

Кафедра фізичної підготовки
Академії цивільного захисту України

Методичні рекомендації
до виконання контрольних робіт
з ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
для слухачів заочного навчання

Харків 2006

Рекомендовано до видання
рішенням кафедри фізичної
підготовки
Протокол від 29.09.2005 р. № 2

Укладачі: Ануфрієв П.М., Краснокутський М.І.

Рецензенти: Попов Ф.І., доцент кафедри фізичної підготовки Харківського військового університету повітряних сил, кандидат педагогічних наук.

Методичні рекомендації до виконання контрольних робіт з фізичного виховання для слухачів заочного навчання./ Ануфрієв П.М., Краснокутський М.І. – Харків: АЦЗУ, 2006. – 39 с.

Відповідальний за випуск Ануфрієв П.М.

ВСТУП

Фізична підготовка являється одним із основних предметів професійної підготовки фахівців пожежної охорони і невід'ємною частиною навчання та виховання особового складу. Мета фізичної підготовки заключається в забезпеченні фізичної готовності працівника МНС до оволодіння технікою та обладнанням і ефективному її використанню що до виконання службових завдань і стійкому перенесенню фізичного навантаження, нервово-психічних напружень та дії несприятливих факторів у професійної діяльності. Командир/начальник/ підрозділу пожежної охорони, крім того, зобов'язаний оволодіти знаннями та методичними навичками в організації та проведенні занять з фізичної підготовки з підлеглими, від чого залежить їх боєздатність, швидкість і рішучість у рішенні складних оперативно-службових завдань пожежогашіння.

Фізична підготовка як навчальна дисципліна повинна сформувати у майбутніх фахівців пожежної охорони з вищою освітою належний рівень розвитку фізичних та спеціальних рухових навичок, методичну підготовленість що до організації та проведення різних форм занять з фізичної підготовки та спортивно-масової роботи. Засвоєння дисципліни базується на вимогах Закону України "Про фізичну культуру і спорт" 1993 р., Закону України "Про пожежну безпеку" 1993р, "Наказ МНС №10 від 5.08.2004р. Положення про ФСТ "Динамо", інших законодавчих та нормативних актів МВС і МНС України. Викладання фізичної підготовки в АЦЗУ організовано на підставі навчального плану та навчальної програми для ВНЗ МНС України. Програма включає такі форми занять як лекції та практичні заняття (обов'язкові - факультативні та самостійні).

Контроль засвоєння програми фізичної підготовки передбачає виконання контрольних робіт у вигляді рефератів(для слухачів термін навчання - 5 років за перший семестр, та для слухачів термін навчання - 6 років за перший та другий семестр). Проведення - **КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВІРОЧНИХ ЗАНЯТЬ** у вигляді "ЗАЛІКУ" з диференційною оцінкою за перший курс навчання.

1 ВИМОГИ ТА УМОВИ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

Під час підготовки до контрольної роботи слухачі повинні всебічно вивчити лекційний матеріал, літературні джерела, рекомендовані в лекції; підручники та методичні посібники запропоновані викладачем. **Контрольна робота** становить звітний документ (матеріал), за яким викладач з фізичної підготовки може оцінити теоретичну (або) методичну підготовленість слухачів у галузі фізичної підготовки та спорту. Номер теми (варіанту) контрольної роботи слухачу встановлюється викладачем.

При оцінці „**не зараховано**” слухач зобов'язаний переробити реферат з урахуванням зауважень та рекомендацій викладача (рецензента) та подати його для повторного рецензування. Якщо цього не зроблено то слухач не допускається до складання контрольних залікових нормативів з практичного розділу фізичної підготовки, та не має права на одержання атестації та отримання підсумкової оцінки за поточний семестр навчального року.

При одержанні оцінки „**зараховано**” слухач допускається до складання контрольних нормативів з практичного розділу фізичної підготовки та, у випадку успішного їх виконання, отримує підсумкову оцінку за семестр.

1.1 Вимоги до теоретичних питань контрольних робіт

В 1 та 2-му семестрі основним видом самостійної роботи є виконання контрольної роботи у вигляді РЕФЕРАТУ НА ЗАДАНУ ТЕМУ (тематика, буде представлена у 2 розділі). Контрольна робота являє-собою, письмову роботу, що освітлює один з теоретико-методичних аспектів фізичної підготовки співробітників пожежної охорони. Розкриття теми у рефераті засновано на аналізі ряду літературних джерел, які належать різним авторам, що вивчали (досліджували) задану

тему. Найбільш загальні теоретико-методичні аспекти для складання тематики контрольних робіт слухачів можна розподілити наступним чином :

1. Характеристика системи фізичної підготовки в МНС України (в тому числі у підрозділах пожежної охорони).

2. Організація фізичної підготовки в підрозділах пожежної охорони.

3. Характеристика основних форм проведення фізичної підготовки.

4. Методика розвитку основних фізичних якостей співробітників пожежної охорони.

5. Організація спортивно-масової роботи в частинах та підрозділах пожежної охорони.

6. Контроль та облік фізичної підготовки в підрозділах.

7. Фізична підготовка постійного складу працівників МНС.

8. Фізичне тренування в процесі навчальної - професійної діяльності.

9. Перевірка та оцінка фізичної підготовленості працівників МНС.

10. Організація спортивних змагань у підрозділах пожежної охорони.

11. Фізіологічні аспекти впливу фізичних вправ на організм співробітника пожежної охорони.

12. Перевірка та оцінка фізичної підготовленості частини та підрозділу МНС і.т.і..

Реферативна контрольна робота може бути виконана рукописно або надрукована на друкувальній машинці, чи підготовлена за комп'ютерним верстанням. Рукописна робота виконується чорнилом синього (чорного) кольору на стандартних аркушах формату А4 (210x297 мм). Поля: зліва - 30 мм, справа -15мм, зверху, та знизу - 25 мм. Кількість рядків на аркуші - 30. Текст - на одній стороні аркуша. Обсяг рукописної контрольної роботи - не менше 25 сторінок. Друкований варіант реферативної контрольної роботи (як на машинці, так і на комп'ютері.) також виконується на стандартних аркушах

з аналогічними полями та кількістю рядків на аркуші; кількість знаків у рядку -65. Обсяг друкованої контрольної роботи повинен складати не менше 16 сторінок.

