

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



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

Специальность  
40.05.03 Судебная экспертиза

Специализация  
«Инженерно-технические экспертизы»

**Иваново 2023**

**Матвейчев В.Н.**

Методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся для дисциплины «Физическая подготовка» (далее – методические рекомендации) по специальности 40.05.03 Судебная экспертиза специализация «Инженерно-технические экспертизы» – Иваново: ИПСА ГПС МЧС России, 2023. – 30 с.

Методические рекомендации содержат краткое изложение дисциплины «Физическая подготовка» в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 40.05.03 Судебная экспертиза основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.05.03 Судебная экспертиза, специализация «Инженерно-технические экспертизы», 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 № 19 от 02 мая 2023 года

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

Протокол № 14 от 10 мая 2023 года

**СОДЕРЖАНИЕ**

№ п/п		Стр.
1.	Введение	4
2.	Методические рекомендации по изучению тем дисциплины	9
2.1	Тема 1. Основы теории и методики физической культуры	12
2.2	Тема 2. Физическая подготовка	14
2.3	Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	19
3.	Методические рекомендации для подготовки к промежуточной аттестации	25
4.	Словарь терминов по дисциплине «Физическая подготовка»	28

## ВВЕДЕНИЕ

Целями освоения дисциплины «Физическая подготовка» являются:

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

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

- свойства и признаки носителей розыскной и доказательственной информации.

Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся, освоившие дисциплину «Физическая подготовка»:

- организационно-управленческий.

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

организационно-управленческий тип:

- организация и руководство работой малых коллективов и групп исполнителей в процессе решения конкретных профессиональных задач, выработка командной стратегии для достижения поставленной цели.

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

### **Общие рекомендации по работе с литературой**

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

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

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

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

Настоятельно рекомендуется избегать механического заучивания учебного материала. Практика убедительно показывает: самым эффективным способом является не «зубрежка», а глубокое, творческое, самостоятельное проникновение в

сущность изучаемых вопросов. Важно с самого начала изучения учебного материала дисциплины развивать понимание физической сущности явлений, их взаимосвязи, представлять, где эти явления встречаются в практике.

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

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

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

### **Список рекомендованной литературы**

#### **а) основная литература**

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

#### **б) дополнительная литература**

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.

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.

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.

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.

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.

6. 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.

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

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

9. Физическая подготовка. Приемы самообороны: учебное пособие / Ю. А. Ведякин, В.А. Смирнов, Р.М. Шипилов, В.Н. Матвейчев, Е.Е. Маринич, Н.А. Кращенко – Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2022. – 115 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».

13. "Уголовный кодекс Российской Федерации" от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 28.04.2023).

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

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

16. ЭБС «Юрайт».

17. Национальная электронная библиотека.

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

### **Правила рационального запоминания**

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

#### ***Если надо запомнить текст:***

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

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

#### ***Если надо запомнить точную информацию (например, формулы):***

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

- четвертое повторение – в течение следующего дня

### **Законы памяти**

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

**Закон 2 – интереса.** Легко запоминается интересное. Основа формирования интереса – цель. Когда мы видим: это может понадобиться для будущей работы, становится интересно. Мысль в тексте связывается с конкретной практической необходимостью и таким образом – часто без специальных усилий запоминается.

**Закон 3 – объема знаний.** Чем больше знаний по определенной теме, тем лучше запоминается все новое. Перед чтением вспомните все, что уже известно по данной теме может быть, нужно не просто вспомнить, но и более активно «приподнять» 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 4 – готовности к запоминанию.** Давно известно, что готовность к выполнению определенного действия (установка) предопределяет восприятие. На восприятие какого материала Вы настроились, что приготовились увидеть в тексте, то и увидите. Допустим, Вам надо ознакомиться с описанием некоторого технического устройства. Вы должны быть готовы к тому, что в описании встретятся: название устройства, область его применения, принцип действия, техническая и экономическая эффективность, рабочие параметры и т. п. На получение такой информации Вы настраиваетесь – такую и получите из текста.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ЗАПОМНИТЕ!**

Печаль, раздражение, неуверенность, страх – враги нам.

