

**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
по организации внеаудиторной работы
обучающихся по дисциплине
«Физическая культура»**

Специальность
20.02.04 Пожарная безопасность

Направленность
«Тушение и профилактика пожаров»

Иваново 2024

Ведяский Ю.А., Кращенко Н.А.

Методические рекомендации по организации внеаудиторной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура» (далее методические рекомендации) по специальности 20.02.04 «Пожарная безопасность» – Иваново: ИПСА ГПС МЧС России, 2024. –33 с.

Методические рекомендации содержат 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	Наименование раздела	Стр.
1	Введение	4
2	Методические рекомендации по изучению тем дисциплины	7
2.1	Тема 1. Основы теории и методики физической культуры	7
2.2	Тема 2. Физическая подготовка	11
2.3	Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	16
3	Методические рекомендации для подготовки к промежуточной аттестации	20
4	Словарь терминов по дисциплине «Физическая культура»	30

ВВЕДЕНИЕ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» 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 культура», являются организация и осуществление функционирования совокупности сил и средств пожарной охраны, системы мер правового, организационного, экономического, социального и научно-технического характера, направленные на профилактику пожаров, их тушение и проведение аварийно-спасательных работ.

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся, освоившие дисциплину «Физическая культура»:

- выполнение работ по осуществлению караульной службы, тушению пожаров, проведению аварийно-спасательных работ;
- организация тушения пожаров и проведения аварийно-спасательных работ;
- выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих (Водитель автомобиля, Пожарный).

Обучающийся, освоивший дисциплину «Физическая культура», в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована дисциплина, готов решать следующие задачи профессиональной деятельности:

выполнение работ по осуществлению караульной службы, тушению пожаров, проведению аварийно-спасательных работ:

- организация службы пожаротушения и проведение работ по тушению пожаров и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

организация тушения пожаров и проведения аварийно-спасательных работ:

- организация службы пожаротушения и проведение работ по тушению пожаров и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих (Водитель автомобиля, Пожарный):

- организация службы пожаротушения и проведение работ по тушению пожаров и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими способность:

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

ПК 1.3. Выполнять работы по спасению, защите, эвакуации людей и имущества из зоны пожара, оказанию первой помощи пострадавшим.

ПК 3.5. Организовывать боевую подготовку личного состава отделения дежурного караула (смены).

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав обязательной части социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

При изучении дисциплины планируется проведение лекции и практических занятий. Основное учебное время отводится на проведение практических занятий.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекционные занятия	2
семинарские занятия	-
практические занятия	156
контрольные работы	-
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
выполнение расчетно-графической работы	-
внеаудиторная самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (1, 2, 3, 4, 5 семестр)	10

Кроме основной и дополнительной литературы, приведенной ниже, при изучении дисциплины рекомендуется использовать научные издания, сборники публикаций научных конференций и др.

Литература

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. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкова, Ю.А. Богащенко и др. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – Серия: Профессиональное образование.
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. Физическая культура. Легкоатлетическая подготовка: учебное пособие/ Матвейчев В.Н., Маринич Е.Е., Соколов Г.П. и др. – 2-е изд., доп. и перераб. – Иваново: ФГБОУ ВО Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2020. – 87 с.
7. 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.
8. 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.
9. Подготовка спасателей-пожарных. Пожарно-строевая подготовка: учебно-методическое пособие / В.В. Терехнев, В.А. Грачев, Д.А. Шехов. - 2-е изд., доп. - Екатеринбург : Калан, 2019. – 324 с.
- в) нормативная литература
10. Приказ МЧС РФ от 30.03.2011 г. № 153 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы».
11. Приказ МЧС РФ от 26.07.2016 г. № 402 «О внесении изменений в приказ МЧС РФ от 30.03.2011 г. № 153».
12. 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:
13. Электронная библиотека академии <http://Bibliomchs37.ru>.
14. ЭБС «Юрайт».
15. Национальная электронная библиотека.
16. Цифровая среда Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Основы теории и методики физической культуры

Цель: ознакомить обучающихся с понятием «Физическая культура», ее функциями, основными понятиями, ценностными ориентациями курсантов в физической культуре, с системой физической подготовки пожарных, со значением и местом легкой атлетики в системе физического воспитания обучающихся образовательных организаций МЧС России, средствами легкой атлетики, спортивными дисциплинами легкой атлетики.

Методические рекомендации по изучению темы

В данной теме изложены нормы и требования к выполнению легкоатлетических упражнений, необходимых для грамотной организации физической подготовки пожарных и спасателей. Рассмотрена техника выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания спортивного снаряда.

Изучите данную тему с использованием материала практических занятий и учебной литературы.

Вопросы для самоконтроля

1. Определение легкой атлетики как вида спорта.
2. Значение легкоатлетической подготовки обучающихся образовательных организаций МЧС России.
3. Основные спортивные дисциплины легкой атлетики в системе физического воспитания обучающихся образовательных организаций МЧС России.
4. Основная цель и задачи физического воспитания обучающихся образовательных организаций МЧС России.
5. Ведущие компетенции, формируемые у обучающихся образовательных организаций МЧС России на занятиях по дисциплине «Физическая культура».
6. Краткая характеристика организации занятий легкой атлетикой по дисциплине «Физическая культура» в Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России.

