

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



УТВЕРЖДАЮ

Директор учебной работы ВЛГАФК

Е.Ю. Андриянова

09.09.2025 г.

Кафедра теории и методики легкой атлетики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

основной образовательной программы
среднего профессионального образования по специальности

49.02.01 Физическая культура

направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным
программам

квалификация - педагог по физической культуре и спорту»

Форма обучения очная

Автор-разработчик:

Барканов Максим Геннадьевич

Старший преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики

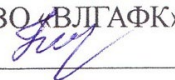
Великие Луки 2025

Заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики:

Михайлова Екатерина Алексеевна, кандидат биологических наук, доцент



Начальник учебного отдела ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

Кожакина Татьяна Валерьевна 

Рецензенты:

Поповская Мария Николаевна, кандидат биологических наук, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

Курмелев Максим Валерьевич, заместитель председатель Комитета по спорту Администрации г.Великие Луки

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Физическая культура»
по специальности 49.02.01 Физическая культура
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура», разработанная старшим преподавателем М.Г. Баркановым, полностью соответствует требованиям ФГОС СПО и направлена на формирование компетенции ОК-8 (использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности). Структура программы логична, содержание включает теоретические и практические разделы (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, профессионально-прикладная подготовка), что обеспечивает качественную подготовку будущих педагогов.

Особого внимания заслуживает фонд оценочных средств, включающий 60 вопросов и 26 ситуационных задач, позволяющих объективно оценить как знания, так и умения применять их в профессиональных ситуациях. Критерии оценивания четко дифференцированы по уровням сформированности компетенций.

Программа обеспечена современной учебно-методической литературой, электронными ресурсами и материально-технической базой, учитывает потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Профессионально-прикладная направленность содержания делает программу актуальной и практически значимой.

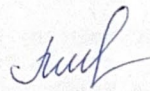
Материально-техническое обеспечение, описанное в программе, полностью соответствует требованиям для проведения практических занятий по всем разделам и включает специализированные залы, стадион и необходимый инвентарь, что обеспечивает качественную профессионально-прикладную подготовку будущих педагогов.

Программа рекомендуется к использованию в учебном процессе при подготовке педагогов по физической культуре и спорту.

Рецензент:

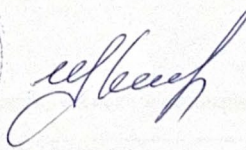
Поповская Мария Николаевна,

Кандидат биологических наук, заведующий
кафедрой теории и методики спортивных игр
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»



Поповская М.Н.

Подпись канд.биол.наук, заведующего кафедры
теории и методики спортивных игр
Поповской М.Н. удостоверяю.
Начальник отдела кадров
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

И.Г. Попланова

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Физическая культура»
по специальности 49.02.01 Физическая культура (направленность – преподавание
физической культуры по основным общеобразовательным программам)

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Представленная на рецензирование рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана старшим преподавателем кафедры теории и методики легкой атлетики М.Г. Баркановым в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура. Программа ориентирована на подготовку педагогов по физической культуре и спорту и полностью соответствует целям и задачам основной профессиональной образовательной программы.

Рабочая программа отличается логичной и продуманной структурой. Дисциплина отнесена к обязательной части социально-гуманитарного цикла, что подчеркивает её фундаментальное значение для формирования общекультурных и профессиональных компетенций будущего специалиста. Общая трудоемкость курса (176 часов) сбалансирована между контактной работой (124 часа) и самостоятельной деятельностью обучающихся (52 часа), что позволяет обеспечить как глубокое освоение теоретического материала, так и отработку практических навыков. Четко выделены индикаторы достижения компетенции ОК-8, включающие знания о роли физической культуры, основах здорового образа жизни и средствах профилактики перенапряжения, а также умения применять физкультурно-оздоровительные технологии в профессиональной деятельности.