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

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

## **Методические рекомендации по изучению тем дисциплины**

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

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

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

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

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

Основные правила при самостоятельной физической подготовке обучающихся:

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

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

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

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

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

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

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

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

Как настроить себя на выполнение контрольного норматива?

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

### ПЕРЕЧЕНЬ тестов физической подготовленности

Название упражнений (тестов)	№ формы одежды	Оценка	Год обучения					
			Юноши			Девушки		
			1	2	3, 4, 5	1	2	3, 4, 5
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Бег 30 м (сек.)	1	Отл. Хор. Удов.		4,3 4,6 4,8			5,1 5,7 5,9	
Бег 60 м (сек.)	1	Отл. Хор. Удов.		7,9 8,6 9,0			9,6 10,5 10,9	
Бег 100 м (сек.)	1	Отл. Хор. Удов.	13,6 14,2 14,8	13,4 13,9 14,6	13,2 13,8 14,4	16,5 17,1 17,5	16,3 16,8 17,0	16,1 16,6 16,8



## **Тема 1. Основы теории и методики физической культуры**

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

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

### **Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры**

Основные анатомо-морфологические понятия. Костная система и ее функции. Мышечная система и ее функции. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Система пищеварения и выделения. Нервная система.

### **Тема 1.3. Основы здорового образа жизни**

Понятие здоровье и его компоненты. Составляющие здорового образа жизни обучающихся вузов МЧС России. Оптимальное соотношение и чередование (режим) труда и отдыха. Рациональный режим питания. Организация сна. Оптимальная двигательная активность. Отказ от вредных привычек. Соблюдение правил личной гигиены. Закаливание. Психогигиена. Культура межличностных отношений.

### **Тема 1.4. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями**

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

### **Тема 1.5. Спорт**

Понятие «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Цель и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Особенности организации спорта в вузе. Спорт в высшем учебном заведении. Спорт в свободное время обучающихся. Спортивные соревнования в вузе. Планирование тренировки в избранном виде спорта. Перспективное планирование многолетней подготовки. Годичное планирование.

Текущее и оперативное планирование. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

#### **Тема 1.6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Диагностика состояния организма. Основные виды диагностики. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль.

#### **Тема 1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Основные понятия. Особенности профессиональной деятельности пожарных и спасателей. Факторы, оказывающие влияние на психофизическое состояние пожарных и спасателей. Определение понятия, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов в вузах МЧС России. Междисциплинарные связи в подготовке курсантов вузов МЧС России. Средства и особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки.

## **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 дистанции 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 брусках, 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°.

Кувырок назад в группировке выполняется из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличить вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти к плечам и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Кувырок вперед – из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками и пол, резко согнуть ноги и сгруппироваться. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Кувырок назад через стойку на руках выполняется из упора присев. Заканчивая перека́т назад, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки, опуская ноги назад, принять упор присев.

Переворот левым-правым боком – из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Прыжок вверх с поворотом на  $360^0$  выполняется из основной стойки, руки на пояс. Три прыжка с поворотом на  $360^0$  в любую сторону.

– Поднимание и опускание туловища лежа на спине.

Выполняется из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, наклоня туловище вперед, принять положение сидя. Сгибание ног при выполнении упражнения не допускается.

– Кувырки вперед, назад, назад через стойку на руках.

Кувырок вперед. Выполняется из положения приседа, руки поставить перед собой ладонями на ковер, подбородок прижать к груди. Оттолкнуться ногами и сделать перека́т на спине вперед. В момент касания лопатками ковра согнуть ноги, колени развести и, обхватив руками голени ног, прийти в упор присев.

Кувырок назад. Выполняется из положения приседа, подбородок прижать к груди. Оттолкнуться руками и ногами от ковра и сделать перека́т назад на спине. В момент касания лопатками ковра поставить руки за голову пальцами вперед и перейти в упор присев.

Кувырок назад через стойку на руках выполняется из упора присев. Заканчивая перека́т назад, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки, опуская ноги назад, принять упор присев.

– Переворот в сторону.

Техника выполнения

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.