Опорные термины по теме «Основы теории и методики физической культуры»: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образования, физическая подготовка, физическая подготовленность.

Тесты для самоконтроля

Тест № 1. Вариант 1

1. Выберите **один** правильный ответ и запишите цифру в строке
«Ответ: ____».

Понятие здоровый образ жизни включает в себя:

- 1) калорийное питание
- 2) стрессовые ситуации
- 3) гипервентиляцию легких

4) занятия физическими упражнениями.

Ответ: _____

Правильный ответ: 4

Критерии оценки: 1 балл – правильный ответ; 0 баллов – неправильный ответ.

2. Выберите **один** правильный ответ и запишите цифру в строке

«Ответ: ____».

Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- 1) гимнастика
- 2) легкая атлетика
- 3) тяжелая атлетика
- 4) современное пятиборье.

Ответ: _____

Правильный ответ: 1

Критерии оценки: 1 балл – правильный ответ; 0 баллов – неправильный ответ.

3. Выберите **один** правильный ответ и запишите цифру в строке

«Ответ: ____».

Единство проявления центральных и периферических нервных структур двигательного аппарата человека, позволяющих перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время, называется :

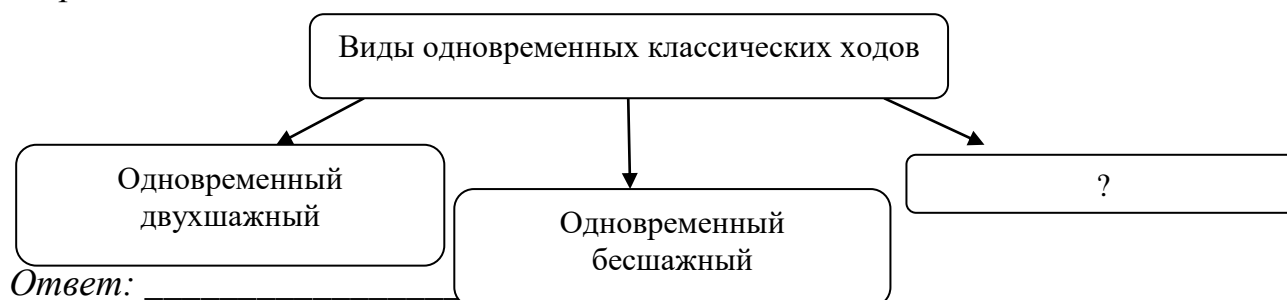
- 1) выносливостью
- 2) быстротой
- 3) ловкостью
- 4) силой.

Ответ: _____

Правильный ответ: 4

Критерии оценки: 1 балл – правильный ответ; 0 баллов – неправильный ответ.

4. Запишите в строку ответа пропущенный термин, обозначенный на схеме вопросительным знаком:



Ответ: _____

Правильный ответ: одновременный одношажный.

Критерии оценки: 1 балл – правильный ответ; 0 баллов – неправильный ответ.

5. Впишите на месте пропуска правильный термин.

Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины, называется _____.

Правильный ответ: силовая выносливость.

Критерии оценки: 1 балл – правильный ответ; 0 баллов – неправильный ответ.

6. Установите соответствие между термином и его содержанием: к каждому элементу левого столбца подберите один соответствующий элемент из

правого столбца. Запишите в таблицу выбранные цифры, под соответствующими буквами

Термин	Содержание термина
а) сила	1) это способность организма преодолевать наступающее утомление
б) быстрота	2) это комплекс морфо-функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени
в) выносливость	3) это способность выполнять движения с большой амплитудой
г) гибкость	4) суммарная сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении
	5) это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

Ответ:

а	б	в	г

Правильный ответ: а-5, б-2, в-1, г-3

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано три правильных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задания.

7. Установите соответствие между видом спорта и соответствующим ему инвентарем: к каждому элементу левого столбца подберите один соответствующий элемент из правого столбца. Запишите в таблицу выбранные цифры, под соответствующими буквами:

Вид спорта	Инвентарь
а) спортивная гимнастика	1) булавы
б) художественная гимнастика	2) брусья
	3) бревно
	4) скакалка

Ответ:

а	б

Правильный ответ: а-2, 3; б-1,4

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано два правильных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задания.

Тест № 1. Вариант 2

1. Выберите **один** правильный ответ и запишите цифру в строке «Ответ: ____».

Мышечная система включает в себя :

- 1) 300 мышц;
- 2) 400 мышц;
- 3) 500 мышц;
- 4) 600 мышц.

Ответ: _____

Правильный ответ: 2

Критерии оценки: 1 балл – правильный ответ; 0 баллов – неправильный ответ.

2. Выберите **один** правильный ответ и запишите цифру в строке

«Ответ: ____».

Сердечно-сосудистая система состоит из:

- 1) мышц;
- 2) костей;
- 3) крови и лимфы;
- 4) сердца и кровеносных сосудов.

Ответ: _____

Правильный ответ: 4

Критерии оценки: 1 балл – правильный ответ; 0 баллов – неправильный ответ.

3. Выберите **один** правильный ответ и запишите цифру в строке

«Ответ: ____».

