

**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»**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника академии
по учебной работе
подполковник внутренней службы

_____ А.С. Федоринов

« ____ » _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальность
40.05.03 Судебная экспертиза

Специализация
«Инженерно-технические экспертизы»

Квалификация выпускника
Судебный эксперт

Форма обучения
очная

Год начала подготовки
2023

Иваново 2023

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 40.05.03 Судебная экспертиза, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 31 августа 2020 г. № 1136 (далее – ФГОС ВО) и основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.05.03 Судебная экспертиза, специализация «Инженерно-технические экспертизы».

Программа рассмотрена на заседании кафедры пожарно-строевой, физической подготовки и газодымозащитной службы (в составе УНК «Пожаротушение»)

Протокол №__ от «__»_____ 2023 г.

Программа одобрена на Ученом совете Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России и рекомендована в качестве рабочей программы дисциплины

Протокол №__ от «__»_____ 2023 г.

Программу разработали:

Старший преподаватель кафедры
пожарно-строевой, физической подготовки
и газодымозащитной службы
(в составе УНК «Пожаротушение»)
подполковник внутренней службы

Ю.А. Ведяскин

Старший преподаватель кафедры
пожарно-строевой, физической подготовки
и газодымозащитной службы
(в составе УНК «Пожаротушение»)
подполковник внутренней службы

В.Н. Матвейчев

Эксперты:

Заместитель начальника отдела практической подготовки
института профессиональной подготовки
Ивановской пожарно-спасательной академии
ГПС МЧС России
подполковник внутренней службы

И.М. Чистяков

Доцент кафедры теории
и методики физической культуры и спорта
Шуйского филиала ФГБОУ ВО «Ивановский
государственный университет»
кандидат педагогических наук, доцент

А.Б. Гогин

СОДЕРЖАНИЕ		Стр.
1.	Цели освоения дисциплины.....	4
2.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине и критерии оценки уровня выраженности компетенций, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	13
4.	Объем, структура и содержание дисциплины.....	14
5.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	30
6.	Образовательные технологии.....	31
7.	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.....	33
8.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	41
9.	Материально-техническое обеспечение дисциплины, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	43

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины «Физическая подготовка» у обучающихся должны быть сформированы элементы следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по специальности 40.05.03 Судебная экспертиза и квалификационными требованиями к специальной профессиональной подготовке выпускников образовательных организаций высшего образования МЧС России пожарно-технического профиля по специальности 40.05.03:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Тип профессиональной деятельности	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
Организационно-управленческий	ПК-22. Способен выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач	ПК-22.1. Осуществляет выполнение работ в особых условиях с соблюдением требований охраны труда и обеспечением безопасности граждан

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине и критерии оценки уровня выраженности компетенций представлены в карте компетенций по дисциплине «Физическая подготовка».

Карта компетенций по дисциплине «Физическая подготовка»

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы (уровень выраженности компетенции)				Вид аттестации	Оценочные средства
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности							
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	Глубокие знания системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	Общие знания системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	Общее представление системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	Фрагментарные представления о системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	ДЗ	УО ТЗ КТ ВКН КО
	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умеет самостоятельно и целенаправленно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	Умеет самостоятельно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	Умеет частично использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	Частично освоенное умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления		

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы (уровень выраженности компетенции)				Вид аттестации	Оценочные средства
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно		
		здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	достижения жизненных и профессиональных целей	жизненных и профессиональных целей	здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
	Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности	Владеет устойчивыми навыками использования системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности	Владеет общими навыками использования системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности	Владеет первоначальными навыками использования системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности	Фрагментарное применение системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности		
УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для	Знать оптимальное сочетание труда и отдыха для поддержания	Глубокие знания оптимального сочетания труда и	Общие знания оптимального сочетания труда и	Общее представление оптимального	Фрагментарные знания об оптимальном	ДЗ	УО ТЗ КТ

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы (уровень выраженности компетенции)				Вид аттестации	Оценочные средства
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно		
оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	необходимого уровня работоспособности	отдыха для поддержания необходимого уровня работоспособности	отдыха для поддержания необходимого уровня работоспособности	сочетания труда и отдыха для поддержания необходимого уровня работоспособности	сочетании труда и отдыха для поддержания необходимого уровня работоспособности		ВКН КО
	Уметь сочетать физическую и умственную деятельность для поддержания необходимого уровня работоспособности	Умеет самостоятельно и целенаправленно сочетать физическую и умственную деятельность для поддержания необходимого уровня работоспособности	Умеет самостоятельно сочетать физическую и умственную деятельность для поддержания необходимого уровня работоспособности	Умеет (при консультационной поддержке) сочетать физическую и умственную деятельность для поддержания необходимого уровня работоспособности	Частично освоенное умение сочетать физическую и умственную деятельность для поддержания необходимого уровня работоспособности		
	Владеть практическими навыками оптимального сочетания физической и умственной деятельности для поддержания необходимого уровня работоспособности	Владеет устойчивыми навыками оптимального сочетания физической и умственной деятельности для поддержания	Владеет общими навыками оптимального сочетания физической и умственной деятельности для поддержания необходимого	Владеет первоначальными навыками оптимального сочетания физической и умственной деятельности для поддержания	Фрагментарное применение навыков оптимального сочетания физической и умственной деятельности для поддержания		

