствующими физическими упражнениями и только на 10 % от природных задатков.

2. Немаловажен также сам процесс подготовки к выполнению контрольных нормативов. Необходимо начать процесс подготовки заранее, выбрать удобное время и место для занятий.

3. Будет полезным заниматься с напарником. Здесь возможны и соревновательный режим, и игровой режим выполнения тяжелой физической работы.

4. Перед выполнением контрольных нормативов некоторое время вы должны включать в самостоятельные занятия подводящие упражнения. Это позволит избежать грубых ошибок при выполнении упражнений.

5. Не начинайте выполнять упражнения при подозрении на травму, а в случае появления болевых ощущений необходимо прекратить тренировку.

6. Всегда тренируйтесь с хорошим настроением, а если оно плохое, то обязательно нужно провести тренировку. Тренировка – это фабрика по переработке негативной энергии!

7. Следите за своим пульсом, за частотой дыхания, за потоотделением. Пульсовой режим свыше 180 ударов в минуту – это очень тяжелая работа для вашего организма, необходимо увеличить интервалы отдыха между подходами, либо уменьшить интенсивность тренировки. Одышка и усиленное потоотделение свидетельствует о нарастающем утомлении. Само утомление не страшно. Спустя некоторое время после отдыха вы снова почувствуете себя как прежде. А вот переутомление характеризуется более серьезными сдвигами в организме и времени на восстановление потребуется значительно больше. В случае, если на другой день признаки переутомления не проходят или появляются новые, следует обратиться за медицинской помощью.

8. Обязательно перед выполнением упражнений проводите тщательную и продолжительную разминку. Эффект качественной разминки может сохраняться 40-50 минут. Важно выполнять общеразвивающие и специальные беговые упражнения, которые направлены на подготовку именно той части опорно-двигательного аппарата, которую задействуете в ходе своего занятия.

Как настроить себя на выполнение контрольного норматива?

Вспомните, как тренировались накануне, как выполняли конкретное упражнение, какие эмоции при этом испытывали. Проведите разминку. Разминка очень позитивно влияет на самочувствие. Мыслите ясно и позитивно, и у вас все получится!

ПЕРЕЧЕНЬ тестов физической подготовленности

Название упражнений (тестов)	№ формы одежды	Оценка	Год обучения		
			Юноши		
			1	2	3, 4, 5
I	II	III	IV	V	VI
Бег 30 м (сек.)	1	Отл. Хор. Удов.	4,3 4,6 4,8		
Бег 60 м (сек.)	1	Отл. Хор. Удов.	7,9 8,6 9,0		
Бег 100 м (сек.)	1	Отл. Хор. Удов.	13.6 14.2 14.8	13.4 13.9 14.6	13.2 13.8 14.4
Челночный бег 10х10 м (сек.)	1	Отл. Хор. Удов.	26.0 27.0 28.0	25.5 26.5 27.5	25.0 26.0 27.0

Прыжок в длину с места (см)	1	Отл. Хор. Удов.	240 225 210		
Рывок гири 16 кг (количество повторений)	1	Отл. Хор. Удов.	43 25 21	53 35 31	63 45 41
Силовое комплексное упражнение (количество повторений)	1	Отл. Хор. Удов.	5 4 3	5 4 3	5 4 3
Подъем переворотом (количество повторений)	3 (1)	Отл. Хор. Удов.	6 4 2	8 6 4	10 8 6
Силовое комплексное упражнение на перекладине (количество повторений)	1	Отл. Хор. Удов.	3 2 1	4 3 2	5 4 3
Подтягивание на высокой перекладине (количество повторений)	1	Отл. Хор. Удов.	12 10 8	14 12 10	16 14 12
Бег 1000 м (мин. сек.)	1	Отл. Хор. Удов.	3.15 3.20 3.30	3.10 3.15 3.25	3.05 3.10 3.20
Бег (кросс) на 2 км (девушки), 3 км (юноши) (мин. сек.)	1	Отл. Хор. Удов.	11.55 12.20 12.45	11.45 12.10 12.35	11.35 12.00 12.25
Бег (кросс) на 5 км (мин. сек.)	1	Отл. Хор. Удов.	23.00 24.00 25.00	23.30 24.30 25.30	22.00 23.00 24.00
Марш-бросок 6 км (мин.)	4	Отл. Хор. Удов.	33.00 34.00 35.00	32.00 33.00 34.00	31.00 32.00 33.00
Лыжные гонки на 5 км (мин. сек.)	4	Отл. Хор. Удов.	24.00 25.00 26.00	23.30 24.30 25.30	23.00 24.00 25.00
Подъем по ЛШ на 2-й этаж учебной башни (сек.)	1	Отл. Хор. Удов.	10 12 14		
Подъем по ЛШ на 3-й этаж учебной башни(сек.)	1	Отл. Хор. Удов.	18 21 24		
Подъем по ЛШ на 4-й этаж учебной башни(сек.)	1	Отл. Хор. Удов.	27 31 35		
Приемы самообороны	1	Норматив выполняется согласно ВФСК ГТО по VI ступени (возраст 18-29). Оценивается правильность выполнения			

