

**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  
«Элективные курсы по физической  
культуре и спорту»**

**(направление подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»  
профиль «Пожарная безопасность»)**

**Матвейчев В.Н., Шипилов Р.М.**

Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» профиль «Пожарная безопасность» – Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2021. – 19 с.

Методические рекомендации содержат советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины, пожелания по изучению отдельных тем курса, рекомендации по работе с литературой, материалы для подготовки к промежуточной аттестации.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

| №<br>п/п |   | Стр. |
|----------|---|------|
| 1        | ВВЕДЕНИЕ  | 4    |
| 2        | СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ   | 5    |
| 3        | ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ                                  | 9    |
| 4        | МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕМ<br>ДИСЦИПЛИНЫ                         | 10   |
| 5        | МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К<br>ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ | 15   |
| 6        | ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ                                      | 17   |

## ВВЕДЕНИЕ

Цель изучения дисциплины состоит в формировании теоретических представлений о роли физического воспитания в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; в создании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, в установке личности на здоровый образ жизни, в самосовершенствовании и формировании практических представлений о роли физической культуры. В ходе изучения дисциплины обучающиеся овладевают системой практических умений и навыков, обеспечивающих качественное выполнение профессиональных задач, сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия.

Объектами профессиональной деятельности обучающихся, освоивших дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту», являются:

- методы и средства защиты человека и среды обитания от техногенных и природных опасностей;
- методы, средства спасения человека.

Обучающиеся, освоившие дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту», готовятся к организационно-управленческому типу профессиональной деятельности.

Обучающийся, освоивший дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту», в соответствии с типом профессиональной деятельности, на который ориентирована дисциплина, готов решать следующие профессиональные задачи:

- участие в организационно-технических мероприятиях по защите территорий от природных и техногенных чрезвычайных ситуаций;
- осуществление государственных мер в области обеспечения безопасности.

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Раздел 1. Теория физической культуры**

#### **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.

### **Раздел 2. Практика физической культуры**

#### **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<sup>0</sup>.

### ***Упражнения на перекладине***

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

### ***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.

### ***Ускоренное передвижение***

Занятия по ускоренному передвижению проводятся: в лесопарковой зоне по пересеченной местности.

Техника ходьбы и бега: высоки старт, бег и ходьба по дистанции, финиширование, дыхание при беге и ходьбе. Специальные упражнения. Контрольный забег (марш-бросок).

### **Методико-практическая часть**

Важность утренней гигиенической гимнастики (УГГ), комплекса ОРУ и физкультурной минутки в жизни человека. Терминология ОРУ. Особенности проведения УГГ, ОРУ и физкультурной минутки. Основные разделы подготовительной части занятия. Распределение времени. Методика проведения подготовительной части занятия.

Практический материал: обучающиеся учатся составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс ОРУ и физкультурной минутки. Разрабатывать конспект подготовительной части занятия. Преподаватель оценивает каждый конспект.

## **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 10x10 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 само страховка, 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.

Само страховка 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.

## ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### а) основная литература:

1. 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.

### б) дополнительная литература:

2. 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. (ГРИФ).

3. 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. (ГРИФ).

4. 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. (ГРИФ).

5. 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.

### в) нормативная литература:

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

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

8. 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:

9. [www.vniipo.ru](http://www.vniipo.ru).

10. [www.gost.ru](http://www.gost.ru).