Структура контрольної роботи повинна бути представлена за наступними розділами:

1. Титульний аркуш.

На титульному аркуші контрольної роботи (додаток 1) обов'язково зазначається шифр (номер) залікової книжки слухача, його прізвище, ім'я та по-батькові номер навчальної групи, найменування теми, прізвище, ініціали, посада та звання керівника.

2. Зміст.

3. Глави (розділи) контрольної роботи (основний текст, розподілений на окремі, взаємопов'язані одна з одною частини, розташовані в логічній смисловій послідовності).

4. Висновки.

5. Список літературних джерел, що використовувалися (загальним числом не менше 10).

6. Додатки (план-конспекти, таблиці, графіки, діаграми, малюнки і т.і.). Кожний розділ роботи повинен починатися з нової сторінки. При необхідності текст ілюструється малюнками, таблицями та схемами що виконуються тушшю, фломастером, олівцем, відповідно до вимог ЄСКД.

Робота виконується українською мовою. Граматичні помилки не допускаються. Робота з великою кількістю помилок не рецензується та повертається для доопрацювання.

Зміст розділів та глав контрольної роботи повинен відповідати наступним основним умовам.

Вступ містить обґрунтування актуальності, та практичної значущості для пожежної безпеки чи підготовки „пожежних” теми, що розглядаються, відношення керівництва органів МНС та пожежної охорони до проблеми, що досліджується, формулювання цілі та задач роботи.

Основний текст контрольної роботи розподілений на глави, розкриває сучасний стан теми, що представляється у

рефераті, на основі вивчення літературних джерел та регламентуючих документів.

Теми в яких розкривається система фізичної підготовки пожежних, можуть включати наступні аспекти викладу:

- відношення державних та відомчих органів управління до проблем фізичної підготовки;
- характеристику основних постанов та наказів, за якими будується система фізичної підготовки;
- уявлення ієрархічної структури управління фізичною підготовкою пожежних (керуючих органів);
- характеристику основних програмних та позапрогра-мних форм фізичної підготовки фахівців пожежної охорони;
- характеристику програмних вимог до рівня фізичної підготовки пожежних;
- характеристику засобів, форм і методів контролю за фізичною підготовленістю пожежних.

Теми в яких розглядаються фізіологічні аспекти фізичної підготовки, можуть включати аналіз таких аспектів:

- характеристику основних функціональних систем організму людини та вплив на них фізичного навантаження;
- дозування фізичних навантажень;
- оцінку рівня втоми в ході фізкультурних занять;
- характеристику засобів медичного контролю за станом організму пожежних на заняттях з фізичної підготовки.

Теми в яких характеризуються основи організації та проведення навчальних занять та спортивно-масових заходів (змагань, спортивних свят та інше), можуть включати:

- характеристику мети і задач занять (заходів);
- характеристику видів і форм занять (заходів);
- характеристику державних та відомчих документів регламентуючих проведення виду заходів;
- характеристику етапів підготовки заходу та видів підготовчої роботи;

- характеристику планової та звітної документації, необхідної для організації та проведення заняття (заходу);
- особливості проведення заняття (заходу).

Висновки являють собою укладення, зроблені на основі аналізу вивченої та поданої в тексті реферату літератури та документації. Ці укладення повинні в стислій формі показати значущість для фізичної підготовки пожежних, теми що досліджується, вказати науково-теоретичні основи що обумовлюють значущість питань що досліджуються, умови та перспективи їх подальшого удосконалення в системі фізичної підготовки пожежних.

Список літератури - це перелік бібліографічних відомостей про всі літературні джерела, що використовувалися при підготовці контрольної роботи і згадані в тексті. В список включають всі види літератури: монографії, підручники, методичні посібники, рекомендації, вказівки, наукові та науково-популярні статті, державні та відомчі директивні документи (закони, накази, постанови) та інше.

Список складається в алфавітному порядку (за першою буквою прізвищ авторів), а роботи одного автора в хронологічному порядку (від раніше робіт до більш пізніх).

В тексті роботи повинні бути зроблені посилання на всі джерела, представлені в списку. Посилання можуть здійснюватися двома способами:

- при першому способі посилання виділяється цифрою у квадратних дужках. Наприклад: [1, 15, 24] або [19]. В цьому випадку цифра позначає черговий номер джерела в списку літератури;

- при другому способі посилання виділяється вказівкою прізвища та ініціалів автора чи групи авторів і року видання джерела в круглих дужках безпосередньо після фрази, яку треба підтвердити авторством, Наприклад: (Іванов В.І., 1989), або (Петров П.П., Сідоров С.С., 1990), або (Никонов Н.Н., 1987 та 1992).

Додатки - це розділ реферату, в який може бути внесена допоміжна, частіше всього наочна, інформація (схеми,

таблиці, графіки, протоколи, відомості, зразки документів які освітлюють тему, та інше), що не дуже потрібна при читанні тексту, але логічно доповнює, пояснює або розкриває його.

1.2 Вимоги до методичних питань контрольних робіт

Контрольна робота, що виконується слухачами, повинна продемонструвати, як слухачі оволоділи методичними навичками організації та проведення окремих частин занять а також вивчення окремих прийомів та дії з фізичної підготовки. Вона являє собою план-конспект заняття з фізичної підготовки з видів спорту, що передбачає навчальна програма. До нього додається обґрунтування план-конспекту, в якому, на основі вивчених слухачами методичних матеріалів та навчально-методичних підручників, даються пояснення до вибору структури заняття (тривалості частин заняття), фізичних вправ, що застосовуються, їх дозування, способів виконання вправ, способів організації заняття.