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы (уровень выраженности компетенции)				Вид аттестации	Оценочные средства
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно		
		необходимого уровня работоспособности	уровня работоспособности	необходимого уровня работоспособности	необходимого уровня работоспособности		
УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и на работе	Глубокие знания норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и на работе	Общие знания норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и на работе	Общее представление норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и на работе	Фрагментарные знания о нормах здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и на работе	ДЗ	УО ТЗ КТ ВКН КО
	Уметь выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением занятий или фрагментов занятий по физической подготовке	Умеет самостоятельно и целенаправленно выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением занятий или фрагментов занятий по физической подготовке	Умеет самостоятельно выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением занятий или фрагментов занятий по физической подготовке	Умеет (при консультационной поддержке) выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением занятий или фрагментов занятий по физической подготовке	Частично освоенное умение выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением занятий или фрагментов занятий по физической подготовке		

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы (уровень выраженности компетенции)				Вид аттестации	Оценочные средства
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно		
	Владеть навыками проведения практических занятий по физической подготовке	Владеет устойчивыми навыками проведения практических занятий по физической подготовке	Владеет общими навыками проведения практических занятий по физической подготовке	Владеет первоначальными навыками проведения практических занятий по физической подготовке	Фрагментарное применение навыков проведения практических занятий по физической подготовке		
ПК-22. Способен выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач							
ПК-22.1. Осуществляет выполнение работ в особых условиях с соблюдением требований охраны труда и обеспечением безопасности граждан	Знать требования охраны труда при выполнении различных физических упражнений, в том числе боевых приемов борьбы	В полном объеме знает требования охраны труда при выполнении различных физических упражнений, в том числе боевых приемов борьбы	Имеет общие знания о требованиях охраны труда при выполнении различных физических упражнений, в том числе боевых приемов борьбы	Имеет общее представление о требованиях охраны труда при выполнении различных физических упражнений, в том числе боевых приемов борьбы	Имеет фрагментарные знания (представления) о требованиях охраны труда при выполнении различных физических упражнений, в том числе боевых приемов борьбы	ДЗ	УО ТЗ КТ ВКН КО
	Уметь выполнять физические упражнения в различных условиях и применять приемы самообороны	Умеет самостоятельно выполнять физические упражнения в	Умеет самостоятельно (при помощи частичной консультативной	Умеет при помощи консультативной поддержке выполнять	Частично освоенное умение выполнять физические		

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы (уровень выраженности компетенции)				Вид аттестации	Оценочные средства
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно		
		различных условиях и применять приемы самообороны	поддержке) выполнять физические упражнения в различных условиях и применять приемы самообороны	физические упражнения в различных условиях и применять приемы самообороны	упражнения в различных условиях и применять приемы самообороны		
	Владеть навыками применения приемов самообороны и боевых приемов борьбы с соблюдением требований охраны труда	Владеет устойчивыми навыками применения приемов самообороны и боевых приемов борьбы с соблюдением требований охраны труда	Владеет общими навыками применения приемов самообороны и боевых приемов борьбы с соблюдением требований охраны труда	Владеет первоначальными навыками применения приемов самообороны и боевых приемов борьбы с соблюдением требований охраны труда	Фрагментарное применение навыков применения приемов самообороны и боевых приемов борьбы с соблюдением требований охраны труда		

Вид аттестации: ДЗ – дифференцированный зачет.

Оценочные средства: УО – устный ответ, ПО – письменный ответ, ТЗ – тестовые задания, КТ – компьютерное тестирование, ВКН – выполнение контрольных нормативов, КО – комбинированный ответ.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая подготовка» относится к обязательной части блока дисциплин Б1 образовательной программы по специальности 40.05.03 Судебная экспертиза, специализация «Инженерно-технические экспертизы».

Успешное освоение данной дисциплины основывается на изучении предшествующих дисциплин (см. таблицу), а полученные в ходе изучения дисциплины знания и умения способствуют готовности обучающихся к освоению последующих дисциплин (см. таблицу).

Предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций:

№ п/п	Код и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины (группы дисциплин)
<i>Универсальные компетенции</i>			
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Безопасность жизнедеятельности	Оперативно-розыскная деятельность, адвокатура, производственная практика в должности эксперта судебно-экспертного учреждения, преддипломная практика, подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
<i>Общепрофессиональные компетенции</i>			
2			
<i>Профессиональные компетенции</i>			
3	ПК-22. Способен выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач	Безопасность жизнедеятельности	Организация пожаротушения и проведения аварийно-спасательных работ, подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

4. ОБЪЕМ, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 11 зачетных единиц, 396 часов.