### ***Упражнения на перекладине.***

- Подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине.

У юношей выполняется из виса на высокой перекладине хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 сек.) без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины.

У девушек выполняется из виса лёжа на низкой перекладине хватом сверху, без рывков и прогибов в спине, подбородок выше уровня перекладины.

- Подъем переворотом.

Выполняется юношами из виса хватом сверху без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в упор на прямые руки; положения виса и упора фиксируются на прямых руках 1 сек. Опускание в вис выполняется произвольным способом.

- Поднимание ног к перекладине.

Из виса на прямых руках поднять прямые и сомкнутые ноги к перекладине, коснуться ее опустить ноги вниз. Каждый раз перед началом выполнения упражнений фиксируется неподвижный вис на выпрямленных руках в течение 1 сек. Маховые движения и рывки при выполнении упражнения не разрешаются.

- Силовое комплексное упражнение.

В силовое комплексное упражнение у юношей входит:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (касаться грудью пола) 10 повторений;
- из упора лежа 10 повторений принять прыжком положение упор присев (колени между рук);
- из положения лежа на спине, руки на пояс поднимание туловища 10 повторений;
- из приседа выполнить 10 выпрыгиваний вверх, полностью выпрямляя ноги, руки за головой.

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество повторений.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется из упора лежа. Грудью касаться пола, голова повернута вправо (влево) или занимающийся смотрит вперед.

Из упора лежа принять прыжком положение упор присев. В положение упор лежа обязательно выполняется прогиб в спине. Руки не сгибаются. Упражнение выполняется без пауз.

Поднимание и опускание туловища лежа на спине. Выполняется из положения лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклоня туловище вперед, принять положение сидя. Сгибание ног при выполнении упражнения не допускается.

Выпрыгивания вверх из приседа. Выполняется из полуприседа или приседа, так чтобы бедра были параллельно полу. Руки за головой в замок.

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

Первые 30 секунд – из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками

(допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение, необходимо касание пола лопатками) затем, без паузы для отдыха, следующие 30 секунд – повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

### **Упражнения на брусьях**

– Сгибание и разгибание рук в упоре.

Выполняется юношами из положения упора, руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты; опускание производить до полного сгибания рук, а разгибание до полного их выпрямления. Положение упора фиксируется 1-2 сек.

– Угол в упоре.

Выполняется юношами из положения упора. Подняв прямые ноги в положение «угол», удерживать их над жердями; время выполнения упражнения определяется с момента фиксирования положения «угол» и до тех пор пока пятки ног не опустятся ниже жердей.

### **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 хода: ходьба без палок, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход.

Коньковые хода: 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**

Основные задачи:

- обучение составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- обучение составлению комплекса физкультурной минутки;
- обучение составлению конспекта подготовительной части занятия.
- формирование знаний о необходимости утренней гигиенической гимнастики, комплекса ОРУ и физкультурной минутки в жизни человека.

Теоретические сведения: 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

#### 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 30 м, бег 60 м, челночный бег 10х10 м.

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

– Прыжок в высоту.

Техника прыжка в высоту «Перешагивание»: разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45°. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 60-80 см от проекции планки. Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть руку в сторону, касаясь кистью планки, – это и будет искомое место отталкивания. Толчковая нога, дальняя от планки, ставится на место отталкивания почти прямая. Мах выполняется прямой ногой, которая в высшей точке может слегка согнуться в колене. Туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, активно выполняют мах вверх-вперед до уровня головы. Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене. Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через нее. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки. Приземление осуществляется на маховую ногу боком, к планке.

Приземляться можно в яму с песком, приподнятую над поверхностью разбега или, в условиях зала, на стопку матов. Важно, чтобы высота места приземления давала возможность после перехода через планку опустить почти прямую маховую ногу на место приземления. В противном случае техника прыжка способом «перешагивание» начинает искажаться, особенно в последней части полета.

– Прыжок в длину с места.

Техника выполнения прыжков в длину с места.

