



МЧС РОССИИ

**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»**

ПРИКАЗ

24.10.2016

Иваново

№ 925

Об утверждении Положения о порядке проведения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России заочной формы обучения по всем направлениям подготовки (специальностям)

В целях совершенствования образовательной деятельности в ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить Положение о порядке проведения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России заочной формы обучения по всем направлениям подготовки (специальностям) (приложение).

2. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Начальник академии
генерал-майор внутренней службы

И.А. Малый

Приложение
к приказу ФГБОУ ВО Ивановской
пожарно-спасательной академии
ГПС МЧС России
от 24.10.2016 № 925

Положение
о порядке проведения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России заочной формы обучения по всем направлениям подготовки (специальностям)

1. Общие положения

1.1. Положение о порядке проведения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России заочной формы обучения по всем направлениям подготовки (специальностям) определяет порядок изучения и проведения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России (далее – Положение, академия соответственно) заочной формы обучения по всем направлениям подготовки (специальностям).

1.2. Настоящее Положение разработано на основе Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», примерной учебной программы, введённой в действие пунктом 1 приказа Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26 июля 1994 года № 777.

2. Содержание дисциплины

2.1. Теоретическая и практическая подготовка

Основным содержанием дисциплины является изучение теоретических вопросов по основным понятиям физической культуры, а также самостоятельное практическое освоение упражнений.

Для достижения цели теоретической подготовленности при самостоятельном изучении используются лекции (приложение № 1).

Для достижения цели практической подготовленности используются упражнения, рекомендуемые для самостоятельного изучения (приложение № 2).

2.2. Контрольная работа

Контрольная работа выполняется строго по вариантам (приложение №3). Варианты выбираются в зависимости от последней цифры номера зачетной

книжки. Например, если номер зачетной книжки заканчивается на цифру 1, то обучающийся может выбрать контрольную работу под номером 1, 11 или 21. Замена вариантов не допускается. Контрольная работа, выполненная не по своему варианту, не принимается для проверки.

Выполненная контрольная работа сдается на факультет заочного обучения методисту, где регистрируется и передается преподавателю соответствующей кафедры.

Контрольная работа состоит из двух теоретических вопросов и одного практического задания по составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики. Комплекс упражнений обязательно должен включать описание каждого упражнения утренней гимнастики, его рисунок или фотографию, примерную дозировку. Всего 8-12 упражнений.

Объем контрольной работы -10-15 страниц, формат А4, шрифт № 14, интервал -1,5.

Контрольная работа должна иметь:

- титульный лист, оформленный согласно требованиям;
- содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы).

Текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию; практический раздел должен содержать комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением; список литературы должен содержать не менее 3 источников.

3. Результат изучения дисциплины

3.1. Обучающийся должен знать:

– сущность понятий «Физическая культура»; «Здоровье» (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления); «Здоровый образ жизни» (его составляющие и мотивация), а также их влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность;

– методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для оздоровления в процессе образовательной и профессиональной деятельности;

– роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности; методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности;

– особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда по избранной специальности, динамику утомления для направленного использования средств физической культуры и спорта в целях профилактики утомления и восстановления работоспособности, повышения адаптационных резервов организма.

3.2. Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;

- использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.);

- методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения требуемого уровня профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма.

3.3. Обучающийся должен владеть:

- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта;

- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;

- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в Академии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

- навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием;

- широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании;

- методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности специалиста при выполнении профессиональных видов работ;

- функциональными и двигательными предпосылками внутрипрофессиональной или межпрофессиональной мобильности.

4. Критерии оценки и порядок оценивания теоретических знаний

4.1. «Отлично» (5 баллов) - при наличии у обучающегося четких и полных знаний по заданному вопросу, аргументированном и логически стройном построении ответа по существу вопроса, способности на примерах излагать и доказывать точку зрения, умении увязать вопрос с будущей деятельностью.

«Хорошо» (4 балла) - при наличии твердых и достаточно полных знаний по заданным вопросам, логически стройном построении ответа, понимании важности вопроса для практического выполнения будущих функциональных обязанностей.