11. [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru)

12. Цифровая среда Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России. – Режим доступа: <http://192.168.32.105/eduserver/>.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

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 вопросов для подготовки к промежуточной аттестации  
(в форме дифференцированного зачета) по итогам освоения  
дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

**(Теоретическая часть)**

**Курс 1**

1. Дайте определение понятия «Физическая культура».
2. Функции физической культуры.
3. Связь дисциплины «Физическая культура» с другими научными дисциплинами.
4. Дайте определение понятий физического воспитания и физического образования.
5. Дайте определение понятий спорт, массовый спорт, физические упражнения.
6. Дайте определение понятий движение, двигательное действие.
7. Дайте определение понятий двигательное умение и двигательный навык.
8. Дайте определение понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.
9. Дайте определение понятий двигательная реабилитация, адаптивная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, спортивно-реабилитационная физическая культура.
10. Основные законодательные и инструктивные документы регламентирующие деятельность дисциплины «Физическая культура».
11. Цель и задачи физической культуры.
12. Средства физической культуры.
13. Ценностные ориентации физической культуры.
14. Функции физической культуры.
15. Организм человека как сложная саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система.
16. Дать определения понятия клетка, ткань.
17. Дать определение понятия организм, орган.
18. Строение костной системы организма человека (череп, позвоночник, грудная клетка), её функции.
19. Строение костной системы организма человека (скелет верхних конечностей, скелет нижних конечностей), её функции.
20. Строение мышечной системы организма человека (мышцы туловища, мышцы головы и шеи), её функции.
21. Строение мышечной системы организма человека (мышцы верхних конечностей, мышцы нижних конечностей), её функции.
22. Сердечно-сосудистая система, строение сердца, его функции.
23. Сердечно-сосудистая система, строение кровеносной системы, её функции.
24. Строение и функции дыхательной системы.
25. Строение и функции пищеварительной системы.
26. Строение и функции выделительной системы.
27. Строение и функции нервной системы.

28. Влияние физических упражнений на жизнедеятельность организма человека.

### Курс 2

1. Основные составляющие (компоненты) физической культуры.
2. Физическое воспитание как педагогический процесс.
3. Основные формы физической подготовки.
4. Организация физической подготовки.
5. Физические упражнения – основное средство физической культуры.
6. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.
7. Классификация физических упражнений по историческому признаку.
8. Классификация физических упражнений по анатомическому, биомеханическому признаку.
9. Методические принципы (частные принципы).
10. Методические принципы (общепедагогические принципы).
11. Методы физического воспитания.
12. Этапы обучения движениям.
13. Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
14. Развитие физических качеств (ловкость, гибкость).
15. Понятие здоровье и его компоненты.
16. Здоровый образ жизни обучающихся и его составляющие.
17. Оптимальное соотношение и чередование (режим) труда и отдыха.
18. Рациональный режим питания (белки, жиры, углеводы).
19. Рациональный режим питания (витамины, минеральные вещества, вода).
20. Организация сна.
21. Оптимальная двигательная активность (роль и правила организации утренней физической зарядки).
22. Оптимальная двигательная активность (роль и правила организации учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»).
23. Оптимальная двигательная активность (роль и правила организации учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта).
24. Оптимальная двигательная активность (роль и правила организации самостоятельных занятий).
25. Отказ от вредных привычек.
26. Соблюдение правил личной гигиены.
27. Закаливание.
28. Психогигиена и культура межличностных отношений.

### Курс 3

1. Основные определения самостоятельных занятий.
2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
3. Основные формы самостоятельных занятий.
4. Основные средства самостоятельных занятий.
5. Системы физических упражнений для самостоятельных занятий.

6. Планирование самостоятельных занятий (интенсивность умственной и физической нагрузки).
7. Планирование самостоятельных занятий (перспективное планирование общей тренировочной нагрузки).
8. Сенситивные периоды развития физических качеств у курсантов.
9. Управление самостоятельными занятиями.
10. Зоны интенсивности физической нагрузки.
11. Дневник самоконтроля.
12. Субъективные методы самоконтроля.
13. Объективные методы самоконтроля.
14. Профилактика травматизма в процессе самостоятельных занятий.
15. Понятие «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
16. Массовый спорт.
17. Спорт высших достижений.
18. Единая спортивная классификация.
19. Общая и специальная физическая подготовка.
20. Спортивная подготовка.
21. Цель и задачи спортивной тренировки.
22. Средства и методы спортивной тренировки.
23. Спорт в высшем учебном заведении.
24. Спорт в свободное время обучающихся.
25. Перспективное планирование многолетней подготовки.
26. Годичное планирование.
27. Текущее и оперативное планирование.
28. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