4.1. Примерный тематический план

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)							
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские занятия (из них практическая подготовка)	Практические занятия (из них практическая подготовка)	Лабораторные занятия (из них практическая подготовка)	КСР	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация
1.	Раздел 1	1	2	2						
2.	Тема 1	1	2	2						
3.	Раздел 2	1	30			30				
4.	Тема 2	1	30			30(4)				
5.	Зачет	1	4							4
6.	Итого за 1 семестр:		36	2		30(4)				4
7.	Раздел 1	2	2	2						
8.	Тема 1	2	2	2						
9.	Раздел 2	2	38			38				
10.	Тема 2	2	38			38(4)				
11.	Зачет	2	5						1	4
12.	Итого за 2 семестр:		45	2		38(4)			1	4
13.	Раздел 1	3	2	2						
14.	Тема 1	3	2	2						
15.	Раздел 2	3	30			30				
16.	Тема 2	3	22			22(4)				
17.	Тема 3	3	8			8(4)				
18.	Зачет	3	4							4
19.	Итого за 3 семестр:		36	2		30(8)				4
20.	Раздел 1	4	2	2						
21.	Тема 1	4	2	2						
22.	Раздел 2	4	38			38				
23.	Тема 2	4	28			28(4)				
24.	Тема 3	4	10			10(4)				
25.	Зачет	4	5						1	4
26.	Итого за 4 семестр:		45	2		38(8)			1	4
27.	Раздел 1	5	2	2						

28.	Тема 1	5	2	2						
29.	Раздел 2	5	30			30				
30.	Тема 2	5	20			20(6)				
31.	Тема 3	5	10			10(4)				
32.	Зачет	5	4							4
33.	Итого за 5 семестр:		36	2		30(10)				4
34.	Раздел 1	6	2	2						
35.	Тема 1	6	2	2						
36.	Раздел 2	6	38			38				
37.	Тема 2	6	28			28(6)				
38.	Тема 3	6	10			10 (6)				
39.	Зачет	6	5						1	4
40.	Итого за 6 семестр:		45	2		38 (12)			1	4
41.	Раздел 1	7	2	2						
42.	Тема 1	7	2	2						
43.	Раздел 2	7	30			30				
44.	Тема 2	7	20			20(6)				
45.	Тема 3	5	10			10(6)				
46.	Зачет	7	4							4
47.	Итого за 7 семестр:		36	2		30(12)				4
48.	Раздел 2	8	40			40				
49.	Тема 2	8	30			30(6)				
50.	Тема 3	8	10			10(6)				
51.	Зачет	8	5						1	4
52.	Итого за 8 семестр:		45			40 (12)			1	4
53.	Раздел 2	9	32			32				
54.	Тема 2	9	22			22(8)				
55.	Тема 3	8	10			10 (6)				
56.	Зачет	9	4							4
57.	Итого за 9 семестр:		36			32(14)				4
57.	Раздел 2	10	32			32				
58.	Тема 2	10	24			24(8)				
59.	Тема 3	10	8			8(8)				
60.	Зачет	10	4							4
61.	Итого за 10 семестр:		36			32(16)				4
62.	Итого по дисциплине	1-10	396	14		338 (100)			4	40

4.2. 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.

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.

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 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 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 360^0 .

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 перекатом 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 перекатом 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 перекатом 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 перекатом 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 обще-развивающих 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 на дистанцию 30 м, 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 брусьях, 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 направляете 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 гирию из хвата сверху в хват снизу. Нужно поймать момент, когда гирия 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 гирию 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 гирию руки.

- сброс гири.

После фиксации гири на выпрямленной руке необходимо, поворачивая гирию 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 дергающие движение опусканием плеча и начать немного сгибаться в коленях.

- опускание гири в положение основного старта.

Остается последняя фаза движения. Гирия 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 гирия полностью не остановится. И вот вы пришли в первоначальное положение. Далее все зацикливается и повторяется много раз.

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 леву 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, 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.

4.3. Лабораторный практикум

Не предусмотрено учебным планом.

4.4. Самостоятельная работа обучающихся

№ п/п	№ раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)
1	Тема № 2 Физическая подготовка	Подготовка к зачету	4
Итого:			4

4.5. Примерная тематика контрольных работ

Не предусмотрено учебным планом.

4.6. Примерная тематика рефератов

1. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
2. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
3. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
4. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
5. Известные спортсмены России.
6. Социальные функции физической культуры и спорта.
7. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
8. Социальная роль физической культуры.
9. Физическая активность как средство укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности человека.
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Здоровый образ жизни – основа долголетия. Направления в формировании здорового образа жизни. Современный взгляд на физические упражнения, способствующие улучшению здоровья.
12. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни. Возраст и здоровье.
13. Организация здорового образа жизни студента.
14. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
15. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
16. Основные методические приёмы закаливания.

17. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
18. Методика закаливания студентов.
19. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
20. Спортивная валеология и здоровый образ жизни.
21. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
22. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
23. Классический, восстановительный и спортивный массаж.
24. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
25. Коррекция зрения с помощью занятий физической культурой и спортом.
26. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
27. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. Особенности занятий избранными видами спорта системами физических упражнений.
30. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями или спортом.
31. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
32. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
33. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
34. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
35. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
36. Социально-культурные основы и функции массового спорта и спорта высших достижений.
37. Методы и способы направленного развития физических качеств.
38. Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.
39. Техника основных движений и методика их обучения в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.
40. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
41. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
42. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
43. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
44. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
45. Основные виды и характеристики тренажерных средств, применяемых в физической культуре и по видам спорта.
46. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма.

47. Основные виды и характеристики тренажерных средств, применяемых в физической культуре и по видам спорта.
48. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма.
49. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
50. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности обучающегося и профилактике утомления.
51. Коррекция телосложения (массы тела) учащегося средствами физической культуры.
52. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
53. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
54. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащегося.
55. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
56. Методы, средства и способы восстановления организма после напряжённой умственной и физической работы.
57. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
58. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
59. Теория и методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
60. Теоретические основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля за весом тела.
61. Виды и профилактика утомления.
62. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
63. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
64. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
65. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в будущей профессии.
66. Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни.
67. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4.7 Примерная тематика расчетно-графических работ

Не предусмотрено учебным планом.

4.8 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрено учебным планом.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Порядок организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося складывается из самостоятельной работы на аудиторных занятиях и подготовки к занятиям во внеаудиторное время. Для самоподготовки к каждому аудиторному занятию предусматривается проработка темы занятия по учебной литературе. При самостоятельной подготовке к занятиям обучающийся может получить необходимую ему консультацию у преподавателя. Консультирование обучающихся организовано на кафедре в соответствии с графиком проведения консультаций. На аудиторном занятии обучающиеся самостоятельно под контролем преподавателя выполняют индивидуальные задания в соответствии с учебными целями занятия.

5.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.2.1 Перечень вопросов для самостоятельного изучения

1. Методы развития силовых способностей.
2. Методы развития выносливости.
3. Методические принципы физического воспитания.
4. Методы развития скоростных способностей.
5. Методы развития координационных способностей.
6. Методы развития гибкости.
7. Виды и содержание контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Содержание и периодичность педагогического контроля.
9. Содержание и периодичность врачебного контроля.
10. Дневник самоконтроля.
11. Коррекция телосложения при помощи физических упражнений.

5.2.2 Перечень литературы для самостоятельной работы

1. Приказ МЧС РФ от 26.07.2016 г. № 402 «О внесении изменений в приказ МЧС РФ от 30.03.2011 г. № 153».
2. Приказ МЧС РФ от 30.03.2011 г. № 153 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы».
3. 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.
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.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

С целью формирования и развития заявленных компетенций используются традиционные образовательные технологии и технологии интерактивного обучения.

В рамках традиционных образовательных технологий ведутся следующие формы занятий: лекция, практическое занятие, самостоятельная работа обучающихся, консультирование преподавателем. В ходе обучения с использованием данных технологий проводится контроль знаний (устный опрос, компьютерное тестирование), написание рефератов, докладов, выполнение нормативов.

В рамках технологии интерактивного обучения на занятиях применяются следующие формы и методы:

- в рамках неимитационных технологий проводятся лекции-консультации; используются методы работы в малых группах;
- в рамках имитационных технологий проводятся тренинги.

Для пополнения арсенала знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности предусмотрено посещение обучающимися секционных занятий.

В рамках осуществления образовательного процесса идет постоянное использование информационных технологий. Во время самостоятельной работы при подготовке к лекциям и практическим занятиям; компьютерному тестированию есть возможность у каждого обучающегося работать с учебными материалами, размещенными в цифровой среде академии, а также в сети Интернет и Интранет.

Занятия, проводимые в интерактивной форме

№ п/п	№ раздела (темы) дисциплины	Тема занятия, форма и (или) метод проведения занятия	Трудоемкость (часы)
1	Раздел № 1 Тема 1 Теория и методика физической культуры и спорта	1.2. Социально-биологические основы физической культуры. Лекция. Тип занятия: лекция-консультация.	2
		1.3. Основы здорового образа жизни. Лекция. Тип занятия: лекция-консультация.	2
		1.6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Лекция. Тип занятия: лекция-консультация.	2
2	Тема № 2 Физическая подготовка	Легкая атлетика. Практические занятия. Тип занятий: тренинг.	32
		Прикладная гимнастика. Практические занятия. Тип занятий: работа в малых группах.	30