Содержательное наполнение программы заслуживает высокой оценки. Восемь тематических разделов охватывают все ключевые аспекты дисциплины – от общетеоретических вопросов (роль физической культуры в развитии человека, связь с профессиональной деятельностью) до практического освоения различных видов двигательной активности: гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр (баскетбол, волейбол), новых видов физкультурно-спортивной деятельности и упражнений современных оздоровительных систем. Особое внимание заслуживает включение тем, посвященных профессионально-прикладной физической подготовке и профилактике профессиональных заболеваний, что напрямую соотносится с будущей трудовой деятельностью выпускников.

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации разработан на высоком методическом уровне. Критерии оценивания четко дифференцированы по уровням сформированности компетенций (высокий, повышенный, пороговый, недостаточный), что обеспечивает прозрачность и объективность оценки.

Программа обеспечена достаточным перечнем основной и дополнительной литературы, включая электронные ресурсы, доступные в локальной сети академии, а также профессиональными базами данных и информационными справочными системами. Учтены потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью: разработаны специальные методические указания, предусмотрены адаптированные образовательные технологии и технические средства обучения, что

свидетельствует о социальной ориентированности образовательного процесса и соблюдении принципов инклюзивного образования.

Материально-техническое обеспечение, описанное в программе, полностью соответствует требованиям для проведения практических занятий по всем разделам и включает специализированные залы, стадион и необходимый инвентарь, что обеспечивает качественную профессионально-прикладную подготовку будущих педагогов.

Таким образом, рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, соответствует содержанию указанной дисциплины и может быть рекомендована к использованию в учебном процессе при подготовке педагогов по физической культуре и спорту.

Рецензент:

Курмелев Макс Валерьевич,
Заместитель председателя
Комитета по спорту
Администрации г. Великие Луки



Курмелев М.В.

20.08.2026

Оглавление

АННОТАЦИЯ.....	8
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	8
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	8
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	8
3.1. Очная форма обучения	8
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий.....	9
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	16
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося	16
5.1.1. Очная форма обучения.....	16
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы	19
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося.....	20
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	21
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	21
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности.....	21
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности	21
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы	22
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания.....	22
6.4.2. Перечень заданий для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения.....	24
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации	29
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации	30
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	30
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	30
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	30
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная).....	31
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	31
7.3. Программное обеспечение	31
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	31
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....	31
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»).....	32
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа	32

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	32
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине	36
9.1. Очная форма обучения	36
ПРИЛОЖЕНИЕ №1	40
Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения	40
ПРИЛОЖЕНИЕ №2	44
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья....	44
ПРИЛОЖЕНИЕ №3	48
Тексты/конспекты лекций	48

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК – 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции/ показателя освоения компетенции
ОК – 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части социально-гуманитарного цикла учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе при обучении по очной форме. Вид промежуточной аттестации: зачёт.

Частично может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Промежуточная аттестация может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

3.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8

Контактная работа преподавателей с обучающимися		124	-	-	62	62	-	-	-	-
<i>В том числе:</i>		-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Теоретическое обучение (лекции)</i>		<i>10</i>	-	-	<i>6</i>	<i>4</i>	-	-	-	-
<i>Семинарские занятия</i>		-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Практические занятия</i>		<i>114</i>	-	-	<i>56</i>	<i>58</i>	-	-	-	-
<i>Лабораторные работы</i>		-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Промежуточная аттестация (зачет)</i>		<i>зачет</i>	-	-	-	<i>зачет</i>	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося		52	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>В том числе:</i>		-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Курсовая работа</i>		-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Расчётно-графические работы</i>		-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Рефераты</i>		-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Письменные самостоятельные работы</i>		-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Изучение теоретического материала</i>		<i>36</i>	-	-	<i>18</i>	<i>18</i>	-	-	-	-
<i>Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)</i>		<i>8</i>	-	-	<i>4</i>	<i>4</i>	-	-	-	-
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>		<i>8</i>	-	-	-	<i>8</i>	-	-	-	-
Общая трудоемкость	часы	176			84	92	-	-	-	-

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема или раздел	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
1	Тема № 1. Роль физической культуры в	2	-	-	-	4	6