Общий объем крови у взрослого человека составляет:

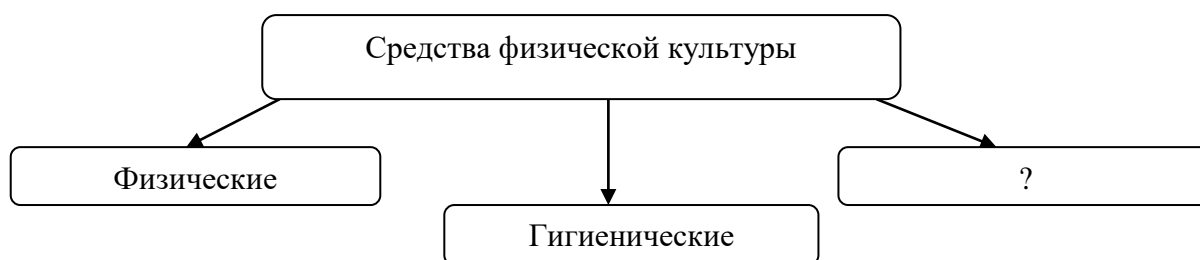
- 1) 1-2 литра;
- 2) 2-3 литра;
- 3) 3-4 литра;
- 4) 4-5 литров.

Ответ: _____

Правильный ответ – 4

Критерии оценки: 1 балл – правильный ответ; 0 баллов – неправильный ответ.

4. Запишите в строку ответа пропущенный термин, обозначенный на схеме вопросительным знаком :



Ответ: _____

Правильный ответ: оздоровительные силы природы.

Критерии оценки: 1 балл – правильный ответ; 0 баллов – неправильный ответ.

5. Впишите в правый столбец последовательность распределения перечисленных в левом столбце упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП):

Упражнения ОФП	Последовательность
а) ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями.	
б) упражнения, включающие в работу всё большее количество мышечных групп.	
в) упражнения на выносливость.	
г) упражнения на быстроту и гибкость.	

д) упражнения на силу.	
е) дыхательные упражнения.	

Правильный ответ: 1-а, 2-б, 3-г, 4-д, 5-в, 6-е.

Критерии оценки: 3 балла – полное правильное выполнения задания; 2 балла – правильно вписаны ответы на любые 4 элемента ответа; 1 балл – правильно вписаны ответы на любые 3 элемента ответа; 0 баллов – неверное выполнение задания.

6. Установите соответствие между испытаниями ВФСК ГТО разных ступеней и физическими качествами: к каждому элементу первого столбца подберите один соответствующий элемент из второго столбца. Запишите в таблицу выбранные цифры, под соответствующими буквами.

Испытания ВФСК ГТО	Физические качества
а) подтягивание	1) ловкость
б) челночный бег	2) быстрота
в) бег на 2000 м	3) сила
г) бег на 100 м	4) гибкость
д) наклон вперёд	5) выносливость

Ответ:

а	б	в	г	д

Правильный ответ: а-3, б-1, в-5, г-2, д-4

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано три правильных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задания.

7. Дополните предложение. Запишите в строке «Ответ:___» по порядку через запятую пропущенные понятия

В процессе физического воспитания используются основные средства воспитания: - _____, _____, _____.

Ответ: _____

Правильный ответ: физические упражнения, силы природы, гигиенические факторы.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано два правильных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задания.

Тест по теме 2 «Физическая подготовка»

Тест № 2. Вариант 1

1. Выберите **три** правильных ответа, в строке «Ответ:___» запишите цифры, под которыми они указаны.

К лыжной экипировке относятся :

- 1) лыжи
- 2) палки
- 3) штанга
- 4) ботинки
- 5) гантели

6) кроссовки.

Ответ: _____

Правильный ответ: 1, 2, 4.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано два правильных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задание.

2. Выберите **три** правильных ответа, в строке «Ответ: ____» запишите цифры, под которыми они указаны.

Количественные показатели повторений для **первого** года обучения упражнения «подтягивание на высокой перекладине» на оценку «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично» соответственно, является :

- 1) 7
- 2) 9
- 3) 10
- 4) 13
- 5) 14
- 6) 16

Ответ: _____

Правильный ответ: 1, 2, 3.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано два правильных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задание.

3. Выберите **четыре** правильных ответа, в строке «Ответ: ____» запишите цифры, под которыми они указаны.

Курсанту при занятиях на лыжах в лесу запрещается :

- 1) быть в спортивной форме одежды
- 2) следовать указаниям руководителя занятия
- 3) меняться экипировкой с другими курсантами
- 4) толкаться
- 5) отлучаться с маршрута
- 6) докладывать руководителю занятия о полученных травмах
- 7) иметь с собой средство связи
- 8) передвигаться до места проведения занятия в составе группы.

Ответ: _____

Правильный ответ: 3, 4, 5, 7.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано три верных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задание.

4. Запишите ответ в виде последовательности цифр через запятую в строке «Ответ: ____»

Расположите в правильной последовательности алгоритм действий при выполнении силового комплекса упражнений.:

- 1) 10 повторений упор присев, упор лежа;
- 2) 10 отжиманий из положения упор лежа;
- 3) 10 подъемов корпуса из положения лежа на спине, ноги прямые;
- 4) 10 выпрыгиваний из положения полный присед, руки в замке за головой.