3	Тема № 3 Профессионально- прикладная физическая подготовка	Легкая атлетика. Практические занятия. Тип занятий: тренинг.	20
		Прикладная гимнастика. Практические занятия. Тип занятий: работа в малых группах.	18
Итого			106

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующей этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы по дисциплине

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
Челночный бег 10х10 м (сек.)	1	Отл. Хор. Удов.	26,0 27,0 28,0	25,5 26,5 27,5	25,0 26,0 27,0	33,0 35,0 37,0	32,5 34,5 36,5	32,0 34,0 36,0
Прыжок в длину с места (см)	1	Отл. Хор. Удов.	240 225 210			195 180 170		
Рывок гири 16 кг (количество повторений)	1	Отл. Хор. Удов.	43 25 21	53 35 31	63 45 41	- - -	- - -	- - -
Силовое комплексное упражнение (количество повторений)	1	Отл. Хор. Удов.	5 4 3	5 4 3	5 4 3	30 26 24	32 28 25	34 30 26
Подъем переворотом (количество повторений)	1	Отл. Хор. Удов.	6 4 2	8 6 4	10 8 6	- - -	- - -	- - -
Силовое комплексное упражнение на перекладине (количество повторений)	1	Отл. Хор. Удов.	3 2 1	4 3 2	5 4 3	- - -	- - -	- - -
Подтягивание на высокой перекладине (количество повторений)	1	Отл. Хор. Удов.	12 10 8	14 12 10	16 14 12	- - -	- - -	- - -
Подтягивание на низкой перекладине (количество повторений)	1	Отл. Хор. Удов.	- - -	- - -	- - -	16 14 12	18 16 14	20 18 16
Бег 1000 м (мин. сек.)	1	Отл. Хор. Удов.	3.15 3.20 3.30	3.10 3.15 3.25	3.05 3.10 3.20	4.25 4.45 5.00	4.15 4.35 4.50	4.05 4.25 4.40
Бег 2000 м (девушки), Бег 3000 м (юноши) (мин. сек.)	1	Отл. Хор. Удов.	11.55 12.20 12.45	11.45 12.10 12.35	11.35 12.00 12.25	10.00 11.00 11.50	9.55 10.50 11.40	9.50 10.40 11.30

Бег 5000 м (мин. сек.)	1	Отл.	23.00	22.30	22.00	-	-	-
		Хор.	24.00	23.30	23.00	-	-	-
		Удов.	25.00	24.30	24.00	-	-	-
Марш-бросок 6 км (мин.)	4	Отл.	33.00	32.00	31.00	35.00	34.00	33.00
		Хор.	34.00	33.00	32.00	36.00	35.00	34.00
		Удов.	35.00	34.00	33.00	37.00	36.00	35.00
Лыжные гонки на 5 км (мин. сек.)	1	Отл.	24.00	23.30	23.00	34.00	33.30	33.00
		Хор.	25.00	24.30	24.00	36.00	35.30	35.00
		Удов.	26.00	25.30	25.00	39.00	38.30	38.00
Приемы самообороны	1	Норматив выполняется согласно ВФСК ГТО по VI ступени (возраст 18-29) Оценивается правильность выполнения						

Для проведения занятий по физической подготовке устанавливается следующая форма одежды:

Форма № 1 – спортивная.

Форма № 2 – летняя повседневная, полевая или рабочая форма одежды, без головного убора с обнаженным торсом или в майке, в брюках в сапоги или прямого покроя (навыпуск), соответственно в сапогах или ботинках.

Форма № 3 – летняя повседневная или рабочая форма одежды, в кителе (куртке) с расстегнутым воротником на одну пуговицу, без головного убора и поясного ремня.

Форма № 4 – летняя повседневная, полевая или рабочая форма одежды, в кителе (куртке) с расстегнутым воротником на одну пуговицу и ослабленным поясным ремнем.

Форма № 5 – зимняя повседневная, полевая или рабочая форма одежды, в шинели или в куртке с расстегнутым воротником и ослабленным поясным ремнем.

Примечания:

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

При отсутствии снежного покрова в зимний период, обучающиеся сдают нормативы по бегу (кроссу) на 5 и 10 км, вместо контрольного норматива по лыжам.