Тема 1. Основы теории и методики физической культуры

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

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

Тема 1.2. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями

Сущность самостоятельных занятий курсантов в условиях вузов МЧС России. Основные понятия. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы, средства и основное содержание самостоятельных занятий. Выбор систем физических упражнений для самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий. Развитие физических качеств у курсантов в сенситивные периоды. Управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего организма. Профилактика травматизма в процессе самостоятельных занятий.

Тема 2. Физическая подготовка

Легкая атлетика

Занятия по легкой атлетике проводятся: на стадионе или на площадке, имеющей беговую дорожку. Кроссы проводятся по пересеченной местности на учебной трассе.

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

Бег на короткие дистанции

– Бег на дистанцию 100 м, 200 м, 400 м.

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

Бег на средние и длинные дистанции

– Бег на средние дистанции 600 м, 800 м, 1000 м и длинные дистанции 2000 м, 3000 м, 5000 м.

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

Кросс

– Бег на 6-12 км.

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

Прикладная гимнастика

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

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

Упражнения на полу (ковре)

Акробатическое упражнение № 1.

Акробатическое упражнение № 1 обучающийся выполняет в следующем порядке:

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

Силовое комплексное упражнение.

Упражнение 1 (юноши). В силовое комплексное упражнение у юношей входит:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (касаться грудью пола) 10 раз;
- из упора лежа 10 раз принять прыжком положение упор присев (колени между рук);

- из положения лежа на спине, руки на пояс поднимание и опускание туловища в положение сед;

- из приседа выполнить 10 выпрыгиваний вверх, полностью выпрямляя ноги, руки за головой.

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

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

Упражнения на перекладине

- Подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине.
- Подъем переворотом.
- Поднимание ног к перекладине.

Упражнения на брусьях

- Сгибание и разгибание рук в упоре.
- Угол в упоре.

Лыжная подготовка

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

Строевые приемы с лыжами и на лыжах.

Построение и перестроение на месте, в движении и размыкание.

Техника передвижения на лыжах.

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

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

Элементы горнолыжной техники.

Подъем, спуски, торможение и повороты.

Совершенствование лыжных ходов.

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

Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Пожарно-спасательный спорт

Занятия проводятся: на учебно-тренировочном комплексе открытого и закрытого типа.

На занятиях отрабатываются упражнения: подъем по ЛШ на 2-й этаж учебной башни, подъем по ЛШ на 3-й этаж учебной башни, подъем по ЛШ на 4-й этаж учебной башни, преодоление 100-метровой полосы с препятствиями.

Легкая атлетика

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

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

Бег на короткие дистанции

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

Прыжок в высоту.

Прыжок в длину с места.

Прикладная гимнастика

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

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

– Рывок гири 16 кг.

Упражнения на перекладине

– Силовое комплексное упражнение на перекладине.

В силовое комплексное упражнение входит:

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

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

Упражнения по канату

– Лазанье по вертикальному канату с помощью ног на быстроту.

Упражнения в поднимании и переноске занимающихся

- Переноска сидящего на руках.
- Переноска сидящего на руках с опорой спиной.
- Переноска с поддержкой под руки и колени.
- Переноска сидящего на взаимно сцепленных руках.
- Переноска с поддержкой под ноги и спину.
- Переноска сидящего верхом на спине.
- Переноска на плечах.
- Переноска с поддержкой двумя руками.