Варіант контрольної роботи методичного характеру вибирається, як і тема теоретичної контрольної роботи викладачем.

Структура методичної контрольної роботи наступна:

1. Титульний аркуш;
2. План-конспект;
3. Обґрунтування плану-конспекту:
 - 3.1 Обґрунтування структури заняття (тривалості частин заняття);
 - 3.2 Обґрунтування вибору вправ (відповідність до задач заняття, послідовність їх виконання);
 - 3.3 Обґрунтування дозування вправ;
 - 3.4 Обґрунтування способів виконання вправ (повторний, перемінний, безупинний та інші);
 - 3.5 Обґрунтування необхідного основного та допоміжного інвентарю;
 - 3.6 Обґрунтування способів виконання вправ;

3.7 Обґрунтування місця керівника заняття, місць осіб, що страхують, способів страхування та допомоги,

4. Список літературних джерел, що були використані.

Контрольна робота методичного характеру виконується на стандартних аркушах формату А4.

Вимоги до оформлення такі ж, як до роботи теоретичного характеру (розділ 1.1).

1.3 Вимоги до контрольних робіт організаційно-планувального характеру

При виконанні контрольної роботи, в якій повинні бути відображені знання що до ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ у підрозділах пожежної охорони, становить комплект документів, з використанням якого можна організувати та провести спортивно-масові, фізкультурно-оздоровчий або агітаційно-пропагандистський захід. До таких заходів відносяться; робота спортивних секцій; спортивні змагання з різноманітних видів спорту; спортивні збори, контрольньо-перевірочні тестування; спортивні свята або вечори для співробітників будь-яких підрозділів пожежної охорони, їх дітей та родичів; фізкультурно-оздоровчі заходи (туристичні походи, виїзди до зон відпочинку); зустрічі зі знаменитими спортсменами та інше. Залежно від виду заходу, що організується, в контрольній роботі повинні, входити різні види планової та звітної документації. Додаємо зразковий склад комплектів документації для організації спортивно-масових заходів.

1. Документація для організації роботи спортивної секції:

а) наказ по підрозділу пожежної охорони „Про організацію спортивно - масової роботи” /спортивної секції з одного з видів спорту/;

б) план роботи спортивної секції з одного з видів спорту - на місяць(рік);

- в) план тренувань на один з етапів підготовки (підготовчий, змагальний чи відновлювальний);
- г) календар змагань для спортивної секції;
- д) звіт про результати роботи спортивної секції за рік,
- е) розклад дня,
- ж) журнал обліку відвідування занять(зразок 1 сторінки).

2. Документація для організації та проведення спортивного змагання:

- а) наказ по підрозділу пожежної охорони про організацію та проведення змагань з одного з видів спорту (організаційний комітет, підготовка, проведення, прийом та розміщення учасників змагань, судді, харчування, культурно-масові заходи, медичне обслуговування, транспорт і т.і.);
- б) положення про змагання;
- в) план підготовки до проведення змагань;
- г) склад суддівської колегії;
- д) кошторис витрат на організацію та проведення змагань;
- є) звіт про проведення змагань(протоколи, відомості).

Примітка: при організації спортивних змагань ("Батько, мама, я - спортивна сім'я, „Веселі старты” та інші) у комплект документації треба включити сценарій проведення; відкриття та закриття змагань.

3. Документація для організації та проведення контрольної перевірки рівня фізичної підготовки особового складу підрозділу пожежної охорони проводиться або на підставі наказу МНС України за № 10 від 5.08.2004р., або на підставі Постанови за № 80 КМ України 1996 р. (Про державні тести фізичної підготовки населення України):

- а) наказ по підрозділу пожежної охорони про проведення контрольної перевірки рівня фізичної підготовки особового складу підрозділу та призначення складу комісії;

- б) план-графік проведення тестувальних контрольних заліків варт та інших підрозділів пожежної частини;
- в) протоколи тестувань з окремих вправ та загальний підсумковий протокол;
- г) інформація для особового складу про систему оцінювання рівня фізичної підготовки з окремих вправ та в цілому;
- д) звіт про проведення перевірки рівня фізичної підготовки особового складу підрозділу.

4. Документація для організації та проведення тренувальних зборів та підготовки до змагань:

- а) наказ по підрозділу пожежної охорони про організацію та проведення тренувального збору команди з виду спорту;
- б) положення про змагання, для участі в якому проводиться збір;
- в) розклад дня;
- г) план тренувань на період збору;
- д) кошторис видатків на організацію та проведення збору;
- е) звіт про участь збірної команди у змаганнях;

5. Документація для організації та проведення спортивного вечора (зустрічі зі знаменитими спортсменами):

- а) наказ по підрозділу пожежної охорони про організацію та проведення спортивного вечора (зустрічі зі знаменитими спортсменами);
- б) програма спортивного вечора (зустрічі);
- в) сценарій спортивного вечора (зустрічі) детальний план та необхідні тексти і запрошення ведучого та осіб, що виступають;
- г) проекти листів до організацій, що сприяють у проведенні заходу; а також спортсменів, керівників, гостей;
- д) звіт про проведення спортивного вечора (зустрічі).

Примітка; для проведення зустрічі зі знаменитими спортсменами треба надати перелік питань для інтерв'ю.

6. Документація для організації та проведення туристичного походу (виїзд до зони відпочинку):

а) наказ по підрозділу пожежної охорони про організацію та проведення туристичного походу (виїзду до зони відпочинку);

б) план підготовки та проведення туристичного походу (виїзду до зони відпочинку);

в) опис маршруту (характеристика зони відпочинку);

г) план спортивно-масових та культурних заходів у поході (у період знаходження в зоні відпочинку);

д) звіт про проведення туристичного походу (виїзду до зони відпочинку). Документи планування готуються на стандартних аркушах формату А4, відповідно до вимог, які вказані вище.

В окремих випадках в кожному слухачу, може бути надана індивідуальна тема роботи.