Ответ: _____

Правильный ответ: 2,1,3,4

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано три правильных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задания.

5. Дополните предложение. Запишите в строке «Ответ:___» по порядку через запятую пропущенные понятия

К видам координационных способностей относятся - _____, _____, _____.

Ответ: _____

Правильный ответ: скоростная сила, произвольное расслабление мышц, пассивная гибкость.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано два верных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задания.

6 Впишите на месте пропусков правильные ответы.

Ациклическим видом легкой атлетики является - _____, _____.

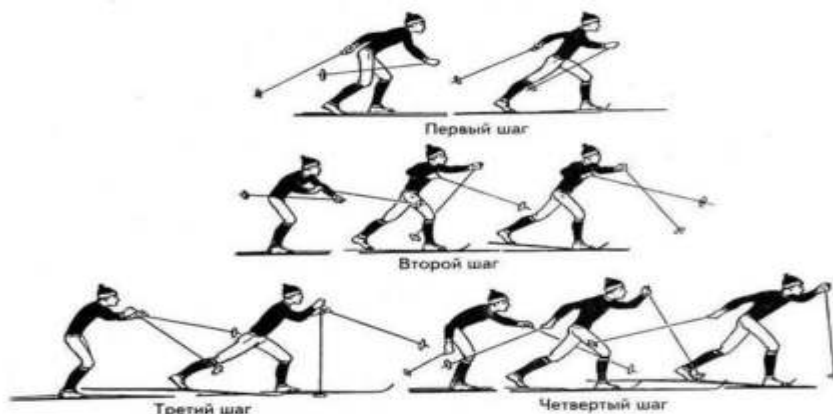
Ответ: _____

Правильный ответ: метание молота, прыжки в длину, прыжки в высоту.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано четыре правильных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задания.

7. Выберите **один** правильный ответ, в строке «Ответ:___» запишите цифру, под которой она указана.

На рисунке представлен один из видов лыжных ходов. Укажите, как он называется:



- 1) одновременный бесшажный ход;
- 2) попеременный двухшажный ход;
- 3) одновременный одношажный ход;
- 4) попеременный четырехшажный ход.

Ответ: _____

Правильный ответ: 4

Критерии оценки: 1 балл – правильный ответ; 0 баллов – неправильный ответ.

Тест № 2. Вариант 2

1. Выберите **два** правильных ответа, в строке «Ответ:___» запишите цифры, под которыми они указаны.

К силовым упражнениям относятся :

- 1) отжимания
- 2) наклон вперед
- 3) бег на 100 метров
- 4) бег на 3000 метров
- 5) подтягивания на высокой (низкой) перекладине.

Ответ: _____

Правильный ответ: 1, 5

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указан только один правильный ответ; 0 баллов – неверное выполнение задания.

2. Выберите **один** правильный ответ и в строке «Ответ:___» запишите цифру, под которой она указана.

Единство проявления центральных и периферических нервных структур двигательного аппарата человека, позволяющих перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время, называется :

- 1) силой;
- 2) ловкостью;
- 3) быстротой;
- 4) выносливостью.

Ответ: _____

Правильный ответ: 3.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указан только один правильный ответ; 0 баллов – неверное выполнение задания.

3. Выберите **два** правильных ответа, в строке «Ответ:___» запишите цифры, под которыми они указаны.

Главной причиной нарушения осанки является:

- 1) сутулость;
- 2) стрессовые ситуации;
- 3) слабые мышцы спины;
- 4) малая подвижность в течение дня;
- 5) часто принимаемая неправильная поза.

Ответ: _____

Правильный ответ: 4, 5.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано два правильных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задания.

4. Впишите на месте пропуска правильный термин.

Состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций - _____ .

Правильный ответ: здоровье.

Критерии оценки: 1 балл – правильный ответ; 0 баллов – неправильный ответ.

5. Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию. Запишите в строке «Ответ:___» последовательность цифр через запятую:

- 1) ознакомление, первоначальное разучивание движения;

- 2) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;
- 3) углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения.

Ответ: _____

Правильный ответ: 1, 3, 2.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано три правильных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задания.

6. Установите правильную последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Запишите в строке «Ответ: ____» последовательность цифр через запятую :

- 1) упражнения на развитие гибкости;
- 2) на развитие мышц брюшного пресса;
- 3) на формирование поз тела и походки;
- 4) на развитие мышечно-суставной чувствительности.

Ответ: _____

Правильный ответ: 2, 4, 1, 3.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано два правильных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задания.

7. . Установите соответствие между термином и его содержанием: к каждому элементу левого столбца подберите один соответствующий элемент из правого столбца. Запишите в таблицу выбранные цифры, под соответствующими буквами :

Термин	Содержание термина
а) утомление	1) состояние психической напряженности, возникающее у человека под влиянием сильных раздражителей (стрессоров) и проявляющееся в совокупности защитных реакций
б) стресс	2) высокая степень владения техникой двигательного действия: управление движениями происходит автоматически, при этом действия отличаются высокой стабильностью и «надежностью».
в) усталость	3) совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность личности
г) физическое состояние	4) временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление
	5) комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.)