- Переноска с поддержкой одной рукой.
- Переноска лежащего на одном плече.

Боевые приемы борьбы

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

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

- Обще-подготовительные упражнения.

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

- Специально-подготовительные упражнения.

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

- Болевые приемы.

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

- Освобождение от захватов и обхватов.

– Освобождение от захватов: запястий, предплечий, рукавов сверху, снизу, за горло (одежду на груди).

– Освобождение от обхватов: за туловище спереди (сзади) с захватом и без захвата рук, горла (шеи) плечом и предплечьем сзади.

- Пресечение действий вооруженного противника.

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

Методические рекомендации для подготовки к промежуточной аттестации

Психолог советует: не переживайте из-за приближения зачета. Рассматривайте зачет, как возможность показать обширность своих знаний и получить вознаграждение за проделанную работу. Отведите себе время с запасом, особенно для дел, которые надо выполнить перед зачетом. Приходите на зачет отдохнувшими. Не старайтесь повторить весь материал в последнюю минуту.

Универсальных методов для подготовки к зачету не существует, поэтому важно выбрать наиболее приемлемый для Вас. Приведенные ниже правила можно рассматривать в качестве общего руководства.

1. Предусмотрите как можно больше времени для подготовки. Если Вы оставляете основную работу на последний момент, это снижает Ваши шансы на успех. Развивается состояние стресса, снижается способность к концентрации внимания.

2. Составьте расписание своих занятий по подготовке к зачету. Спланировать подготовку к зачетам нужно за несколько недель до их начала (лучше всего – в начале семестра). Твердо следуйте намеченному плану.

3. Отдыхайте. Усердная подготовка – очень тяжелая работа. Важно время от времени давать себе возможность расслабиться. Предусмотрите в своем расписании время на отдых.

4. Делайте перерывы. После часа занятий сделайте 15-20 минутный перерыв и с новыми силами возвращайтесь к продуктивной работе.

5. Контролируйте степень своей готовности. Используйте список вопросов к зачету, чтобы отслеживать степень усвоения материала. Отмечайте уже проработанные вопросы. Сконцентрируйте свое внимание на тех вопросах, которые Вы знаете хуже.

6. Делайте краткие записи. Часто подготовка оказывается не очень эффективной, если Вы просто читаете материал. Делая краткие записи, Вы отмечаете ключевые мысли. Старайтесь не просто запомнить факты, а понять стоящие за ними идеи.

7. Тренируйтесь отвечать на вопросы. Тренируйтесь выполнять контрольные нормативы. Проработав каждую тему и контрольное упражнение, делайте записи о своих ощущениях, о своем самочувствии.

8. Заведите дневник самоконтроля. Перед началом тренировочного занятия пишите план занятия и старайтесь его выполнять. Если Вам удалось выполнить намеченный объем работы, напишите в своем дневнике самоконтроля, что Вы чувствовали. Если не удалось, то не отчаивайтесь, и также напишите в дневнике самоконтроля, что было запланировано, что было выполнено, причины, проблемы. Чтение и анализ этих записей в дневнике самоконтроля позволят Вам избежать повторения подобной ситуации в будущем, и научит Вас оценивать свои силы.

Критерии оценки устного ответа:

1. Соответствие ответа поставленному вопросу.
2. Полнота ответа, глубина знаний.

3. Владение терминологией, отчетливость и точность формулировки понятий.
4. Логичность изложения материала.
5. Аргументированность ответа (присутствие и доказательность примеров).
6. Использование знаний из других учебных дисциплин и дополнительного материала.
7. Культура речи.
8. Правильность решения и оформления задачи.

Оценка за ответ на зачете выставляется в следующем порядке:

– «отлично», если курсант (студент) глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать материал, не допускает ошибок;

– «хорошо», если курсант (студент) твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий;

– «удовлетворительно», если курсант (студент) усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, не совсем правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий;

– «неудовлетворительно», если курсант (студент) не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большим затруднением выполняет практические задания (задачи).