	развитии человека.						
2	Тема № 2 Физическая культура и профессиональная деятельность.	4	-	-	-	4	8
3	Тема № 3. Гимнастика	-	-	26	-	6	32
4	Тема № 4. Лёгкая атлетика	-	-	30	-	8	38
ИТОГО (в часах) за 3 семестр		6	-	56	-	22	84
5	Тема № 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	-	-	-	4	6
6	Тема № 6 . Новые виды физкультурно-спортивной деятельности	2	-	8	-	4	14
7	Тема № 7. Спортивные игры	-	-	36	-	6	42
8	Тема № 8. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	-	-	14	-	16	30
ИТОГО (в часах) за 4 семестр		4	-	58	-	30	92
ИТОГО (в часах)		10	-	114	-	52	176

Темы и их краткое содержание

Второй курс, 3 семестр

Тема 1. Роль физической культуры в развитии человека

Интерактивная лекция (2 часа)

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Самостоятельная работа (4 часа)

Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность.

Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1):
знаний:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения умений:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Тема 2. Физическая культура и профессиональная деятельность

Интерактивная лекция №1 (2 часа)

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

Интерактивная лекция №2 (2 часа)

Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа (4 часа)

Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.

Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1):
знаний:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения умений:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Тема 3. Гимнастика

Практическое занятие №1 (6 часов)

Развитие физических способностей средствами гимнастики.

Практическое занятие №2 (8 часов)

Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

Практическое занятие №3 (6 часов)

Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

Практическое занятие №4 (6 часов)

Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.

Самостоятельная работа (6 часов)

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Развитие физических способностей средствами гимнастики. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1): знаний:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения умений:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Тема 4. Легкая атлетика

Практическое занятие № 1 (6 часов)

Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики.

Практическое занятие №2 (8 часов)

Освоение техники выполнения двигательных действий (Бег на короткие и средние дистанции).

Практическое занятие №3 (8 часов)

Освоение техники выполнения двигательных действий (Метания).

Практическое занятие №4 (8 часов)

Освоение техники выполнения двигательных действий (Прыжки).

Самостоятельная работа (8 часов)

Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики. Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. Контрольная работа №1

Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1): знаний:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения умений:
 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Второй курс, 4 семестр

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая культура

Интерактивная лекция (2 часа)

Средства профессионально-прикладной физической подготовки.

Самостоятельная работа (4 часа)

Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций.

Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1): знаний:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения умений:
 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Тема 6. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности

Интерактивная лекция (2 часа)

Упражнения новых видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных.

Практическое занятие №1 (2 часа)

Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Практическое занятие №2 (4 часа)

Освоение техники выполнения упражнений новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Самостоятельная работа (4 часа)

Техника безопасности на занятиях новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. Осуществление самоконтроля в процессе занятий физической культурой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.

Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1): знаний:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения умений:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Тема 7. Спортивные игры

Практическое занятие №1 (4 часа)

Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча.

Практическое занятие №2 (4 часа)

Баскетбол Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.

Практическое занятие №3 (4 часа)

Баскетбол. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе.

Практическое занятие №4 (4 часа)

Баскетбол. Групповые и командные действия игроков. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.

Практическое занятие №5(4 часа)

Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.

Практическое занятие (4 часа)

Волейбол. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков.

Практическое занятие №6 (4 часа)

Волейбол. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.

Практическое занятие №7 (4 часа)

Волейбол. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Практическое занятие №8 (4 часа)

Развитие физических способностей средствами спортивных игр.

Самостоятельная работа (6 часов)

Профессионально-прикладная направленность средств спортивных игр. Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.

Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1):
знаний:

- *роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;*
- *основы здорового образа жизни;*
- *условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;*
- *средства профилактики перенапряжения умений:*
 - *использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;*
 - *применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;*
 - *пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности*

Тема 8. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания
Практическое занятие №1 (6 часов)

Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности.