Підставою для цього можуть бути художні, фотографічні навички (виконання мальованих або фотографічних стендів за темами фізичної культури, схильність до наукової діяльності (виконання науково – дослідних робіт за темами кафедри).

2 ТЕМАТИКА ТА ВАРІАНТИ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

2.1 Тематика теоретичних контрольних робіт з фізичної підготовки для слухачів заочного навчання

1. Система фізичної підготовки в МНС України.
2. Спеціальна фізична підготовка працівників МНС України.
3. Загальна фізична підготовка працівників МНС України.
4. Організація та проведення навчальних занять по розділам фізичної підготовки.
5. Характеристика вправ пожежно-прикладного спорту та їх нормативи.

6. Організація та проведення ранкової фізичної зарядки у підрозділі.
7. Організація фізичного тренування в процесі навчально-професійної діяльності.
8. Організація спортивно-масової роботи в управліннях та підрозділах МНС України.
9. Фізична підготовка в навчальних закладах МНС України.
10. Фізична підготовка постійного складу МНС України.
11. Перевірка та оцінка фізичної підготовки управління та підрозділів МНС України.
12. Перевірка та оцінка фізичної підготовленості особового складу підрозділів.
13. Перевірка та оцінка методичної підготовленості особового складу підрозділів.
14. Перевірка організації та методики фізичної підготовки в підрозділах МНС.
15. Характеристика нормативних вимог фізичної підготовки та Нормативів державних тестів з фізичної підготовки для працівників МНС України.
16. Вплив фізичних вправ на основні функціональні системи організму фахівців пожежної охорони.
17. Міри запобігання травматизму на заняттях з фізичної підготовки.
18. Контроль та облік фізичної підготовки в управліннях та підрозділах МНС України.
19. Загальні закономірності розвитку фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість та спритність).
20. Послідовність навчання фізичним вправам, прийомам та діям, щільність та навантаження.
21. Планування, облік та звітність фізичної підготовки в управліннях та підрозділах МНС України.
22. Робота спортивних комітетів в управліннях та підрозділах МНС України.
23. Робота спортивних організаторів, тренерів та судів в підрозділі.

24. Матеріальне та фінансове забезпечення фізичної підготовки в управліннях МНС України.

25. Характеристика документів для організації та проведення спортивних змагань у підрозділах пожежної охорони.

26. Гігієнічні фактори, які враховуються на заняттях з різних видів фізичної підготовки.

27. Питання з фізичної підготовки які відображаються в розкладі дня в управліннях, та в розкладі занять в підрозділу.

28. Підготовка керівників до занять з фізичної підготовки (форми занять).

29. Медичне забезпечення різних форм занять з фізичної підготовки.

30. Самостійний контроль фізичного стану під час занять фізичними вправами.

31. Контроль фізичної підготовки в підрозділах МНС України.

32. Розвиток та удосконалення основних фізичних якостей.

33. Харчування спортсменів(в залежності від виду спорту).

34. Організація фізичної підготовки гірських рятівників та кінологів.

35. Характеристика загартування організму під час виконання фізичних вправ.

2.3 Варіанти теоретичних питань для виконання контрольних робіт організаційно-планувального характеру

1. Організація та проведення контрольної перевірки рівня фізичної підготовки особового складу пожежної частини у відповідності до наказу №10 від 05.08.2004р. МНС України.

2. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту (штурмова драбина) на першість пожежної частини.

3. Організація та проведення перевірки рівня фізичної підготовки особового складу навчального закладу.
4. Перевірка стану фізичної підготовки рядового і начальницького складу.
5. Умови виконання фізичних вправ в системі МНС України та їх нормативи (Наказ №10).
6. Зміст спеціальної фізичної підготовки співробітників МНС України.
7. Організація та проведення змагань з легкоатлетичного кросу на 5000 м на першість пожежної частини.
8. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту (естафета) на першість пожежної частини.
9. Організація та проведення змагань з волейболу на першість пожежної частини.
10. Організація та проведення змагань з міні-футболу на першість пожежної частини.
11. Організація та проведення змагань з бігу на 100м на першість пожежної частини.
12. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту (подолання 100м смуги з перешкодами) на першість пожежної частини.
13. Організація та проведення змагань з гирьового спорту на першість пожежної частини.
14. Організація та проведення змагань з бігу на 3000м. на першість пожежної частини.
15. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту (3-х колійна драбина) на першість пожежної частини.
16. Організація та проведення навчально-тренувального збору зі збірної командою пожежної частини з пожежно-прикладного спорту.
17. Організація та проведення навчально-тренувального збору зі збірної командою пожежної частини з легкої атлетики.
18. Організація та проведення навчально-тренувального збору зі збірної командою пожежної частини з гирьового спорту.
19. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту (бойове розгортання) на першість пожежної частини.

20. Особиста та загальна гігієна на заняттях з фізичної підготовки.

21. Організація роботи спортивної секції з пожежно-прикладного спорту в пожежній частині.

22. Організація роботи спортивної секції з легкої атлетики у пожежній частині.

23. Організація роботи спортивної секції з волейболу в пожежній частині.

24. Організація роботи спортивної секції з шахів в пожежній частині.

25. Організація роботи спортивної секції з боротьби самбо в пожежній частині.

26. Організація роботи спортивної секції з гирьового спорту в пожежній частині.

27. Організація та методика проведення навчальних занять по розділам фізичної підготовки (примірники план-конспекту).

28. Міри запобігання травматизму на заняттях з фізичної підготовки.

29. Організація та методика проведення спортивно-масової роботи в пожежній частині.

30. Перевірка і оцінка фізичної підготовленості пожежних-рятувальників підрозділів МНС України.

31. Перевірка і оцінка фізичної підготовленості у підрозділі (контроль вправ: підтягування, біг 100м, біг на 3000м (примірники-документів).

32. Відображення фізичної підготовки в документах обліку підрозділу та у варті (зразки).