#### Курс 4

1. Основные понятия системы ППФП (прикладные физические упражнения, прикладные физические качества, прикладные виды спорта).
2. Основные понятия системы ППФП (прикладные знания, умения и навыки, прикладные специальные качества).
3. Личная необходимость в ППФП.
4. Общие характеристики экстремальных ситуаций.
5. Общие характеристики экстремальных ситуаций.
6. Факторы, оказывающие влияние на психофизическое состояние пожарных и спасателей.
7. Определение понятия ППФП, её цель и задачи.
8. ППФП в вузах МЧС России.
9. Междисциплинарные связи в подготовке курсантов вузов МЧС России.
10. Подборка средств ППФП.
11. Особенности применения инвентаря и оборудования в ППФП.
12. Роль пожарно-прикладного вида спорта в ППФП.

**(Практическая часть. Выполнение контрольных нормативов)**

Тесты охватывают различные физические качества, в них включены упражнения для определения быстроты, выносливости, силы.

| Название упражнений  | № формы одежды | Оценка                | Год обучения            |                         |                         |                         |                        |                        |
|--|----------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|
|  |                |                       | Юноши                   |                         |                         | Девушки                 |                        |                        |
|  |                |                       | 1                       | 2                       | 3, 4, 5                 | 1                       | 2                      | 3, 4, 5                |
| 1. Быстрота  |                |                       |                         |                         |                         |                         |                        |                        |
| Бег 100 м (сек.)   | 1              | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 13,6<br>14,2<br>14,8    | 13,4<br>13,9<br>14,6    | 13,2<br>13,8<br>14,4    | 16,5<br>17,1<br>17,5    | 16,3<br>16,8<br>17,0   | 16,1<br>16,6<br>16,8   |
| 2. Силовая подготовка                                      |                |                       |                         |                         |                         |                         |                        |                        |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)           | 1              | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 12<br>10<br>8           | 14<br>12<br>10          | 16<br>14<br>12          | -<br>-<br>-             | -<br>-<br>-            | -<br>-<br>-            |
| Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)            | 1              | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | -<br>-<br>-             | -<br>-<br>-             | -<br>-<br>-             | 15<br>12<br>8           | 17<br>14<br>10         | 19<br>16<br>12         |
| 3. Выносливость  |                |                       |                         |                         |                         |                         |                        |                        |
| Бег 2000 м (девушки),<br>бег 3000 м (юноши)<br>(мин. сек.) | 1              | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 11.55<br>12.20<br>12.45 | 11.45<br>12.10<br>12.35 | 11.35<br>12.00<br>12.25 | 10.00<br>11.00<br>11.50 | 9.55<br>10.50<br>11.40 | 9.50<br>10.40<br>11.30 |

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Контрольные нормативы – это временные, количественные и качественные показатели выполнения физических упражнений обучающимися.

Целью контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей физической подготовленности обучающихся для оценки эффективности учебного процесса, зачисления и перевода обучающихся на соответствующий год обучения.