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

Курс 1

1. Дайте определение понятию «Физическая культура» (УК-7).
2. Функции физической культуры (УК-7).
3. Связь дисциплины «Физическая подготовка» с другими научными дисциплинами (УК-7).
4. Дайте определение понятий «Физического воспитания» и «Физического образования» (УК-7).
5. Дайте определение понятий «Спорт», «Массовый спорт», «Физические упражнения» (УК-7).
6. Дайте определение понятий «Движение», «Двигательное действие» (УК-7).
7. Дайте определение понятий «Двигательное умение» и «Двигательный навык» (УК-7, ПК-22).
8. Дайте определение понятий «Физическая подготовка» и «Физическая подготовленность» (УК-7, ПК-22).
9. Дайте определение понятий «Двигательная реабилитация», «Адаптивная физическая культура», «Оздоровительно-реабилитационная физическая культура», «Спортивно-реабилитационная физическая культура» (УК-7).
10. Основные законодательные и инструктивные документы регламентирующие деятельность дисциплины «Физическая подготовка» (УК-7, ПК-22).
11. Цель и задачи физической культуры (УК-7).
12. Средства физической культуры (УК-7).
13. Ценностные ориентации физической культуры (УК-7).
14. Опорно-двигательный аппарат человека. Его строение и функции (УК-7, ПК-22).
15. Организм человека как сложная саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система (УК-7, ПК-22).
16. Дать определения понятий «Клетка», «Ткань» (УК-7, ПК-22).
17. Дать определение понятия «Организм», «Орган» (УК-7, ПК-22).
18. Строение костной системы организма человека (череп, позвоночник, грудная клетка), её функции (УК-7, ПК-22).
19. Строение костной системы организма человека (скелет верхних конечностей, скелет нижних конечностей), её функции (УК-7, ПК-22).
20. Строение мышечной системы организма человека (мышцы туловища, мышцы головы и шеи), её функции (УК-7, ПК-22).
21. Строение мышечной системы организма человека (мышцы верхних конечностей, мышцы нижних конечностей), её функции (УК-7, ПК-22).
22. Сердечно-сосудистая система, строение сердца и его функции (УК-7, ПК-22).

23. Сердечно-сосудистая система, строение кровеносной системы и её функции (УК-7, ПК-22).
24. Строение и функции дыхательной системы (УК-7, ПК-22).
25. Строение и функции пищеварительной системы (УК-7, ПК-22).
26. Строение и функции выделительной системы (УК-7, ПК-22).
27. Строение и функции нервной системы (УК-7, ПК-22).
28. Влияние физических упражнений на жизнедеятельность организма человека (УК-7, ПК-22).

Курс 2

1. Основные составляющие (компоненты) физической культуры (УК-7).
2. Физическое воспитание как педагогический процесс (УК-7).
3. Основные формы физической подготовки (УК-7).
4. Организация физической подготовки (УК-7, ПК-22).
5. Физические упражнения – основное средство физической культуры (УК-7).
6. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений (УК-7).
7. Классификация физических упражнений по историческому признаку (УК-7).
8. Классификация физических упражнений по анатомическому, биомеханическому признаку (УК-7).
9. Методические принципы (частные принципы) физического воспитания (УК-7, ПК-22).
10. Методические принципы (общепедагогические принципы) физического воспитания (УК-7, ПК-22).
11. Методы физического воспитания (УК-7).
12. Этапы обучения движениям (УК-7).
13. Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость) (УК-7, ПК-22).
14. Развитие физических качеств (ловкость, гибкость) (УК-7, ПК-22).
15. Понятие «Здоровье» и его компоненты (УК-7, ПК-22).
16. Здоровый образ жизни и его составляющие (УК-7, ПК-22).
17. Оптимальное соотношение и чередование (режим) труда и отдыха (УК-7, ПК-22).
18. Рациональный режим питания, содержание, правила и особенности (УК-7, ПК-22).
19. Витамины, минеральные вещества и вода – их значение для организма (УК-7, ПК-22).
20. Организация сна, правила и особенности (УК-7, ПК-22).
21. Оптимальная двигательная активность (роль и правила организации утренней физической зарядки) (УК-7, ПК-22).
22. Оптимальная двигательная активность (роль и правила организации учебных занятий по физической подготовке) (УК-7, ПК-22).

23. Оптимальная двигательная активность (роль и правила организации учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта) (УК-7, ПК-22).
24. Оптимальная двигательная активность (роль и правила организации самостоятельных занятий) (УК-7, ПК-22).
25. Отказ от вредных привычек (УК-7, ПК-22).
26. Соблюдение правил личной гигиены, содержание, гигиенические факторы (УК-7, ПК-22).
27. Закаливание, содержание и правила (УК-7, ПК-22).
28. Психогигиена и культура межличностных отношений (УК-7, ПК-22).