33. Методика розвитку основних фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість та спритність).

34. Організація та проведення спортивно-розважальних змагань(сценарій та протоколи).

35. Організація та проведення спортивного свята у частині (навчальному закладі), присвяченого... (пам'ятна дата - за вибором).

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України „Про пожежну безпеку”, 1993.
2. Закон України „Про фізичну культуру та спорт”, 1992.
3. Постанова Кабінету Міністрів України № 80 Про Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (15 січня 1996).
4. Наказ МНС України № 10 від 5.08.2004р. „Настанова з фізичної підготовки рядового і начальницького складу МНС України”.
5. Акілов М.В., Данільченко В.А., Корж В.П., Аналіз та оцінка спортивної діяльності в індивідуальних видах пожежно - прикладного спорту.
6. Акілов М.В. Індивідуальний стан здорового способу життя - мета фізкультурної освіти в ВНЗ. // Теорія і практика фізичної культури №9 -1993.
7. Амосов Н.М., Вендет Я.А. Фізична активність і серце - 1989.
8. Бушмен В.А., Плеханов В.Й., Сафронов А.В. Пожежно-стройова підготовка – 1985.
9. Введення в теорію фізичної культури: Навчальний посібник Под ред. Матвеева Л.Л., - Фізкультура і спорт -1983.
10. Миронов Л.Г., Кучма Н.П. Лікарський контроль та самоконтроль в процесі фізичного виховання // Навчальний посібник/ Харків -1984.
11. Настанова з фізичної підготовки СА й ВМФ (НПФ - 87) Воєніздат - 1987.
12. Нормативи з пожежно-стройової підготовки - Київ -1995. Платонов В.Н. „Теорія та методика спортивного тренування ” - Київ; Вища школа -1984.
14. Пожежно - прикладний спорт. Правила змагань - ЦС Динамо -1990.
15. Правила техніки безпеки в пожежній охороні МВС України. - Київ, 1993.

16. Програма технічних дій та правила змагань з самбо - СРСР - 1985.

17. Самоконтроль і дозування навантаження в тижневому руховому циклі - Близнецова З.А., Зарубина В.П., Лабскір В.М.- Харків.

18. Загальна фізична підготовка працівників МНС України, Навчально-методичний посібник, Краснокутський М.І.- 2005.

19. Спортивна медицина: Під ред. Карішана В.Л. - Фізкультура і спорт - 1980.

20. Теорія та методика фізичного виховання: Під. ред. Матвеева Л.П, Новикова А.Д., - Фізкультура і спорт - 1976.

21. Федоткин С.Н., Самозахист без зброї /Навчально-методичний посібник/Фізкультура і спорт - 1985.

22. Фізична підготовка (частина I). Організація фізичної підготовки / Навчально-методичний посібник -1993.

23. Фізична підготовка (частина II). Основи методики фізичної підготовки / Навчально-методичний посібник - 1993.

АКАДЕМІЯ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Кафедра фізичної підготовки
Дисципліна: „Фізичне виховання”

КОНТРОЛЬНА РОБОТА

Тема: „Фізична підготовка як засіб підвищення професійної підготовки працівників МНС України”, „Організація спортивної секції з боротьби „Самбо” у пожежній частині”.

Виконав:

слухач ЗПБ -1-5к-1 групи
капітан вн.сл. С.П.Волков
залікова книжка № _____

Перевірив:

Доцент кафедри фізичної
підготовки

П.М. Ануфрієв

„ ____ ” _____ 2006 р.

Харків 2006

ЗМІСТ

№ з/п	Питання	Сторінки
1.	Фізична підготовка співробітників МНС України	2-3
2.	Тематики занять з загальної фізичної підготовки	4-5
3.	Перевірка стану фізичної підготовки рядового і начальницького складу МНС	6-8
4.	Копія наказу про організацію спортивно-масової роботи в частині	9-10
5.	Журнал обліку відвідування навчально-тренувальних занять з боротьби „Самбо”	11-13
6.	Програма(розклад) тренувань на тиждень	14-15
7.	Література	16

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник 3-го курсу

капітан вн. сл.

І.М. Попов

„ ___ ” _____ 2006 р.

ПЛАН - КОНСПЕКТ
для проведення заняття з фізичного виховання

Тема: Комплексне заняття.

Заняття: 6

Навчальні питання: 1. Тренування та удосконалення вправи № 1 Човниковий біг(10х10метрів), № 2 Біг на 100 метрів.

2. Тренування вправи № 9. Підтягування на перекладені.

3. Двостороння гра у волейбол.

Навчальні цілі: Розвиток у тих хто навчається швидкості, спритності, формування навичок у колективних діях, зняття емоційного напруження особового складу.

Метод: Практичний

Час: 80 хвилин

Місце: Спортивний зал (стадіон).

Матеріальне забезпечення: Секундомір, прапорці, протокол, гімнастичні прилади, м'яч.

Література: НФП МНС № 10 від 5.08.2004р

№ з/п	Навчальні питання та їх зміст	Час хв.	Організаційно - методичні вказівки
I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА – 10 хвилин			
1.	Шикуння, перевірка наявності особового складу та їх готовності до занять	2	Група в двох шеренговому строю.
2.	Доведення теми та навчальних питань та мір запобігання травматизму.	2	Відповідно з тематикою навчальних питань
3.	Виконання стройових прийомів, вправи в ходьбі та бізі, загально розвиваючи та спеціально стрибково-бігові вправи, стрибки, зупинки, повороти, спеціальні вправи з м'ячем і без м'яча.	6	Виконується в складі групи чи підгрупи для удосконалення методичної практики даю завдання 2-3 навчаємим на проведення окремих елементів підготовчої частини заняття.
II. ОСНОВНА ЧАСТИНА – 60 хвилин			
1.	Тренування та удосконалення вправи № 1 Човноковий біг (10х10метрів), виконується з положення високого старту, за командою „Руш" пробігти 10м,, торкнутися ногою за лінією повороту, розвернутися і таким чином пробігти ще 9 відрізків. № 2 Біг на 100 метрів. Вправа виконується на рівній біговій доріжці вимірної дистанції із <u>положення низького старту.</u>	20	Тренування та удосконалення вправи проводжу в колону по чотири поточним методом 3-5 раз з поступовим збільшенням темпу. Для тренування та удосконалення вправи розмикаю групу колону по чотири проводжу в поточним методом про бігання відрізків 20,40,60 та 100_метрів по 3-4 рази.
2.	Тренування вправи № 9 Підтягування на перекладені	20	Тренування проводжу на гімнастичному містечку з використанням багатопротетних перекладин в складі групи з розрахунком на 1 та 2 номер, виконується вправа по черзі першими номерами та другими номерами з наданням допомоги та страховки, методом збільшення повторень у кожному підході.