### ПЕРЕЧЕНЬ контрольных нормативов

| Название упражнений                              | № формы одежды | Оценка                | Год обучения         |                      |                      |                      |                      |                      |
|--|----------------|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|  |                |                       | Юноши                |                      |                      | Девушки              |                      |                      |
|  |                |                       | 1                    | 2                    | 3, 4                 | 1                    | 2                    | 3, 4                 |
| I  | II             | III                   | IV                   | V                    | VI                   | VII                  | VIII                 | IX                   |
| Бег 30 м (сек.)                                  | 1              | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 4,3<br>4,6<br>4,8    |                      |                      | 5,1<br>5,7<br>5,9    |                      |                      |
| Бег 60 м (сек.)                                  | 1              | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 7,9<br>8,6<br>9,0    |                      |                      | 9,6<br>10,5<br>10,9  |                      |                      |
| Бег 100 м. (сек.)                                | 1              | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 13.6<br>14.2<br>14.8 | 13.4<br>13.9<br>14.6 | 13.2<br>13.8<br>14.4 | 16.5<br>17.1<br>17.5 | 16.3<br>16.8<br>17.0 | 16.1<br>16.6<br>16.8 |
| Челночный бег 10х10 м. (сек.)                    | 1              | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 26.0<br>27.0<br>28.0 | 25.5<br>26.5<br>27.5 | 25.0<br>26.0<br>27.0 | 33.0<br>35.0<br>37.0 | 32.5<br>34.5<br>36.5 | 32.0<br>34.0<br>36.0 |
| Прыжок в длину с места (см)                      | 1              | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 240<br>225<br>210    |                      |                      | 195<br>180<br>170    |                      |                      |
| Рывок гири 16 кг (количество повторений)         | 1              | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 43<br>25<br>21       | 53<br>35<br>31       | 63<br>45<br>41       | -<br>-<br>-          | -<br>-<br>-          | -<br>-<br>-          |
| Силовое комплексное упражнение (кол-во повтор.)  | 1              | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 5<br>4<br>3          | 5<br>4<br>3          | 5<br>4<br>3          | 30<br>26<br>24       | 32<br>28<br>25       | 34<br>30<br>26       |
| Подъем переворотом (кол-во раз)                  | 3(1)           | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 6<br>4<br>2          | 8<br>6<br>4          | 10<br>8<br>6         | -<br>-<br>-          | -<br>-<br>-          | -<br>-<br>-          |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 1              | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 12<br>10<br>8        | 14<br>12<br>10       | 16<br>14<br>12       | -<br>-<br>-          | -<br>-<br>-          | -<br>-<br>-          |
| Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)  | 1              | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | -<br>-<br>-          | -<br>-<br>-          | -<br>-<br>-          | 15<br>12<br>8        | 17<br>14<br>10       | 19<br>16<br>12       |
| Бег 1000 м (мин. сек.)                           | 1              | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 3.15<br>3.20<br>3.30 | 3.10<br>3.15<br>3.25 | 3.05<br>3.10<br>3.20 | 4.25<br>4.45<br>5.00 | 4.15<br>4.35<br>4.50 | 4.05<br>4.25<br>4.40 |

|   |   |                       |                         |                         |                         |                         |                         |                         |
|---|---|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Бег (кросс) на 2 км<br>(девушки), 3 км (юноши)<br>(мин. сек.) | 1 | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 11.55<br>12.20<br>12.45 | 11.45<br>12.10<br>12.35 | 11.35<br>12.00<br>12.25 | 10.00<br>11.00<br>11.50 | 9.55<br>10.50<br>11.40  | 9.50<br>10.40<br>11.30  |
| Бег (кросс) на 5 км<br>(мин. сек.)                            | 1 | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 23.00<br>24.00<br>25.00 | 23.30<br>24.30<br>25.30 | 22.00<br>23.00<br>24.00 | -<br>-<br>-             | -<br>-<br>-             | -<br>-<br>-             |
| Марш-бросок 6 км.<br>(мин.)                                   | 4 | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 33.00<br>34.00<br>35.00 | 32.00<br>33.00<br>34.00 | 31.00<br>32.00<br>33.00 | 35.00<br>36.00<br>37.00 | 34.00<br>35.00<br>36.00 | 33.00<br>34.00<br>35.00 |
| Лыжные гонки на 5 км.<br>(мин. сек.)                          | 4 | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 24.00<br>25.00<br>26.00 | 23.30<br>24.30<br>25.30 | 23.00<br>24.00<br>25.00 | 34<br>36<br>39          | 34<br>36<br>39          | 34<br>36<br>39          |
| Подъем по ЛШ на 2-й этаж<br>учебной башни (сек.)              | 1 | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 10<br>12<br>14          |                         |                         | 10<br>12<br>14          |                         |                         |
| Подъем по ЛШ на 3-й этаж<br>учебной башни (сек.)              | 1 | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 18<br>21<br>24          |                         |                         | -<br>-<br>-             | -<br>-<br>-             | -<br>-<br>-             |
| Подъем по ЛШ на 4-й этаж<br>учебной башни (сек.)              | 1 | Отл.<br>Хор.<br>Удов. | 27<br>31<br>35          |                         |                         | -<br>-<br>-             | -<br>-<br>-             | -<br>-<br>-             |