Курс 3

1. Основные определения самостоятельных занятий (УК-7, ПК-22).
2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий (УК-7, ПК-22).
3. Основные формы самостоятельных занятий (УК-7, ПК-22).
4. Основные средства самостоятельных занятий (УК-7, ПК-22).
5. Системы физических упражнений для самостоятельных занятий (УК-7, ПК-22).
6. Планирование самостоятельных занятий (интенсивность умственной и физической нагрузки) (УК-7, ПК-22).
7. Планирование самостоятельных занятий (перспективное планирование общей тренировочной нагрузки) (УК-7, ПК-22).
8. Сенситивные периоды развития физических качеств у обучающихся (УК-7).
9. Управление самостоятельными занятиями (УК-7, ПК-22).
10. Зоны интенсивности физических нагрузок, границы, правила их определения (УК-7, ПК-22).
11. Дневник самоконтроля, содержание и назначение (УК-7, ПК-22).
12. Субъективные методы самоконтроля (УК-7, ПК-22).
13. Объективные методы самоконтроля (УК-7, ПК-22).
14. Профилактика травматизма в процессе самостоятельных занятий (УК-7, ПК-22).
15. Понятие «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями (УК-7).
16. Массовый спорт (УК-7).
17. Спорт высших достижений (УК-7).
18. Единая спортивная классификация (УК-7).
19. Общая и специальная физическая подготовка (УК-7, ПК-22).
20. Спортивная подготовка (УК-7, ПК-22).
21. Цель и задачи спортивной тренировки (УК-7, ПК-22).
22. Средства и методы спортивной тренировки (УК-7, ПК-22).
23. Спорт в высшем учебном заведении (УК-7, ПК-22).
24. Спорт в свободное время у обучающихся (УК-7, ПК-22).

25. Перспективное планирование многолетней физической подготовки (УК-7, ПК-22).
26. Годичное планирование физической подготовки (УК-7, ПК-22).
27. Текущее и оперативное планирование физической подготовки (УК-7, ПК-22).
28. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий (УК-7, ПК-22).

Курс 4

1. Основные понятия системы ППФП (прикладные физические упражнения, прикладные физические качества, прикладные виды спорта) (УК-7, ПК-22).
2. Основные понятия системы ППФП (прикладные знания, умения и навыки, прикладные специальные качества) (УК-7, ПК-22).
3. Личная необходимость в ППФП (УК-7, ПК-22).
4. Общие характеристики экстремальных ситуаций (УК-7, ПК-22).
5. Структура занятия по физической подготовке (УК-7, ПК-22).
6. Факторы, оказывающие влияние на психофизическое состояние пожарных и спасателей (УК-7, ПК-22).
7. Определение понятия «ППФП», цель и задачи (УК-7, ПК-22).
8. ППФП в вузах МЧС России (УК-7, ПК-22).
9. Междисциплинарные связи в подготовке курсантов вузов МЧС России (УК-7, ПК-22).
10. Подборка средств ППФП (УК-7, ПК-22).
11. Особенности применения инвентаря и оборудования в ППФП (УК-7, ПК-22).
12. Роль пожарно-прикладного спорта в ППФП пожарных (УК-7, ПК-22).
13. Документы, регламентирующие физическую подготовку в пожарной охране (УК-7, ПК-22).
14. Влияние физической подготовки на профессиональную готовность (УК-7, ПК-22).
15. Планирование самостоятельных занятий (интенсивность умственной и физической нагрузки) (УК-7, ПК-22).
16. Планирование самостоятельных занятий (перспективное планирование общей тренировочной нагрузки) (УК-7, ПК-22).
17. Профилактика травматизма в процессе самостоятельных занятий (УК-7, ПК-22).
18. Понятие «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями (УК-7).
19. Цель и задачи спортивной тренировки. (УК-7, ПК-22).
20. Средства и методы спортивной тренировки (УК-7, ПК-22).
21. Соблюдение правил личной гигиены, содержание, гигиенические факторы (УК-7, ПК-22).
22. Закаливание, содержание и правила (УК-7, ПК-22).

- 23.Строение костной системы организма человека (череп, позвоночник, грудная клетка), её функции (УК-7, ПК-22).
- 24.Строение костной системы организма человека (скелет верхних конечностей, скелет нижних конечностей), её функции (УК-7, ПК-22).
- 25.Строение мышечной системы организма человека (мышцы туловища, мышцы головы и шеи), её функции (УК-7, ПК-22).
- 26.Строение мышечной системы организма человека (мышцы верхних конечностей, мышцы нижних конечностей), её функции (УК-7, ПК-22).
- 27.Общая и специальная физическая подготовка (УК-7, ПК-22).
- 28.Методические принципы (общепедагогические принципы) физического воспитания (УК-7, ПК-22).

Курс 5

1. Компоненты (составляющие) здорового образа жизни и их краткая характеристика (УК-7, ПК-22).
2. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни (УК-7, ПК-22).
3. Занятия спортом в свободное время у обучающихся (УК-7, ПК-22).
4. Гигиена и закаливание как составляющие здорового образа жизни (УК-7, ПК-22).
5. Зоны интенсивности физических нагрузок, границы, правила их определения (УК-7, ПК-22).
6. Общая и специальная физическая подготовка (УК-7, ПК-22).
7. Строение костной системы организма человека (череп, позвоночник, грудная клетка), её функции (УК-7, ПК-22).
8. Строение костной системы организма человека (скелет верхних конечностей, скелет нижних конечностей), её функции (УК-7, ПК-22).
9. Строение мышечной системы организма человека (мышцы туловища, мышцы головы и шеи), её функции (УК-7, ПК-22).
10. Строение мышечной системы организма человека (мышцы верхних конечностей, мышцы нижних конечностей), её функции (УК-7, ПК-22).
11. Сердечно-сосудистая система, строение сердца и его функции (УК-7, ПК-22).
12. Сердечно-сосудистая система, строение кровеносной системы и её функции (УК-7, ПК-22).
13. Строение и функции дыхательной системы (УК-7, ПК-22).
14. Строение и функции пищеварительной системы (УК-7, ПК-22).
15. Строение и функции выделительной системы (УК-7, ПК-22).
16. Строение и функции нервной системы (УК-7, ПК-22).
17. Влияние физических упражнений на жизнедеятельность организма человека (УК-7, ПК-22).
18. Планирование самостоятельных занятий (интенсивность умственной и физической нагрузки) (УК-7, ПК-22).
19. Планирование самостоятельных занятий (перспективное планирование общей тренировочной нагрузки) (УК-7, ПК-22).