3.	Двохстороння гра у волейбол	20	Розподіляю групу на чотири підгрупи(команди), дві команди безпосередньо грають у волейбол, а дві команди на вільному місці відпрацьовують прийом та подачу м'яча (удосконалення спортивної майстерності).
III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА – 10 хвилин			
1.	Виконання вправ на розслаблення м'язів та встановлення дихання у повільному темпі.	3	Проводжу в складі групи в колону по одному з дистанцією в 2 крокі.
2.	Приведення у порядок навчальних місць (прибирання інвентарю).	3	Виконують відділення (підгрупи) на навчальних місцях.
3.	Підведення підсумків заняття	4	Даю оцінку якості вивчення та виконання навчальних питань і даю завдання на самостійну підготовку.

Керівник заняття: _____

Міри запобігання травматизму забезпечуються:

- чіткою організацією та дотриманням методики занять;
- високою дисциплінованістю тих кого навчають та правил запобігання травматизму;
- -своєчасною підготовкою місць занять та інвентарю;
- систематичним контролем за дотриманням встановлених правил та мір безпеки з боку керівників занять;
- -правільною послідовністю виконання вправ прийомів та дій;
- оптимальним інтервалом та дистанцією між особами, що займаються при виконанні вправ зі зброєю та без неї;
- чітким виконанням прийомів страховки та самостраховки;
- проведення прийомів та кидків, здійснюється з підтримкою партнера від середини килима до краю;
- контролювання проведення больових та удушливих прийомів;
- обеззброєння проводити згідно опису, з дотриманням інтервалів та дистанції.

Підвищення фізичного навантаження і щільності досягається:

- скороченням часу на перешикування та пояснення;
- збільшення кількості повторень, швидкості виконання, регулювання часу на відпочинок;
- виконання вправ всіма займаючимися одночасно чи потоком;
- застосування колового тренування чи змагального методу;

– цілеспрямованим використанням тренажерів, інвентарю та обладнання.

Помилки які виникають в процесі навчання фізичним вправам:

– при груповому навчанні - спочатку загальні а потім часткові;

– при індивідуальному навчанні - спочатку значні, а потім другорядні.

Запобігання помилок забезпечується:

– чітким показом та поясненням техніки виконання вправ;

– привільним початковим розучуванням вправ;

– за допомогою початкових вправ;

– якісною та своєчасною допомогою та страхуванням.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник 3-го курсу
капітан вн.сл.

І.М. Попов

„___” _____ 2006 р.

Розклад тренувань

збірної команди пожежної частини
з боротьби „САМБО" на період з 15 по 21 березня 2006р.

Дні тижня	Заходи	Навантаження	Примітка
Понеділок	<p><u>6.30-7.00</u> Ранкова фізична зарядка</p> <p><u>10.00-12.30</u> Підготовча частина</p> <p>Вивчення і тренування прийомів в:</p> <ul style="list-style-type: none"> – партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи); – відпрацьований захватів; – стійці (кидки через стегно, плече, спину, переводи в партер); <p><u>16.30-19.00</u> Підготовча частина</p> <p>Удосконалення прийомів в:</p> <ul style="list-style-type: none"> – партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи); – стійці (кидки через стегно, спину, груди, підніжки); – боротьба з партнером. 	<p>Крос-3-5 км 30хв.</p> <p>50хв. 20хв</p> <p>50хв. 30хв.</p> <p>50хв.</p> <p>50хв. 20хв.</p>	
Вівторок	<p><u>6.30-7.00</u> Ранкова фізична зарядка</p> <p><u>10.00-12.30</u> Підготовча частина</p> <p>Вивчення і тренування прийомів в:</p> <ul style="list-style-type: none"> – партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи); – відпрацьований захватів; стійці (кидки через стегно, плече, спину, переводи в партер). <p><u>16.30-19.00</u> Підготовча частина Удосконалення прийомів в:</p> <ul style="list-style-type: none"> – партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи); – стійці (кидки через стегно, спину, груди, підніжки); – боротьба з партнером. 	<p>Крос-3-5 км 30хв.</p> <p>50хв. 20хв</p> <p>50хв. 30хв.</p> <p>50хв.</p> <p>50хв. 20хв.</p>	

Середа	<u>6.30-7.00</u> Ранкова фізична зарядка <u>10.00-12.30</u> Підготовча частина Вивчення і тренування прийомів в: – партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи); – відпрацьований захватів; стійці (кидки через стегно, плече, спину, переводи в партер); <u>16.30-19.00</u> Підготовча частина Удосконалення прийомів в: – партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи); – стійці (кидки через стегно, спину, груди, підніжки); – боротьба з партнером .	Крос-3-5 км 30хв. 50хв. 20хв. 50хв. 30хв. 50хв. 50хв. 20хв.	
Четвер	<u>6.30-7.00</u> Ранкова фізична зарядка <u>10.00-12.30</u> Підготовча частина Вивчення і тренування прийомів в: – партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи); – відпрацьований захватів; стійці (кидки через стегно, плече, спину, переводи в партер); <u>16.30-19.00</u> Підготовча частина Удосконалення прийомів в: – партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи); – стійці (кидки через стегно, спину, груди, підніжки); – боротьба з партнером.	Крос-3-5 км 30хв. 50хв. 20хв. 50хв. 30хв. 50хв. 50хв. 20хв.	
П'ятниця	<u>6.30-7.00</u> Ранкова фізична зарядка <u>10.00-12.30</u> Підготовча частина Вивчення і тренування прийомів в: – партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи); – відпрацьований захватів; стійці (кидки через стегно, плече, спину, переводи в партер); <u>16.30-19.00</u> Підготовча частина Удосконалення прийомів в: – партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи); – стійці (кидки через стегно, спину, груди, підніжки); – боротьба з партнером.	Крос-3-5 км 30хв. 50хв. 20хв. 50хв. 30хв. 50хв. 50хв. 20хв.	