Практическое занятие №2 (8 часов)

Повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных, поддержание работоспособности, профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

Самостоятельная работа (16 часов)

Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Контрольная работа №2

Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1):
знаний:

- *роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;*
- *основы здорового образа жизни;*
- *условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;*
- *средства профилактики перенапряжения умений:*
 - *использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;*
 - *применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;*
 - *пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности*

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

5.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1.	Тема 1. Роль физической культуры в развитии человека	Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля: Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рекомендованные источники литературы 1) Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с. 2) Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с. 3) Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	4
2.	Тема 2. Физическая культура и профессиональная деятельность	Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля: Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. Рекомендованные источники литературы 1) Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с. 2) Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с. 3) Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	4
3.	Тема 3. Гимнастика	Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля: 1. Техника безопасности на занятиях	6

		гимнастикой. 2. Развитие физических способностей средствами гимнастики. 3. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1) <i>Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.</i> 2) <i>Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.</i> 3) <i>Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</i>	
4.	Тема 4. Легкая атлетика	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. 2. Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики. 3. Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. <i>Подготовка к контрольной работе №1 по теме «Роль физической культуры в развитии человека»</i> Контрольная работа №1. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1) <i>Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.</i> 2) <i>Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.</i> 3) <i>Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</i>	8
5.	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая культура	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций.	4

		<i>Рекомендованные источники литературы</i> 1) <i>Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.</i> 2) <i>Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.</i> 3) <i>Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</i>	
6.	Тема 6. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (виды физкультурно-спортивной деятельности определяются образовательной организацией самостоятельно с учётом условий, материально-технического оснащения)	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Техника безопасности на занятиях новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. Осуществление самоконтроля в процессе занятий физической культурой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1) <i>Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.</i> 2) <i>Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.</i> 3) <i>Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</i>	4
7.	Тема 7. Спортивные игры	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Профессионально-прикладная направленность средств спортивных игр. Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1) <i>Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.</i> 2) <i>Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.</i> 3) <i>Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</i>	6

		культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
8.	Тема 8. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля: Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Подготовка к контрольной работе №1 по теме «Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания» Контрольная работа №2 Рекомендованные источники литературы 1) Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с. 2) Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паришков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с. 3) Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	16

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что значительное время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу, обучающемуся в процессе подготовки к практическим занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы лекций, практических занятий, самостоятельной работы, зачёта, но обращают внимание на проблемный характер изучаемых тем и предлагают подумать и определить собственное отношение к тем или иным аспектам и предложить решение проблемы.

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении 1. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При

подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать теоретический материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на практических занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»	По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики
оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики

Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

При оценке результатов достижения компетенций посредством контрольной работы в виде тестовых заданий применяется следующая шкала

оценка «отлично»	выставляется при условии выбора обучающимся 90-100% правильных ответов при тестировании
оценка «хорошо»	выставляется при условии выбора обучающимся 76-89 % правильных ответов при тестировании
оценка «удовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся 61-75 % правильных ответов при тестировании
оценка «неудовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся менее 60 % правильных ответов при тестировании

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами - в ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный

6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки	повышенный

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументировано и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	высокий
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может решить практические задачи	недостаточный

6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания

1. Понятие физической культуры как части общей культуры общества, её роль в общекультурном развитии личности.
2. Основные составляющие (компоненты) физической культуры и их характеристика.
3. Влияние систематических занятий физической культурой на социальное развитие и социализацию личности.
4. Взаимосвязь физической культуры с общим уровнем культуры и качеством жизни человека.
5. Ценностный потенциал физической культуры и его значение для формирования гармонично развитой личности.

6. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ), его основные компоненты и их роль в жизнедеятельности человека.
7. Влияние физической культуры на эффективность профессиональной деятельности и карьерный рост специалиста.
8. Характеристика факторов риска (зон риска) в трудовой деятельности педагога (воспитателя), негативно влияющих на физическое здоровье.
9. Основные средства и методы физической культуры, используемые для профилактики профессиональных заболеваний.
10. Производственная гимнастика: определение, цели, задачи и формы организации на рабочем месте.
11. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья (фитнес, йога, пилатес и др.), их функциональная направленность.
12. Функциональная характеристика различных систем оздоровительной физической культуры.
13. Взаимосвязь режима труда и отдыха с поддержанием оптимальной профессиональной работоспособности.
14. Гиподинамия как фактор риска, роль физической культуры в компенсации дефицита двигательной активности.
15. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма в процессе профессиональной деятельности.
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как специализированный раздел физического воспитания.
17. Цель и основные задачи ППФП для специалистов сферы «Физическая культура и спорт».
18. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, их классификация.
19. Профессионально значимые физические качества педагога и методика их развития.
20. Роль двигательной подготовленности в структуре профессиональной готовности специалиста по физической культуре.
21. Задачи ППФП, реализуемые в процессе учебных занятий по физической культуре.
22. Комплексы упражнений, направленные на развитие профессионально важных качеств специалиста дошкольного образования.
23. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях гимнастикой.
24. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): характеристика, разновидности, методика составления комплексов с использованием инвентаря.
25. Гимнастические упражнения, используемые для профилактики и коррекции нарушений осанки.
26. Комплексы упражнений гимнастики, направленные на профилактику зрительного утомления и коррекцию зрения.
27. Вводная и производственная гимнастика: определение, задачи, отличительные особенности и содержание комплексов.
28. Развитие основных физических способностей (качеств) средствами гимнастики.
29. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления мышц, их роль в регуляции тонуса и восстановлении.
30. Классификация видов гимнастики (основная, спортивная, прикладная, оздоровительная).
31. Классификация легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания).
32. Организационно-методические требования и правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
33. Техника выполнения прыжков в длину и высоту различными способами (изучаемыми в программе).
34. Влияние легкоатлетических упражнений циклического характера на развитие общей и специальной выносливости.

35. Значение беговых упражнений для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.
36. Профессионально-прикладная направленность легкоатлетических упражнений в подготовке специалиста.
37. Эстафетный бег: виды, техника передачи эстафетной палочки, тактические действия.
38. Правила техники безопасности и организация занятий по спортивным играм (баскетбол, волейбол).
39. Классификация и характеристика основных технических приемов в баскетболе.
40. Техника выполнения различных способов передач и ловли мяча в баскетболе.
41. Основы тактики игры в нападении в баскетболе (индивидуальные, групповые и командные действия).
42. Классификация и характеристика основных технических приемов в волейболе.
43. Техника выполнения подач в волейболе (нижних и верхних, прямых и боковых).
44. Техника выполнения блокирования нападающего удара и страховка в волейболе.
45. Развитие физических способностей (быстроты, ловкости, координации) средствами спортивных игр.
46. Профессионально-прикладное значение спортивных игр для формирования коммуникативных навыков и оперативного мышления.
47. Групповые и командные тактические взаимодействия игроков в защите и нападении.
48. Требования безопасности при организации и проведении занятий новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.
49. Влияние новых видов двигательной активности на повышение функциональных возможностей организма человека.
50. Современные популярные виды спорта и фитнес-направления в молодежной среде, их характеристика.
51. Роль новых видов физкультурно-спортивной деятельности в системе профессионально-прикладной подготовки специалиста.
52. Особенности техники выполнения упражнений в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности (по выбору студента).
53. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа системы физического воспитания.
54. Структура и нормативная основа комплекса ГТО для различных возрастных групп (ступеней).
55. Характеристика нормативных требований (испытаний) комплекса ГТО для обучающихся СПО.
56. Средства и методы развития основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости.
57. Упражнения современных оздоровительных систем, направленные на поддержание физической и умственной работоспособности.
58. Методика применения физических упражнений для профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
59. Средства и методы восстановления организма после физических и психоэмоциональных нагрузок.
60. Соотношение понятий «физическая подготовка», «физическое развитие» и «физическое совершенство».

6.4.2. Перечень заданий для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения

Задача №1.

Ситуация: Вы начинающий учитель физической культуры. Только приступаете к работе с классами.

Вопрос: Основываясь на знании условий профессиональной деятельности, разработайте комплекс ОРУ из 10 упражнений для подготовительной части урока.

Задача №2.