#### 1. Подготовка к прыжку (отталкиванию).

Данный этап подразумевает принятие начальной позиции:

- встать у стартовой линии;
- ноги должны располагаться на уровне плечевых суставов;
- поднять руки и одновременно приподняться на носки, прогнувшись в пояснице;
- руки опустить вниз и слегка отвести назад, локтевые суставы согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед;
- ноги поставить на все стопу;
- согнуть коленные и тазобедренные суставы так, чтобы они оказались на уровне носков.

2. Отталкивание. Этот этап необходимо выполнять сразу после предыдущего без остановки в тот момент, когда тело еще движется вниз по инерции, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться. Выбрасывайте руки вперед по направлению прыжка:

- резкий выброс рук вперед;
- подтягивание вперед тазобедренных суставов;
- разгибание коленных суставов;
- взрывное движение - отрыв стопы от земли.

### 3. Полет и приземление.

Когда атлет находится в воздухе, необходимо подтянуть коленные суставы к груди, а тело вытянуть в прямую линию. Когда стадия полета завершается, руки необходимо опустить, а стопы вынести вперед. После этого происходит контакт с землей и атлет приземляется. Вот все движения, которые необходимо выполнять прыгуну во время полета и приземления:

- при контакте с землей необходимо вывести руки вперед, чтобы было проще удерживать равновесие;
- коленные суставы сгибаются, чтобы приземление было упругим и тем самым снижается нагрузка на суставно-связочный аппарат;
- когда атлет приземлился, он должен выпрямиться и покинуть зону выполнения упражнения.

### **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 брусках, в лазании по канату, силовое комплексное упражнение.

- Рывок гири 16 кг.

Техника выполнения: Условно рывок гири можно разбить на следующие составляющие:

- отрыв гири с помоста и замах гири назад за колени (выполняется один раз).

Это движение выполняется всего один раз, поэтому к основным компонентам его не относят. Тем не менее, неправильный отрыв гири может отнять у вас много сил уже с первого подъема.

В исходном положении ноги расставлены на ширине плеч, так чтобы рука с гирей свободно прошла между коленей, не задев их. Гиря находится впереди на расстоянии стопы от пальцев ног. Дужка гири смотрит ребрами в стороны. Наклонитесь вперед, возьмите гирю за дужку хватом сверху, при этом натяните мышцы спины и напрягите пресс. Свободная рука в этот момент расслаблена и не касается корпуса, общий центр тяжести находится ближе к носкам.

Оторвите гирю от помоста за счет неполного выпрямления корпуса и ног. Гиря сразу же идет в замах назад за колени. Колени и таз в конце замаха уходят немного назад за гирей, а центр тяжести переносится на пятки. Таким образом, принимается положение основного старта. Это положение будет многократно повторяться, но уже после сброса гири.

- принятие основного старта.

В основном старте поясница напряжена, а ноги расслаблены и практически выпрямлены. Это тот момент, когда гиря меняет свое направление, она как бы зависает на мгновение в воздухе, поэтому у вас есть возможность расслабиться. Плечо руки с гирей подано немного вперед, рука выпрямлена, локоть касается корпуса, общий центр тяжести находится ближе к пяткам. Свободная рука отведена назад, и двигается она примерно одинаково со второй рукой.

- подъем из основного старта до подрыва.

После того как гиря начинает возвратное движение из основного старта, нужно начинать подавать таз и колени вперед, как бы немного опережая движение гири, тем самым дать первоначальный разгон гире. При этом общий центр тяжести плавно смещается ближе к носкам.

После прохождения гири коленей начинайте сжимать ягодицы и выпрямлять ноги (раскрываться). И как бы в противовес гири отклонять корпус немного назад.

- подрыв гири.

После раскрытия резко подорвите гирю, выведя плечо вверх. При этом можно отрывать носки (или один носок одноименной ноги с рвущей рукой). При подрыве вы смещаете направление гири вверх (до этого центробежная сила выбивала гирю от нас), дно гири при этом направляет чуть в сторону (если рвете правой рукой, то вправо). Руку после подрыва можно сгибать. Гиря как бы отправляется в свободный полет.

- просов кисти в дужку гири.