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

При подготовке к учебным занятиям важным аспектом самостоятельной внеаудиторной работы является работа с литературными источниками.

Важно не просто уметь искать литературу по выбранной теме, важно научиться выделять главное, кратко конспектировать наиболее важную информацию.

Для этой цели ниже приведены несколько методик.

Метод кодирования полученных знаний – метод, при котором информация не просто заучивается, а с ней проводятся некоторые манипуляции. Для более длительного хранения нужно оценить значение полученной информации, задать вопросы, провести сравнительный анализ с ранее известными данными, прокомментировать новые данные. Минусом этого метода является большее время, затраченное на запоминание информации, однако информация эта запоминается надолго.

Метод повторения информации – более быстрый метод, в сравнении с кодированием, однако, просто прочитанный текст быстро забывается и имеет поверхностный уровень знаний.

Полезной привычкой станет регулярное чтение литературы по выбранному направлению, понимание сути вопроса, а не бездумное заучивание определений, или «зубрежка». Важно понимать, что год от года теоретическая информация в области теории и методики физической культуры совершенствуется, разрабатываются новые средства и методы совершенствования физических способностей человека. От знаний, полученных в ходе изучения учебной дисциплины «Физическая культура» зависит другой немаловажный процесс – это процесс сохранения и укрепления здоровья.

При работе с учебной и научной литературой следует помнить, что существуют базовые методы и способы воспитания физических качеств и способностей человека, однако, эти и многие другие данные с течением времени и развитием спортивных технологий устаревают. Передовые исследования в этой области доказывают именно это, сокращая затраченное на подготовку время и увеличивая физические возможности человека.

Важно не только изучить представленные источники информации, а следить за появлением новых и приучить себя применять полученные знания на практике.

## 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. Ниже приведен алгоритм, который позволит задержать в голове максимум знаний:

***Если нужно запомнить текстовую информацию:***

- первый раз мысленно повторите новую информацию сразу после запоминания;
- второй раз – через 15-20 минут;

- третий раз – через 6-8 часов (но обязательно в тот же день);
- четвертый раз – на следующий день.

**Если нужно запомнить точную информацию (например, цифровые данные):**

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

### **Законы памяти**

**Закон осмысления.** Чем глубже осмысление запоминаемого, тем лучше 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 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 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" запятанные 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 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 одновременных впечатлений.** Он основан на следующем: если Вам трудно вспомнить что-либо, надо вызвать в памяти максимум одновременных (смежных) впечатлений.

**Закон 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 усиления первоначального впечатления.** Чем сильнее первое впечатление от запоминаемого материала, чем ярче образ, чем больше каналов, по которым идет информация, тем запоминание прочнее. Отсюда задача – всеми средствами усиливать первоначальное впечатление от запоминаемой информации. 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, "поспорить" запоминание, особенно с лицом, придерживающимся противоположного мнения.

**Закон 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 и страх – это помеха.
- 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 тупое усвоение и, следовательно, неотчетливое припоминание. Лучше поработать два часа на свежую голову, чем восемь в состоянии утомления.