20. Физические упражнения – основное средство физической культуры (УК-7).
21. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений (УК-7, ПК-22).
22. Классификация физических упражнений по историческому признаку (УК-7).
23. Классификация физических упражнений по анатомическому, биомеханическому признаку (УК-7).
24. Методические принципы (общепедагогические принципы) физического воспитания (УК-7).
25. Методы физического воспитания (УК-7).
26. Этапы обучения движениям (УК-7).
27. Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) (УК-7, ПК-22).
28. Понятие «Здоровье» и его компоненты (УК-7, ПК-22).

Перечень практических заданий (задач, навыков, нормативов и т.п.) для проведения промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета) по итогам освоения дисциплины «Физическая подготовка»

Название упражнений (тестов)	Оценка	Год обучения					
		Юноши			Девушки		
		1	2	3, 4, 5	1	2	3, 4, 5
Бег 100 м (сек.)	Отл.	13,6	13,4	13,2	16,5	16,3	16,1
	Хор.	14,2	13,9	13,8	17,1	16,8	16,6
	Удов.	14,8	14,6	14,4	17,5	17,0	16,8
Подтягивание на высокой перекладине (количество повторений)	Отл.	12	14	16	-	-	-
	Хор.	10	12	14	-	-	-
	Удов.	8	10	12	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (количество повторений)	Отл.	-	-	-	16	18	20
	Хор.	-	-	-	14	16	18
	Удов.	-	-	-	12	14	16
Бег 2000 м (девушки), бег 3000 м (юноши) (мин. сек.)	Отл.	11.55	11.45	11.35	10.00	9.55	9.50
	Хор.	12.20	12.10	12.00	11.00	10.50	10.40
	Удов.	12.45	12.35	12.25	11.50	11.40	11.30

7.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности характеризующих этапы формирования компетенций

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся академии, а также критерии оценки знаний обучающихся установлены локальными нормативными актами академии, регламентирующими проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО- ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература

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

б) дополнительная литература

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Физическая подготовка. Приемы самообороны: учебное пособие / 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

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

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

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

14. "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.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций/слайдов;
- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

2. Практические занятия:

Спортивный зал (ауд. № 2319):

- баскетбольный щит с кольцом-2 шт.,
- волейбольная сетка-1 шт.,
- мячи футбольные-4 шт.,
- мячи волейбольные-6 шт.,
- мячи баскетбольные-4 шт.,
- канат для лазания-1 шт.,
- стойки для прыжков в высоту-2 шт.,
- конь гимнастический-1 шт.,
- козел гимнастический-1 шт.,
- мостик гимнастический-2 шт.;
- скамья на м/к-21 шт.,

Открытый стадион:

- волейбольная площадка,
- волейбольная сетка,
- футбольное поле,
- футбольные ворота с сеткой-2 шт.,
- беговые дорожки-4 шт.

Гимнастический городок:

- перекладины гимнастические-61 шт.,
- брусья параллельные-2 шт.

Зал борьбы:

- татами-100 шт.,
- скамья на м/к-8 шт.,
- маты гимнастические-10 шт.

Лыжная база:

- комплекты беговых лыж - 308 шт.

3. Прочее:

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, планшетным компьютером;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в локальную сеть, предназначенными для работы в электронной информационно-образовательной среде – «Цифровая среда Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России»

(<http://192.168.32.105>).

4. Программное обеспечение и информационные справочные системы:
- операционная система «Windows 10 Home academic (Open Value)»;
 - операционная система «Windows 10 Professional upgrade academic (Open Value)»;
 - пакет офисных программ «Office Standart 2019 academic (Open Value)»;
 - операционная система «Альт Образование 9»;
 - программная система видеоконференцсвязи «TrueConf Server»;
 - многоуровневая автоматизированная система обучения, контроля и анализа уровня теоретических знаний обучающихся в образовательных учреждениях высшего образования системы МЧС России «FireTest»;
 - система дистанционного обучения «Прометей»;
 - справочно-правовая система «Гарант».

Лист регистрации изменений в рабочую программу по дисциплине
«Физическая подготовка»

[illegible]