Субота	<u>6.30-7.00</u> Ранкова фізична зарядка <u>10.00-12.30</u> Підготовча частина Спортивні та рухливі ігри по спрощеним правилам (регбі, міні-футбол, баскетбол, волейбол) Тренування у тренажерному залі.	Крос 3-5 км 30 хв. 60хв. 60хв.	
Неділя	Вихідний день (відпочинок)		

Тренер збірної команди
капітан вн.сл.

В.М.Степко

АКАДЕМІЯ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Розпорядження

10 січня 2006р.

м. Харків

Про організацію та проведення змагань на першість академії з легкоатлетичного кросу

У відповідності з наказом ректора про організацію та проведення спартакіади академії, планом календарем спортивно-масових заходів колективу фізичної культури № 3 на 2005-2006 навчальний рік, а також з метою виявлення найсильніших спортсменів для комплектування збірної команди академії з легкої атлетики та участі членів збірної команди у змаганнях на першість ХОО ФСТ „Динамо”

ВИМАГАЮ:

1. 23 січня 2005 року провести змагання з легкоатлетичного кросу на 3000 метрів, серед факультетів академії у залік спартакіади КФК-3 на стадіоні НТУ "ХПГ.

2. Старт призначити:

перший забіг (10 чоловік) - о 10 годині 15 хвилині Форма одягу спортивна.

3. Начальникам факультетів, курсів та фізоргам підготувати особовий склад до змагань:

- довести положення змагань до особового складу факультетів;
- забезпечити особовий склад нагрудними номерами;
- забезпечити безпеку пересування особового складу до місця проведення змагань і назад в підрозділи;

– виділити по 2 курсанти з факультетів (з числа звільнених від кросу) з прапорцем у розпорядження начальника кафедри ФП майора внутрішньої служби Краснокутського М.І. о 9 годині 30 хв. 23.01.05 року.

4. Диригенту лейтенанту внутрішньої служби Вінніку О.Д. забезпечити змагання музичним супроводженням 23.01.06. з 10 г. 00 хв. до закінчення змагань.

5. Начальнику медичної частини академії майору внутрішньої служби Приходьку Ю.О. забезпечити змагання медичним персоналом на період проведення змагань.

6. Відповідальність за проведення змагань покласти на начальника кафедри фізичної підготовки майора внутрішньої служби Краснокутського М.І.

7. Розпорядження довести за належністю, відповідальним під підпис.

Перший проректор академії
полковник внутрішньої служби

В.В.Коврегін

АКАДЕМІЯ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

НАКАЗ

№ _____

„_____” _____ 2006р.

м.Харків

Про організацію та проведення змагань з гімнастики(КСВ)

У відповідності з наказом ректора про організацію та проведення спартакіади академії, планом календарем спортивно-масових заходів колективу фізичної культури № 3 на 2005-2006 навчальний рік, а також з метою виявлення найсильніших спортсменів КФК-3

ВИМАГАЮ:

1. 11 листопада 2005 року на базі факультету академії по вул. Баварська 7 провести змагання з гімнастики (КСВ) серед збірних команд факультету наглядово-профілактичної діяльності, факультету пожежно-рятувальних сил та факультету підготовки фахівців за рахунок платних послуг академії у залі спартакіади КФК-3, у спортивному залі. 2. Форма одягу спортивна

3. Початок змагань о 16.00.

4. Начальникам факультетів, курсів та фізоргам підготувати особовий склад до змагань:

4.1. Здати протоколи проведення змагань ГФК на факультетах з гімнастики (КСВ), заявки до участі у змаганнях завірені лікарем та за підписом начальників факультетів;

4.2. Довести положення змагань до особового складу факультетів;

4.3. Призначити відповідальними начальників факультетів за безпеку пересування збірних команд факультетів до місця проведення змагань і назад в підрозділи;

5. Начальнику медичної частини академії майору внутрішньої служби Васько В.О. забезпечити змагання медичним персоналом на період проведення змагань.

6. Відповідальність за проведення змагань покласти на начальника кафедри фізичної підготовки майора вн. сл. Краснокутського М.І.

Ректор академії
полковник внутрішньої служби

В.П. Садковий

НАКАЗ

Начальника підпорядкованої державної пожежної частини № 7 Жовтневого району

№ _____

„_____” _____ 2006р.

м.Харків

Про організацію спортивної секції
з пожежно-прикладного виду спорту

У відповідності з наказом начальника ПДПЧ „Про організацію спортивно-масової роботи в частині” та з планом календарем основних спортивно-масових заходів колективу фізичної культури №7 на 2006-2007 рік

НАКАЗУЮ:

1. Начальнику варти капітану Щербаку Віктору Івановичу на підставі тестування та практичної перевірки фізичних якостей службовців організувати спортивну секцію з пожежно-прикладного виду спорту в складі 16 чоловік.

2. Відповідальним за організацію тренування, розробку документації та підготовку збірної команди частини до змагань покласти на молодшого сержанта надстрокової служби Семчука Семена Федоровича.