Примерно на уровне головы нужно перехватить гирю из хвата сверху в хват снизу. Нужно поймать момент, когда гиря находится в свободном полете и резко просунуть кисть так, чтобы основание большого пальца уперлось во внутренний угол дужки.

- подсед и фиксация гири на выпрямленной руке.

После просова кисти вовнутрь дужки следует небольшой подсед и выпрямление руки. Подсед и выпрямление руки делаются в один момент. Подсед не обязателен, это зависит от индивидуальной техники. Вы можете выводить руку сразу наверх на прямые ноги. Обычно рвут гирю на прямые ноги, а подседать начинают уже на фоне утомления.

В положении фиксации корпус полностью выпрямлен, рука находится рядом с головой. Общий центр тяжести находится на полной стопе. По возможности, нужно максимально расслабить ноги и трицепс держащий гирю руки.

- сброс гири.

После фиксации гири на выпрямленной руке необходимо, поворачивая гирю вокруг предплечья, подать руку вперед, чуть согнув ее в локте, а корпус немного отклонить назад. После этого сразу же на уровне головы необходимо перехватить дужку хватом сверху, чуть поднять плечо и встать на носки. И уже начиная с этого момента начинать гасить скорость гири. В момент, когда рука натянется от гири, необходимо чуть погасить дергающее движение опусканием плеча и начать немного сгибаться в коленях.

- опускание гири в положение основного старта.

Остается последняя фаза движения. Гиря находится чуть впереди, рука полностью выпрямлена, локоть прижат к корпусу, общий центр тяжести приходится больше на носки. После этого начинаем наклоняться вперед, а таз и колени отводить назад до тех пор, пока гиря полностью не остановится. И вот вы пришли в первоначальное положение. Далее все многократно повторяется.

### ***Упражнения на перекладине***

– Силовое комплексное упражнение на перекладине.

В силовое комплексное упражнение входит:

- подъем силой на две руки (возможен вариант с подъемом силой на одну руку);
- подъем переворотом;
- подтягивание;
- поднимание ног к перекладине.

Каждое упражнение выполняется по одному разу. Выполнение 5-ти кругов свидетельствует об отличной физической подготовке обучающегося.

### ***Упражнения по канату.***

– Лазанье по вертикальному канату с помощью ног на быстроту.

Взяться руками за нижнюю отметку на канате, расположенную на высоте 2 м от пола (земли), поднять ноги и захватить канат стопами и коленями так, чтобы он был зажат всей длиной голени. Выпрямляя ноги, подтянуться на руках и перехватить руки вверх. Подняться по канату на 4 м. коснуться до верхней отметки одной рукой и опуститься произвольным способом в исходное положение.

Выполнение упражнений на перекладине и брусках начинается с наскока на снаряд. Для этого необходимо встать под перекладину (подойти к концам жердей) и движением рук назад – в стороны сделать полуприсед, колени врозь, не задерживаясь, со взмахом рук вперед-вверх подпрыгнуть и захватить гриф перекладины хватом рук сверху (выйти в упор на брусках) так, чтобы ноги были вместе, носки вытянуты, спина прогнута, голова удерживалась прямо. После выполнения упражнения на перекладине, брусках, в лазанье по канату, приземлиться на носки с быстрым переходом на всю ступню в положение полуприседа так, чтобы пятки были вместе, носки и колени врозь, руки вперед - в стороны, ладони внутрь. После этого энергично принять строевую стойку, сойти с гимнастического мата (выйти из ямы с опилками) и повернуться лицом к руководителю занятий.

### ***Упражнения в поднимании и переноске обучающихся***

– Переноска сидящего на руках.

Двое становятся рядом лицом в направлении движения, берут ближайшими руками за запястья.

Переносимый садится на сцепленные руки и держится за шею или за плечи партнеров.

– Переноска сидящего на руках с опорой спиной.

Переносящие встают друг против друга на одно колено и соединяют ближайшие к переносимому руки, а дальние от него руки кладут на плечи друг другу. Переносимый садится на сцепленные руки и опирается спиной на руки, положенные на плечи.

- Переноска с поддержкой под руки и колени.