Критерии оценки выполнения нормативов по физической подготовке

Оценка за ответ на зачете выставляется в следующем порядке:

– «отлично», если обучающийся выполняет требования по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовленности, показывает прочные навыки выполнения физических упражнений, свободно справляется с практическими заданиями, не допускает искажения техники при выполнении практических заданий.

– «хорошо», если обучающийся выполняет требования по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовленности, показывает в достаточной мере развитые навыки выполнения физических упражнений, справляется с практическими заданиями, но допускает незначительные искажения техники при выполнении практических заданий.

– «удовлетворительно», если обучающийся выполняет требования по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовленности, показывает в достаточной мере развитые навыки выполнения физических упражнений, справляется с практическими заданиями, но не знает

отдельных элементов техники упражнений, допускает неточности и испытывает затруднения при выполнении практических заданий.

– «неудовлетворительно», если обучающийся не выполняет требования по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовленности, не показывает в достаточной мере развитые навыки выполнения физических упражнений, не справляется с практическими заданиями, не знает техники выполнения упражнений.

Словарь терминов по дисциплине «Физическая подготовка»

А

Абсолютная сила – суммарная сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении.

Б

Быстрота – это комплекс морфо-функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

В

Выносливость – это способность организма преодолевать наступающее утомление.

Г

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Проявление степени гибкости зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок, возраста, разминки, внешней температуры и т.п. Для совершенствования гибкости применяют упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий, суставных связок.

Д

Движение – это результат организованной мышечной активности, обеспечивающий перемещение тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.

Двигательное действие – это целенаправленный двигательный акт, осуществляемый посредством группы движений, объединённых в систему для решения какой-либо двигательной задачи.

Двигательное умение – это такая степень владения техникой действия, при которой, повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надёжностью.

Двигательная активность – сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Различают привычную и специально организованную двигательную активность. К привычной относят виды движений, направленные на удовлетворение естественных потребностей человека (личная гигиена, прием пищи, усилия, затраченные на приготовление пищи, приобретение продуктов), а также учебную и производственную деятельность. Специально организованная мышечная деятельность (физкультурная активность) включает различные формы занятий физическими упражнениями.

Л

Ловкость – способность человека быстро, точно, экономично решать двигательные задачи.

М

Массовый спорт – занятия отдельными видами спорта или физическими упражнениями в разнообразных соревновательных формах с целью активного

отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения физического совершенства.

Метод физического воспитания – это определенным образом упорядоченная совокупность приёмов выполнения физических упражнений, обеспечивающих решение конкретной задачи.

Методика – это совокупность (система) средств и методов, направленных на достижение определённого конечного результата в процессе физического воспитания.

О

Относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

Общая выносливость – это способность организма человека преодолевать наступающее утомление при выполнении продолжительной физической работы умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (например, ходьба на лыжах, плавание, гребля).

П

Профессионально-прикладная физическая подготовка связана с процессом профилированного (направленного) использования средств физической культуры и спорта для подготовки к будущей профессии.

С

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Специальная выносливость – это способность организма человека преодолевать наступающее утомление при выполнении отдельных видов заданной работы.

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Т

Тренировка – в узком понимании – повторное выполнение физического упражнения с целью достижения наиболее высокого результата; в широком – педагогический процесс, включающий обучение спортсменов спортивной технике и тактике, развитие физических способностей.

Тренированность – степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, формирующаяся в результате систематических занятий физическими упражнениями.

Ф

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическая культура личности – это достигнутый уровень физического совершенства человека и степень использования приобретенных двигательных способностей, навыков и специальных знаний в повседневной жизни.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания.

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека.

Физическая подготовка – процесс формирования определенных физических и психических качеств, умений, навыков человека посредством направленных занятий с применением средств физической культуры для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Физическая подготовленность – уровень достигнутого развития двигательных способностей, формирования двигательных навыков.

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

Физическая рекреация – вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

Физические качества – это совокупность свойств организма, обеспечивающих ему возможность осуществлять активную двигательную деятельность.

Физические упражнения – движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

Ч

ЧСС – частота сердечных сокращений (измеряется в единицу времени – за 1 минуту).