«Удовлетворительно» (3 балла) - при наличии твердых знаний по сущности заданного вопроса, изложении ответа с ошибками.

«Неудовлетворительно» (2 балла) - выставляется оценка за вопрос в случаях:

- непонимания сущности излагаемого вопроса;
- наличия грубых ошибок в ответе, неточности ответов, требующих дополнительных вопросов;
- представление ответа, не соответствующего рассматриваемому вопросу.

4.2. Обучающиеся оцениваются по результатам сдачи зачета в семестре по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает оценка теоретических знаний по вопросам, выносимым на зачет (приложение № 4).

С целью углубления знаний обучающихся заочной формы обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» и допуска их к зачету предусматривается выполнение контрольной работы.

5. Заключительные положения

5.1. Все изменения и дополнения к настоящему Положению вносятся в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими организацию образовательной деятельности в образовательных учреждениях высшего образования, а также в соответствии с Уставом академии и приказами академии.

Начальник учебного отдела
майор внутренней службы



А.С. Федоринов

Теоретическая подготовленность

Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены в современном обществе. Функции физической культуры. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.

Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Утомление и восстановление при физической и умственной работе. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни и его влияние на здоровье. Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни.

Тема № 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Объективные и субъективные факторы учебного процесса обучающихся. Работоспособность в процессе учебной деятельности и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

Тема № 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Направленность физической подготовки в учебном процессе обучающихся. Воспитание физических качеств. Формы занятий физическими упражнениями. Основные принципы организации самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке.

Тема № 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности. Система студенческих спортивных соревнований. Современные системы физических упражнений.

Тема № 6. Физическая подготовка в профессиональной деятельности специалиста.

Роль и значение физической культуры в профессиональной и повседневной жизни человека. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

Начальник учебного отдела
майор внутренней службы



А.С. Федорин

Практическая подготовленность
Примерные упражнения для самостоятельного выполнения обучающимися-
заочниками и их оценка в баллах (мужчины)

№ п/п	Наименование упражнений	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Гимнастика и атлетическая подготовка						
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
2.	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	14	12	10	8	6
3.	Подъем переворотом на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	4	2
4.	Комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	56	52	48	44	40
Ускоренное передвижение и легкая атлетика						
5.	Бег на 100 м (с)	13,2	13,8	14,0	14,4	15,0
6.	Челночный бег 10x10 м (с)	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0
7.	Бег на 1 км (мин., с)	3,15	3,25	3,35	3,50	4,00
8.	Бег на 3 км (мин., с)	11,55	12,20	13,00	13,30	14,00
Лыжная подготовка						
9.	Лыжная гонка на 5 км (мин., с)	23,30	25,00	27,00	30,00	35,00
Плавание						
10.	Плавание в/с 100 м (мин., с)	1,45	2,00	2,30	3,00	3,30
11.	Плавание брасом 100 м (мин., с)	2,05	2,15	2,40	3,10	3,50
12.	Нырание в длину (м)	30	25	20	15	10

Примерные упражнения для самостоятельного выполнения обучающимися-
заочниками и их оценка в баллах (женщины)

№ п/п	Наименование упражнений	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Гимнастика и атлетическая подготовка						
1.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	ПО	100
2.	Комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	36	34	32	30	28
3.	Комплексное акробатическое упражнение (с)	9,8	10,4	11,0	11,5	12,0
Ускоренное передвижение и легкая атлетика						

4.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
5.	Бег на 100 м (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
6.	Челночный бег 10x10 м (с)	29,0	30,0	32,0	33,0	35,0
7.	Бег на 1 км (мин., с)	3,50	4,05	4,25	4,55	5,45
Лыжная подготовка						
8.	Лыжная гонка на 5 км (мин., с)	32,00	34,00	36,00	38,00	40,00
Плавание						
9.	Плавание в/с 100м (мин., с)	2,15	2,40	3,05	3,35	4,10
10.	Плавание брасом 100м (мин., с)	2,25	2,45	3,15	3,45	4,25

Содержание упражнений

1. Гимнастика и атлетическая подготовка

1.1. Подтягивание на перекладине.

Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.

1.2. Поднимание ног к перекладине.

Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положения виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом.

1.3. Подъем переворотом на перекладине.

Вис хватом сверху, сгибая руки, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси снаряда выйти в упор на прямые руки. Положения виса и упора фиксируются, опускание в вис выполняется произвольным способом.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений махом.

1.4. Комплексное силовое упражнение.

Выполнять в течение 1 минуты: первые 30 с - максимальное количество наклонов вперёд до касания локтями колен ног из положения лёжа на спине, руки за голову в замок, ноги закреплены (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками; вторые 30 с - максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа (юноши - тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола; девушки - тело прямое, плечи рук параллельны земле).

Запрещается размыкать замок рук за головой.

1.5. Прыжки со скакалкой.

Упражнение выполняется в течение одной минуты, прыжки с одновременным вращением скакалки вперед. Упражнение оценивается по количеству прыжков.

1.6. Акробатическое упражнение.

Из положения высокого старта по команде «Вперед» пробежать 10 м, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 м в обратном направлении. При выполнении кувырков в зале разрешается использовать гимнастические маты.

2. Ускоренное передвижение и легкая атлетика

2.1. Прыжок в длину с места.

Из неподвижного положения, присесть и с замахом рук вперед-вверх выполнить прыжок в длину, принять исходное положение. Упражнение оценивается по дальности прыжка. Запрещается выполнять прыжок толчком одной ноги.

2.2. Бег на 100 м.

Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

2.3. Челночный бег 10 x 10 м.

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде "МАРШ" пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

2.4. Бег на 1 км (бег на 3 км).

Проводятся на ровной поверхности с общего или отдельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

3. Лыжная подготовка

Лыжная гонка на 5 км.

Проводится на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

4. Прикладное плавание

4.1. Плавание на 100 м в спортивной форме вольным стилем.

Старт выполняется со стартовой тумбы. По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА» - встать на стартовую тумбу, «НА СТАРТ» - ступни ног поставить на ширину 15-20 см, захватить пальцами передний край тумбы, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, руки отвести назад, «МАРШ» — сделать взмах руками и оттолкнуться ногами от тумбы вперед вверх, в полете выпрямить тело, руки вытянуть вперед.

При плавании вольным стилем применяется любой способ. Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

4.2. Плавание 100 м в спортивной форме способом брасс.

Старт выполняется со стартовой тумбы. По команде "ЗАНЯТЬ МЕСТА" встать на задний край стартовой тумбы. По команде "НА СТАРТ" ступни ног поставить на ширину 15-20 см, захватить пальцами передний край тумбы, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, руки отвести назад. По команде "МАРШ" сделать взмах руками и оттолкнуться ногами от тумбы вперед-вверх, в полете выпрямить тело, руки вытянуть вперед.

После старта и поворота разрешается выполнить под водой по одному плавательному движению ногами и руками.

Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

4.3. Ныряние в длину.

Из исходного положения на стартовой тумбе прыгнуть в воду и плыть под водой любым способом, ориентируясь по линии на дне бассейна или натянутому шнуру на глубине 1-1,5 м. Старт принимается индивидуально по готовности студента к выполнению упражнения. Разрешается принимать старт толчком от стенки бассейна. Во время ныряния студент должен находиться под водой. В случае появления на поверхности воды любой части тела упражнение прекращается и считается невыполненным. Результат определяется по появлению любой части тела на поверхности воды. Запрещается при выполнении упражнения передвигаться вперед, цепляясь за путеводный шнур.

Начальник учебного отдела
майор внутренней службы



А.С. Федоринов

Тематика
контрольных работ по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Контрольная работа № 1:

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Гибкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 2:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Ловкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 3:

1. Физическая культура в структуре профессионального образования.
2. Сила и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 4:

1. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорной).
2. Быстрота и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 5:

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
2. Выносливость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 6:

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
2. Общая характеристика физических качеств, методика их развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 7:

1. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).

2. Гибкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 8:

1. Принципы физического воспитания (сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
2. Оздоровительный бег - эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 9:

1. Средства физического воспитания.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 10:

1. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
2. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 11:

1. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 12:

1. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
2. Атлетическая гимнастика. Основы самостоятельных занятий.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 13:

1. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 14:

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 15:

1. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы производственной физической культуры.
2. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 16:

1. Формы организации профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в вузе. Система контроля ППФП студентов (планирование, проверка и оценка ППФП).
2. Виды травм. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 17:

1. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задач. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Содержание и средства ППФП.
2. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 18:

1. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, монограмм, функциональных проб, тестов.
2. Биологические ритмы и работоспособность.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 19:

1. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.
2. Закаливание, как средство укрепления здоровья.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 20:

1. Правила соревнований по избранному виду спорта.
2. Коррекция массы тела.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 21:

1. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая).
2. Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 22:

- 1 Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
2. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений (ЧСС). Признаки чрезмерной нагрузки.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 23:

1. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
2. Коррекция массы тела.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 24:

1. Формы занятий физическими упражнениями в вузе (учебные, внеучебные).
2. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Контрольная работа № 25:

1. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.).

Начальник учебного отдела
майор внутренней службы



А.С. Федоринов

Вопросы

для подготовки к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура (понятие и общая характеристика).
2. Роль физической культуры в развитии общества.
3. Функции физической культуры (общая и специфическая направленность).
4. Физическая культура как учебный предмет в вузе (общее положение, учебные разделы).
5. Физическое развитие (понятие и общая характеристика).
6. Физическая подготовленность (понятие и общая характеристика).
7. Физическая тренировка (понятие, цель, задачи, принципы).
8. Физическая нагрузка (общая характеристика, основные требования).
9. Правила контроля и дозирования физической нагрузки.
10. Физические качества (общая характеристика).
11. Физическое качество - сила (понятие, основы методики развития).
12. Физическое качество - быстрота (понятие, основы методики развития).
13. Физическое качество - выносливость (понятие, основы методики развития).
14. Физическое качество - ловкость (понятие, основы методики развития).
15. Физическое качество - гибкость (понятие, основы методики развития).
16. Процесс физического воспитания в вузе (цель, задачи, формы).
17. Общепедагогические принципы физического воспитания.
18. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (особенности, основные требования).
19. Воздействие физических упражнений на организм человека (общая характеристика).
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цель и задачи).
21. Лечебная физическая культура (цель и задачи).
22. Медицинский контроль в процессе занятий физическими упражнениями.
23. Средства восстановления физической работоспособности.
24. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
25. Двигательная активность - основа здорового образа жизни.
26. Требования личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
27. Повышение работоспособности средствами физической культуры.
28. Физическая нагрузка с учетом возрастных особенностей организма человека.
29. Меры безопасности и предупреждения травматизма в процессе занятий физическими упражнениями.
30. Физическая культура в системе патриотического воспитания молодежи.
31. Учебное занятие по физической культуре (виды учебных занятий, составные части, общая характеристика).

32. Тестирование в процессе учебно-тренировочной деятельности (аттестационные требования, критерии оценки).

33. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, основные требования).

34. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, последовательность выполнения).

35. Основная часть учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, основные требования).

36. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, основные требования).

37. Спорт - составная часть физической культуры (массовый спорт, спорт высших достижений).

38. Игровой и соревновательный методы спортивной тренировки (психолого-педагогическое значение).

39. Туризм в системе физической культуры общества (значение, популяризация, географические особенности).

40. Олимпийское движение (Международный олимпийский комитет, Национальный олимпийский комитет, Олимпийская хартия, Российский студенческий спортивный союз - основные положения).

41. Федеральный Закон о физической культуре и спорте (основное положение).

42. Физические упражнения и оздоровительные силы природы.

43. Физическая культура в режиме учебно-трудовой деятельности студента вуза (физические упражнения в режиме дня, спортивно-массовая работа, активный отдых).

44. История развития физической культуры в России (основные этапы).

Начальник учебного отдела
майор внутренней службы



А.С. Федоринов