Ответ:

а	б	в	г

Правильный ответ: а-4, б-1, в-5, г-

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано три правильных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задание.

Тест по теме 3 «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

Тест № 3. Вариант 1

1. Выберите **три** правильных ответа, в строке «Ответ: ____» запишите цифры, под которыми они указаны.

Виды дистанции для короткого спринта :

- 1) бег на 100 м;
- 2) бег на 150 м;
- 3) бег на 200 м;
- 4) бег на 300 м;
- 5) бег на 450 м.

Ответ: _____

Правильный ответ: 1, 3, 4.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано два правильных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задание.

2. Выберите **четыре** правильных ответа, в строке «Ответ: ____» запишите цифры, под которыми они указаны

К объективным показателям самоконтроля при занятиях физическими упражнениями относятся :

- 1) вес;
- 2) рост;
- 3) пульс;
- 4) самочувствие;
- 5) динамометрия;
- 6) потоотделение;
- 7) частота дыхания.

Ответ: _____

Правильный ответ: 1, 3, 5, 7.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано три верных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задание.

3. Впишите на месте пропуска правильный ответ.

_____ - это способ выполнять движения с большой амплитудой.

Правильный ответ: гибкость

Критерии оценки: 1 балл – правильный ответ; 0 баллов – неправильный ответ.

4. Впишите на месте пропусков правильные ответы.

Различают следующие виды контроля за эффективностью тренировочных занятий: _____, _____, _____.

Правильный ответ: этапный, текущий, оперативный.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано два правильных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задание.

5. Укажите в строке «Ответ: ___» цифру, под которой правильно указан тип реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку

Обучающийся 19-ти лет на занятиях физкультурой после физической нагрузки (20 приседаний за 30 сек) отмечает умеренную слабость, кожные покровы бледные. Пульс 17 ударов за 10 сек, АД 125/73 мм. рт. ст. Через 50 сек после нагрузки – пульс 13 ударов за 10 сек, АД 132/70 мм.рт.ст.

1. дистоническая
2. нормотоническая
3. гипертоническая
4. гипотоническая
5. ступенчатая.

Ответ: _____

Правильный ответ – 5.

Критерии оценки: 1 балл – правильный ответ; 0 баллов – неправильный ответ.

6. Установите соответствие между физическими качествами и упражнениями, которые развивают то или иное качество. К каждому элементу левого столбца подберите один соответствующий элемент из правого столбца. Запишите в таблицу выбранные цифры, под соответствующими буквами :

Физические качества	Упражнения
а) выносливость	1) челночный бег, метание предметов
б) сила	2) плавание без остановок от 25 метров до 100 метров
в) быстрота	3) наклон
г) ловкость	4) подвижные игры
д) гибкость	5) лазание по канату, шесту, поднимание гантелей
	6) ходьба на месте

Ответ:

а	б	в	г	д

Правильный ответ: а-2, б-5, в-1, г-4, д-3

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано два правильных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задание.

7. Установите правильную последовательность этапов развития физических способностей. Запишите в строке «Ответ: ___» последовательность цифр через запятую:

- 1) этап повышения уровня развития способностей
- 2) снижения показателей развития физических способностей
- 3) этап достижения максимальных показателей в развитии способностей

Ответ: _____

Правильный ответ: 1, 3, 2.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано три правильных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задание.

1. Выберите **все** правильные варианты ответа из шести и в строке «Ответ: ___» запишите цифры, под которыми они указаны.

Государственные документы, в которых закреплены правовые основы физической культуры и спорта

1) Приказ МЧС России от 30.03.2011 г. № 153 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы»;

2) Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3) Конституция РФ;

4) Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

5) Приказ МЧС России от 26.10.2017 № 472 «Об утверждении Порядка подготовки личного состава пожарной охраны»

6) Все варианты верны.

Ответ: _____

Правильный ответ: 1, 2, 4.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – правильно вписаны любые два ответа; 0 баллов – неверное выполнение задания.

2. Выберите **два** правильных ответа, в строке «Ответ: ___» запишите цифры, под которыми они указаны:

Единство проявления центральных и периферических нервных структур двигательного аппарата человека, позволяющих перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время, называется

1) силой

2) ловкостью

3) быстротой

4) выносливостью.

Ответ: _____

Правильный ответ – 3.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указан только один правильный ответ; 0 баллов – неверное выполнение задания.

3. Впишите на месте пропусков правильные ответы.

К видам координационных способностей относятся - _____, _____, _____.

Правильный ответ: скоростная сила, произвольное расслабление мышц, пассивная гибкость.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано два верных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задания.

4. Впишите на месте пропуска правильный ответ.

Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания — это _____.

Правильный ответ: физическая подготовка

Критерии оценки: 1 балл – правильный ответ; 0 баллов – неправильный ответ.

5. Установите правильную последовательность решения задач при обучении технике физических упражнений. Запишите в строке «Ответ: ____» последовательность цифр через запятую :

- 1) разучивание;
- 2) закрепление;
- 3) ознакомление;
- 4) совершенствование.