Переносящие становятся в затылок друг другу и берут лежащего на спине товарища – один под руки, другой под колени.

- Переноска сидящего на взаимно сцепленных руках.

Переносящие встают друг против друга, и каждый из них одной рукой берет себя за запястье другой руки хватом сверху, свободной кистью берется за свободное запястье руки партнера (захваты должны быть одноименные у обоих). Переносимый садится на руки и держится за плечи переносящих.

- Переноска с поддержкой под ноги и спину.

Переносящие встают с одной стороны лежащего на спине партнера и, опускаясь на колени (один из них берет лежащего под ноги, другой - под спину), поднимают переносимого, который обхватывает за шею партнера, стоящего ближе к его голове.

Этим же способом можно переносить товарища втроем и вчетвером. В последнем случае переносящие по два становятся лицом друг к другу, поднимают лежащего и, взявшись за руки, переносят его. Переносить одного двумя и большим количеством занимающихся можно с помощью предметов (на палках, небольших лестницах, плащ-палатках и т. п.).

- Переноска сидящего верхом на спине.

Переносимый становится сзади товарища в стойку ноги врозь и обхватывает его за плечи ближе к шее. Переносящий, слегка наклоняясь вперед и приседая, обхватывает ноги переносимого немного выше коленей (под бедро), выпрямляется и начинает движение.

- Переноска на плечах.

Переносимый встает спиной к товарищу в стойку ноги врозь. Переносящий становится на одно колено, наклоняется вперед и сажает переносимого на плечи. Переносимый упирается носками в спину товарища, который поднимается и начинает движение.

- Переноска с поддержкой двумя руками.

Переносимый лежит на спине, переносящий становится на одно колено или приседает, подсовывает одну руку под спину, другую под колени переносимого (который одной рукой обхватывает товарища за шею): поднимается) и начинает движение.

- Переноска с поддержкой одной рукой.

Переносимый лежит лицом вниз, а товарищ, стоя боком к нему, наклоняется, поднимает его, обхватывает одной рукой за поясницу: начинает движение, прижимая переносимого к себе.

- Переноска лежащего на одном плече.

Переносящий берет стоящего партнера левой рукой за правое запястье, а право рукой обхватывает его ноги под коленями, наклоняясь вперед, переносящий кладет партнера животом на правое плечо, затем выпрямляется и захватывает правой рукой правое запястье, освобождая левую руку.

## **Боевые приемы борьбы**

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

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

– Общие подготовительные упражнения.

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

– Специально-подготовительные упражнения.

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

– Болевые приемы.

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

– Освобождение от захватов и обхватов:

- освобождение от захватов: запястий, предплечий, рукавов сверху, снизу, за горло (одежду на груди);

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

– Пресечение действий вооруженного противника.

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

## **Методические рекомендации для подготовки к промежуточной аттестации**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Критерии оценки устного ответа:**

1. Соответствие ответа поставленному вопросу.
2. Полнота ответа, глубина знаний.
3. Владение терминологией, отчетливость и точность формулировки понятий.

4. Логичность изложения материала.

5. Аргументированность ответа (присутствие и доказательность примеров).

6. Использование знаний из других учебных дисциплин и дополнительного материала.

7. Культура речи.

8. Правильность решения и оформления задачи.

Оценка за ответ на зачете выставляется в следующем порядке:

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

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

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

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

### **Критерии оценки выполнения нормативов по физической подготовке**

Оценка за ответ на зачете выставляется в следующем порядке:

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

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

– «удовлетворительно», если обучающийся выполняет требования по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовленности, показывает в достаточной мере развитые навыки выполнения физических упражнений, справляется с практическими заданиями, но не знает отдельных элементов техники упражнений, допускает неточности и испытывает затруднения при выполнении практических заданий.

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

## Словарь терминов по дисциплине «Физическая подготовка»

### А

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

### Б

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

### В

**Выносливость** – это способность организма преодолевать наступающее утомление.

### Г

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

### Д

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

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

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

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

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

### Л

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

### М

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

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

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

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

## О

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

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

## П

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

## С

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

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

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

## Т

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

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

## Ф

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Ч**

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