3. Тренування проводити щоденно крім вихідних та святкових днів з 15.30 до 18.00:

- подолання 100 м. смуги перешкод(понеділок);
- встановлення драбини та підйом на 3-й поверх навчальної башти(вівторок);

- підйом по штурмовій драбині на 4-й поверх навчальної башти(середа);
- двоборство(подолання 100 м. смуги перешкод та підйом по штурмовій драбині на 4-й поверх навчальної башти)-четвер;
- пожежна естафета 4х100 м.(п'ятниця);
- бойове розгортання(субота).

4. Особовий склад збірної команди частини з пожежно-прикладного виду спорту під час навчально-тренувальних занять звільнити від нарядів та господарчих робіт.

5. Начальнику медичної служби частини лейтенанту медичної служби □Черевко Юрію Івановичу постійно здійснювати контроль за фізичним станом збірної команди з пожежно-прикладного спорту і надавати відповідну допомогу щодо забезпечення та профілактики травматизму, а також фармакологічними засобами.

6. Контроль за організацією й та проведенням навчально-тренувального процесу покласти на начальника варти капітана Щербака Віктора Івановича.

Перший заступник
начальника ПДПЧ № 7
майор внутрішньої служби

В.В. Лучко

Форма звіту головного судді змагань з (вид спорту)

1. Назва змагань.
2. Дата проведення.
3. Місце проведення.
4. Кількість присутніх команд.
5. Кількість присутніх спортсменів, з них.
6. Кількість майстрів спорту, КМС, спортсменів.
I розряду____, II розряду____, III розряду_____.
7. Підсумки мандатної комісії.
8. Спортсмени яки зайняли перші п'ять місць в особистий першості у кожному виді змагань.
9. Кількість учасників, виконавших розрядні нормативи: з них (вказати загальну кількість тих, хто вперше виконав і який розряд).
10. Рекорди і вищи досягнення, які встановлені під час змагань (ким встановлені, який результат, чи складено акт).
11. Оцінити якість підготовки місць змагань.
12. Погода.
13. Заява на протести.
14. Травми.
15. Кількість глядачів.
16. Характеристика праці колегії суддів.
17. Загальні підсумки й пропозиції за підсумками змагань.

Додаток 10

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова спортивного комітету
пожежної частини № 7

майор вн.сл.

Л.П. Кобзар

„_____” _____ 200__р.

**Розклад дня
навчально-тренувального збору збірної команди
пожежної частини №7 з боротьби „Самбо” на період
з _____ по _____ 2006р.**

№ з/п	Заходи	Робочі дні	Вихідні дні
1.	Підйом	7.00	8.00
2.	Ранкова зарядка	7.15-7.45	8.15-8.45
3.	Ранкові заходи	7.45-8.00	8.45-9.00
4.	Сніданок	8.00 - 8.30	9.00 - 9.30
5.	Відпочинок	8.30-9.00	9.30 - 10.00
6.	Теоретична та методична підготовка	9.00-10.00	10.00-11.00
7.	Навчально-тренувальне заняття	10.00 - 12.30	
8.	Спортивні ігри		11.00-12.30
9.	Розбір тренування та відпочинок	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00
10.	Обід	14.00-14.30	14.00 - 14.30
11.	Відпочинок	14.30 - 16.00	14.30 - 16.00
12.	Навчально-тренувальне заняття	16.00-18.00	16.00-18.00
13.	Розбір тренування та відпочинок	18.00-19.00	18.00-19.00
14.	Вечеря	19.00-19.30	19.00-19.30
15.	Особистий час	19.30-21.00	19.30-21.00
16.	Перегляд телевізійних новин	21.00-21.30	21.00-21.30
17.	Вечірні заходи	21.30-22.00	21.30-22.00
18.	Відбій	22.00	22.00

Тренер збірної команди _____

Начальник навчально-тренувального збору _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Голова спортивного комітету
 пожежної частини № 7
 майор вн.сл.

Л.П. Кобзар

„___” _____ 2006р.

ПРОГРАМА

навчально-тренувального збору збірної команди пожежної частини №7 з боротьби „Самбо”
 на період з _____ по _____

Мета. Підготовка до першості ХОО ФСТ „Динамо”.

Задачі: 1. Якісна підготовка до змагань.

2. Удосконалення прийомів, дій, тактики боротьби з урахуванням індивідуальних особливостей членів збірної команди.

3. Виховання високих морально-психологічних навичок.

№ з/п	Зміст	Кількість годин
Теорія		
1.	Гігієна та профілактика травматизму.	1
2.	Основи масажу та самомасажу.	1
3.	Аналіз техніки та тактики боротьби,	1
4.	Сучасні тенденції розвитку тренувального процесу.	1
Практика		
1.	Прийом нормативів ЗФП та СФП.	4
2.	Удосконалення техніки та тактики боротьби.	8
3.	Тренування прийомів в(партері, стійці).	12
4.	Удосконалення техніки больових прийомів на руки та ноги.	6

5.	Відпрацьовання прийомів за допомогою різних приладів.	10
6.	Загальна фізична підготовка (тренажерний зал).	8
7.	Спортивні ігри.	6
8.	Контрольно-тренувальні поєдинки.	2
Виховна робота		
1.	Перегляд телевізійних новин.	7
2.	Відвідування спортивних змагань.	4
3.	Відвідування театру та музею.	8
4.	Проведення диспуту про морально-психологічні якості спортсменів та взаємовідносини в команді.	2

Тренер збірної команди _____

Начальник навчально-тренувального збору _____

Навчальне видання

Ануфрієв Петро Миколайович
Краснокутський Микола Іванович

Методичні рекомендації
до виконання контрольних робіт
з фізичного виховання
для слухачів заочного навчання

Підписано до друку 28.04.2006 р. Формат 60x84 1/16.
Папір 80 г/см². Друк ризограф. Ум.друк. арк. 2,5
Тираж 200 прим. Вид.№ 70/06. Зам.№
Розмножувально-копіювальний сектор
Академії цивільного захисту України
61023, м. Харків, вул. Чернишевського, 94