Ответ: _____

Ответ: 3, 1, 2, 4.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано три правильных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задания.

6. Установите соответствие между датой с событием: к каждому элементу левого столбца подберите один соответствующий элемент из правого столбца. Запишите в таблицу выбранные цифры, под соответствующими буквами:

Дата	Событие
а) 1894 г.	1) появление лыжного спорта
	2) создание Российского Олимпийского комитета
б) 1925 г.	3) принятие постановления ЦК РПК «О задачах партии в области физической культуры»
в) кон. XIX – нач. XX вв.	4) создание Международного олимпийского комитета
г) 1911 г.	5) проведение первых Олимпийских игр

Ответ:

а	б	в	г

Правильный ответ: а-4, б-3, в-1, г-2.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано три правильных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задания.

7. Установите правильную последовательность выполнения упражнения «бег на 100 метров». Запишите в строке «Ответ: ____» последовательность цифр через запятую :

- 1) бег по дистанции;
- 2) старт;
- 3) стартовый разбег;
- 4) финиш.

Ответ: _____

Ответ: 2, 3, 1, 4.

Критерии оценки: 2 балла – полное правильное выполнения задания; 1 балл – указано два правильных ответа; 0 баллов – неверное выполнение задания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Психолог советует: не бойтесь приближения зачета. Рассматривайте его 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, и приходите на зачет незадолго до его начала. 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.

2. Составьте расписание занятий. Спланировать подготовку к экзаменам 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 готовности. Используйте список вопросов к экзамену, 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. Делайте краткие записи, отмечая ключевые мысли. Старайтесь не просто запомнить факты, а понять стоящие за ними идеи.

7. Тренируйтесь отвечать на вопросы. Проработав каждую тему, попробуйте ответить на проверочные вопросы. Некоторые из них приведены в разделе «Контрольные вопросы» после каждой темы. Вначале Вам, возможно, потребуется заглядывать в книгу или конспект, но к концу подготовки Вы сможете отвечать на вопросы самостоятельно, как на экзамене. Старайтесь проговаривать ответы на вопросы вслух, это способствует более глубокому усвоению материала и является хорошей тренировкой перед экзаменом.

Критерии оценки устного опроса

Отметка «5» ставится, если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, приводит примеры, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, не допускает ошибок.

Отметка «4» ставится, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных ошибок

в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, допускает неточности в ответе.

Отметка «3» ставится, если обучающийся 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.

Отметка «2» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Критерии оценки тестовых работ

- отметка «5» ставится, если правильность ответов составляет 90-100 %;
- отметка «4» ставится, если правильность ответов составляет 70-89 %;
- отметка «3» ставится, если правильность ответов составляет 51-69 %;
- отметка «2» ставится, если правильность ответов составляет 50 % и менее.

Критерии оценки доклада

Под докладом подразумевается итог самостоятельной исследовательской работы обучающегося. Чтобы его подготовить, необходимо не только познакомиться с определенной научной литературой, но и выдвинуть свою гипотезу, провести сбор эмпирического материала, используя самостоятельные наблюдения, применяя устные опросы, анкеты, тесты, изучить необходимые документы и т.д., проверить гипотезу, прийти к обоснованным выводам, доказать правильность собственного решения проблемы и оформить полученные результаты в виде письменной работы. Максимальное количество баллов – 5. При выставлении оценки за доклад должны учитываться следующие критерии:

- полное раскрытие темы и соблюдение логичности изложения – 2 балла;
- наличие собственных выводов и предложений, обобщений, критического анализа - 1 балл;
- использование широкой информационной базы, правильность оформления, соблюдение правил цитирования - 1 балл;
- качество устного выступления: умение говорить публично, заинтересовать слушателей, владение речью, ясность, образность, живость речи - 1 балл.

По сумме баллов и степени реализации каждого из критериев выставляется отметка за доклад.

Критерии оценки реферата

Одним из видов текущего контроля по окончании изучения темы является выполнение обучающимися рефератов.

Рефераты изначально направлены на сбор информации о каком-то объекте, явлении, на ознакомление участников проекта с этой информацией, ее анализ и обобщение фактов, предназначенных для широкой аудитории.

Критерии оценки рефератов (примерные):

- четкость поставленных цели и задач;
- тематическая актуальность и объем использованной литературы;
- полнота раскрытия выбранной темы;
- обоснованность выводов и их соответствие поставленным задачам;
- анализ полученных данных;
- наличие в работе вывода или практических рекомендаций;
- качество оформления работы (наличие таблиц, схем, графиков, фотоматериалов, зарисовок, списка используемой литературы и т.д.).

Максимальное количество баллов – 100.

При выставлении оценки за реферат должны учитываться следующие критерии:

1. Чёткость поставленной цели и задач – максимальное количество баллов 10;
2. Актуальность и объём использованной литературы – максимальное количество баллов 15;
3. Полнота раскрытия выбранной темы – максимальное количество баллов 15;
4. Логичность построения – максимальное количество баллов 15;
5. Обоснованность выводов и их соответствие поставленным задачам – максимальное количество баллов 15;
6. Наличие в работе вывода или практических рекомендаций – максимальное количество баллов 10;
7. Качество оформления работы – максимальное количество баллов 10;
8. Представление результатов – максимальное количество баллов 10.