Ситуация: Студент педагогического колледжа готовится к уроку физкультуры в начальной школе. Ему необходимо провести фрагмент урока, направленный на снятие утомления после письменной работы.

Вопрос: Какие средства физической культуры (комплекс упражнений) он должен применить? Составьте комплекс из 4-5 упражнений для физкультминутки, ориентируясь на раздел «Упражнения современных оздоровительных систем».

Задача №3.

Ситуация: Выпускник колледжа устроился тренером в детско-юношескую спортивную школу. Рабочий день ненормированный, много времени в вертикальном положении, высокий уровень шума и эмоционального напряжения.

Вопрос: Какие зоны риска физического здоровья характерны для его новой профессии? Какие средства из тем «Лёгкая атлетика» или «Спортивные игры» помогут ему компенсировать эти нагрузки?

Задача №4.

Ситуация: На теоретическом занятии по физической культуре возник спор: одни студенты считают, что главная цель занятий – сдать нормативы, другие – что подготовиться к будущей профессии.

Вопрос: Используя знание материала темы №1 («Роль физической культуры в развитии человека»), аргументированно докажите важность дисциплины для общекультурного и социального развития будущего педагога, помимо профессиональных аспектов.

Задача №5.

Ситуация: Студент имеет освобождение от практических занятий после болезни. Он просит преподавателя дать ему задание для самостоятельной работы, связанное с будущей профессией.

Вопрос: Какое задание теоретического характера вы могли бы предложить студенту по темам, чтобы он мог компенсировать пропуск и развить профессиональные знания?

Задача №6.

Ситуация: Во время выполнения упражнения «кувырок вперед» на занятиях гимнастикой один из студентов почувствовал боль в шейном отделе позвоночника.

Вопрос: Назовите вероятную причину травмы. Какие правила техники безопасности были нарушены? Перечислите действия преподавателя в данной ситуации.

Задача №7.

Ситуация: После летних каникул у большинства студентов группы наблюдается ухудшение осанки (сутулость), что критично для будущих педагогов.

Вопрос: Составьте комплекс из 6-8 упражнений с гимнастической палкой, направленный на коррекцию нарушений осанки и укрепление мышечного корсета. Поясните, какие группы мышц задействованы.

Задача №8.

Ситуация: Студентка жалуется на быструю утомляемость глаз к концу учебного дня (работа с конспектами, компьютером).

Вопрос: Используя материал практических занятий, предложите комплекс упражнений для коррекции зрения и снятия утомления глаз, который можно выполнять прямо на рабочем месте.

Задача №9.

Ситуация: На занятии студенты осваивают комплекс производственной гимнастики. Одна группа студентов готовит комплекс для работников умственного труда (офисных работников), другая – для работников физического труда.

Вопрос: Чем будут отличаться эти комплексы по содержанию и направленности?

Задача №10.

Ситуация: Студент, выполняя силовые упражнения на гимнастической скамье, почувствовал головокружение и потемнело в глазах.

Вопрос: Какие действия должен предпринять студент в рамках самоконтроля? Какие показатели свидетельствуют о чрезмерной нагрузке?

Задача №11.

Ситуация: Студент не может сдать норматив в беге на 100 метров. Технически он бежит правильно, но не хватает «взрывной» силы и частоты шагов.

Вопрос: Используя знания практических занятий (развитие физических способностей средствами легкой атлетики), подберите 3-4 специальных беговых и прыжковых упражнения для улучшения его результата.

Задача №12.

Ситуация: При метании гранаты студент постоянно выполняет бросок только за счет руки, не используя работу ног и туловища.

Вопрос: Какие подводящие упражнения и методические указания вы дадите студенту, чтобы исправить ошибку в технике двигательного действия?

Задача №13.

Ситуация: Во время кроссовой подготовки на пересеченной местности у студента резко заболел бок.

Вопрос: О чем сигнализирует эта боль? Каков алгоритм действий студента для снижения болевых ощущений и нормализации состояния в рамках самоконтроля?

Задача №14.

Ситуация: Вы проводите секционное занятие по легкой атлетике на улице. Температура воздуха +5°C, сильный ветер.