Оценку представления рефератов преподаватель проводит, суммируя результаты в баллах: 85-100 баллов – оценка «5»

70 - 84 балла – оценка «4»

50 - 69 баллов – оценка «3»

Менее 50 баллов – оценка «2»

Перечень вопросов и заданий для промежуточной аттестации

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета) по итогам освоения дисциплины «Физическая культура»

Курс 1 1, 2 семестр

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
3. Физическая культура как средство профилактики заболеваний.
4. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья обучающихся.

5. Формирование культуры здоровья обучающихся среднего профессионального образования.
6. Стресс и здоровье.
7. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности.
8. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
9. Психосоматические заболевания и их профилактика.
10. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
11. Государственные документы в которых закреплены правовые основы физической культуры.
12. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
13. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни.
14. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
15. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
16. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
17. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
18. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.
19. Основные принципы самостоятельных занятий и их гигиена.
20. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
21. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
22. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.
23. Принципы оказания первой помощи пострадавшим.
24. Сущность первой помощи, ее задачи.
25. Оказание первой помощи при различных видах повреждений.
26. Виды первой помощи.
27. Принципы подготовки и построения занятий и тренировок с личным составом.
28. Формы и методы подготовки и проведения занятий с личным составом.
29. Регламентация основ техники безопасности на занятиях по физической культуре.
30. Меры предупреждения травматизма при занятиях с учебной группой.
31. Основы организации и методики проведения занятий по физической культуре.
32. Организация и методические основы проведения занятий по физической культуре.
33. Структура занятия и характеристика его частей.
34. Влияние физических упражнений на жизнедеятельность организма человека.

Курс 2 3, 4 семестр

1. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
2. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования.
4. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5. Состав аптечки первой помощи.
6. Нормативно-правовая база, определяющая права, обязанности и ответственность при оказании первой помощи.
7. Основные мероприятия по оказанию первой помощи.
8. Порядок осмотра пострадавшего.
9. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
10. Планирование самостоятельных занятий (перспективное планирование общей тренировочной нагрузки).
11. Современные наборы средств и устройств, используемые для оказания первой помощи (аптечка первой помощи (автомобильная), аптечка для оказания первой помощи сотрудникам (работникам) и др.) Основные компоненты, их назначение .
12. Основные правила вызова скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь.
13. Перспективное планирование многолетней физической подготовки.
14. Краткая характеристика составляющих здорового образа жизни.
15. Требования, предъявляемые к 100-метровой полосе с препятствиями. Методика выполнения упражнений по пожарно-спасательному спорту.
16. Состав судейской бригады соревнований по преодолению 100-метровой полосы с препятствиями (по двум дорожкам). Требования к размещению снарядов.
17. Требования, предъявляемые к учебно-тренировочной башне для проведения соревнований по пожарно-спасательному спорту.
18. Размещение снарядов и требования к оборудованию на 100-метровой полосе с препятствиями.
19. Требования, предъявляемые к 100-метровой полосе с препятствиями. Методика выполнения упражнений по пожарно-прикладному спорту.
20. Основные приемы предупреждения травматизма при проведении подготовительной части занятия по физической культуре.
21. Основные приемы предупреждения травматизма при проведении основной части занятия по физической культуре.
22. Основные приемы предупреждения травматизма при проведении заключительной части занятия по физической культуре.
23. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня обучающихся образовательных организаций высшего образования МЧС России.
24. Основные способы освобождения дыхательных путей пострадавшего.
25. Первая помощь при замерзании.

26. Понятие служебного коллектива и основные профессионально-нравственные характеристики его становления, развития и функционирования.

27. Основные факторы и условия, определяющие стабильность, результативность и эффективность деятельности служебных коллективов.

28. Профессиональные заболевания, связанные с физическими перегрузками и функциональным перенапряжением опорно-двигательного аппарата.

29. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.

30. Принципы передачи пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь.

31. Факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на состояние здоровья .

32. Понятие «Здоровье» и его компоненты.

33. Факторы, способствующие переходу стресса в эутресс.

34. Поведенческие и физиологические признаки профессионального стресса.

Курс 3

5 семестр

1. Междисциплинарные связи в подготовке курсантов образовательных организаций высшего образования МЧС России .

2. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой.

3. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

4. Факторы, оказывающие влияние на психофизическое состояние пожарных и спасателей.

5. Особенности применения инвентаря и оборудования в профессионально-прикладной физической подготовке.

6. Нормативно-правовое обеспечение оздоровительной работы в образовательных учреждениях.

7. Нормативно-правовые документы, регламентирующие физическую подготовку в пожарной охране.

8. Влияние физической подготовки на профессиональную готовность.

9. Факторы, влияющие на развитие профессионального стресса.

10. Профессиональный стресс, связанный с неправильной коммуникацией.

11. Стресс и режим рабочего времени.

12. Профилактика и первая медицинская помощь при ожогах.

13. Самостоятельные занятия и тренировки личного состава физическими упражнениями.

14. Планирование самостоятельных занятий (интенсивность умственной и физической нагрузки) и тренировок с личным составом.

15. Профилактика травматизма в процессе самостоятельных занятий.

16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

17. Требования техники безопасности при использовании штурмовой лестницы.

18. Требования техники безопасности при использовании выдвижной трехколенной лестницы.

19. Требование техники безопасности при преодолении 100-метровой полосы с препятствиями.

20. Основные формы физкультурно-оздоровительных занятий обучающихся образовательных организаций высшего образования МЧС России.

21. Субъективные и объективные причины возникновения профессионального стресса.

22. Отношения между сотрудниками как объект управления персоналом государственной службы.

23. Основные факторы, дестабилизирующих морально-психологический климат коллектива.

24. Условия выполнения упражнения «Подъем по штурмовой лестнице на 2-й и 4-й этаж учебной башни».

25. Условия выполнения упражнения «Переноска, установка и подъем по выдвижной пожарной лестнице на 3-й этаж учебной башни без использования пожарного автомобиля».

26. Условия выполнения упражнения «Преодоление 100 метровой полосы с препятствиями».

27. Условия выполнения упражнения «Марш-бросок в составе подразделения 6 км».

28. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств .

29. Принципы организации учебного процесса .

30. Правовые основы оказания первой помощи пострадавшим .

31. Общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших .

32. Комплекты средств и устройств для оказания первой помощи. Составы комплектов для оказания первой помощи, утвержденных в РФ. Назначение и правила использования компонентов комплектов.

33. Годичное планирование физической подготовки .

34. Текущее и оперативное планирование физической подготовки.

**Перечень практических заданий для проведения промежуточной аттестации
(в форме дифференцированного зачета) по итогам освоения дисциплины
«Физическая культура»**

1 курс

1. Выполнить бег 100 м.

2. Выполнить подтягивание на высокой (юноши), низкой (девушки) перекладине.

3. Выполнить бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Курс	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Скоростные	Бег 100 м, (с)	1	15,2	14,8	14,0	18,2	17,8	17,0
Выносливость	Бег 3000 м, (мин., с.)	1	13.20	12.45	12.20	-	-	-
	Бег 2000 м, (мин., с.)	1	-	-	-	12.00	11.00	10.00
Сила	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) подтягивание на низкой перекладине (девушки), (кол- раз)	1	6	9	11	9	10	16

2 курс

1. Выполнить бег 100 м.
2. Выполнить подтягивание на высокой (юноши), низкой (девушки) перекладине.
3. Выполнить бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Курс	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Скоростные	Бег 100 м, (с)	2	15,0	14,4	13,8	18,0	17,4	16,8

Выносливость	Бег 3000 м, (мин., с.)	2	12.55	12.30	12.05	-	-	-
	Бег 2000 м, (мин., с.)	2	-	-	-	11.50	11.00	9.50
Сила	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) подтягивание на низкой перекладине (девушки), (кол- раз)	2	9	11	13	10	12	18

3 курс

1. Выполнить бег 100 м.
2. Выполнить подтягивание на высокой (юноши), низкой (девушки) перекладине.
3. Выполнить бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Курс	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Скоростные	Бег 100 м, (с)	3	14,8	14,2	13,6	17,8	17,2	16,6
Выносливость	Бег 3000 м, (мин., с.)	3	12.45	12.20	11.55	-	-	-
	Бег 2000 м, (мин., с.)	3	-	-	-	11.50	11.00	9.50
Сила	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) подтягивание на низкой перекладине (девушки), (кол- раз)	3	10	12	14	11	13	19

Примечания:

Форма одежды и перечень упражнений, подлежащих сдаче обучающимися, определяется кафедрой. Облегчение норматива в подтягивании на перекладине для обучающихся, собственный вес которых превышает 90 кг – на два повторения.

Примерная тематика рефератов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Социальная роль физической культуры.
4. Физическая активность как средство укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности человека.
5. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
6. Здоровый образ жизни – основа долголетия. Направления в формировании здорового образа жизни. Современный взгляд на физические упражнения, способствующие улучшению здоровья.
7. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни. Возраст и здоровье.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
11. Основные методические приёмы закаливания.
12. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
13. Спортивная валеология и здоровый образ жизни.
14. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
15. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
16. Классический, восстановительный и спортивный массаж.
17. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
18. Коррекция зрения с помощью занятий физической культурой и спортом.
19. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
20. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
21. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
22. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями или спортом.
23. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
24. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
25. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

26. Социально-культурные основы и функции массового спорта и спорта высших достижений.

27. Методы и способы направленного развития физических качеств.

28. Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

29. Техника основных движений и методика их обучения в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

30. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.

31. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.

32. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

33. Основные виды и характеристики тренажерных средств, применяемых в физической культуре и по видам спорта.

34. Основные виды и характеристики тренажерных средств, применяемых в физической культуре и по видам спорта.

35. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности обучающегося и профилактике утомления.

36. Коррекция телосложения (массы тела) учащегося средствами физической культуры.

37. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.

38. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

39. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащегося.

40. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.

41. Методы, средства и способы восстановления организма после напряжённой умственной и физической работы.

42. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.

43. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.

44. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Выносливость – это способность организма преодолевать наступающее утомление.

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.

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.

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

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.

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).

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

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.

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.

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.

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