Вопрос: Какие изменения вы внесете в организацию занятия (разминку, интервалы отдыха, плотность), чтобы избежать простудных заболеваний у занимающихся?

Задача №15.

Ситуация: Студент сдает норматив в прыжках в длину с разбега, но постоянно «заступает» за планку отталкивания.

Вопрос: Предложите 2-3 упражнения или методических приема для коррекции «точности разбега».

Задача №16.

Ситуация: Во время игры в баскетбол один из студентов в пылу борьбы толкнул соперника в спину, за что получил замечание.

Вопрос: Какие правила техники безопасности и этики поведения были нарушены? Как объяснить студенту важность контроля эмоций для будущей профессии педагога?

Задача №17.

Ситуация: В волейболе студентка боится принимать мяч после подачи, закрывает глаза и отворачивается.

Вопрос: Какие подводящие упражнения (стойки, перемещения, упражнения в парах у стены) помогут ей преодолеть страх и освоить технику приема мяча снизу?

Задача №18.

Ситуация: Студенческая команда проигрывает матч по баскетболу. Нападающие действуют разрозненно, каждый пытается обыграть защиту один в один.

Вопрос: Основываясь на практические занятия, какие групповые и командные взаимодействия (например, заслоны, передачи в движении) вы посоветуете применить, чтобы улучшить игру в нападении?

Задача №19.

Ситуация: После интенсивной игры в баскетбол (рывки, прыжки) студент жалуется на сильную крепатуру в мышцах ног на следующий день.

Вопрос: Является ли это состояние нормальным? Какие средства восстановления (профилактики перенапряжения) вы порекомендуете студенту из арсенала средств физической культуры?

Задача №20.

Ситуация: В студенческой группе есть левша. При обучении ведению мяча и броскам в баскетболе у него возникают трудности с выполнением упражнений для правой руки.

Вопрос: Какова правильная методика подхода к обучению левшей в спортивных играх? Стоит ли требовать от него зеркального выполнения всех элементов?

Задача №21.

Ситуация: В колледже появились новые фитнес-направления (например, кроссфит или функциональное многоборье). Часть студентов записалась, но быстро потеряла интерес, так как на первых же занятиях им стало слишком тяжело.

Вопрос: Как, используя знание основ методики, следует дозировать нагрузку для новичков в новых видах физкультурно-спортивной деятельности, чтобы сохранить мотивацию и избежать перетренированности?

Задача №22.

Ситуация: Девушки в группе просят включить в занятия элементы современных оздоровительных систем (пилатес, йога, стретчинг), чтобы улучшить гибкость и снять стресс после учебы.

Вопрос: Составьте мини-комплекс (5-6 поз/упражнений) из любого из этих направлений, обосновав его влияние на повышение функциональных возможностей организма и снижение психоэмоционального напряжения.

Задача №23.

Ситуация: Студент, занимающийся в тренажерном зале, жалуется на отсутствие прогресса в росте мышечной массы, хотя он постоянно увеличивает рабочие веса.

Вопрос: В чем может быть ошибка? Какие методические принципы (постепенность, систематичность, чередование нагрузок и отдыха) нарушены? Что ему нужно изменить в своем тренировочном процессе?

Задача №24.

Ситуация: Вы заметили, что студенты с большим интересом занимаются на открытых спортивных площадках (воркаут), но многие выполняют сложные элементы (выходы силой, стойки) технически неверно, рискуя получить травму.

Вопрос: Какие подготовительные и подводящие упражнения (из арсенала гимнастики и ОФП) следует включить в занятия для укрепления связок и мышц плечевого пояса и кора перед освоением этих элементов?

Задача №25.

Ситуация: Студент ведет дневник самоконтроля. За последнюю неделю он отметил, что его ЧСС в покое утром выросла с 62 до 70 уд/мин, появилась вялость и нежелание идти на тренировку.

Вопрос: О чем говорят эти показатели (динамика изменения состояния)? Как ему скорректировать свою тренировочную нагрузку?

Задача №26.

Ситуация: Студент успешно сдал все нормативы, но преподаватель оценил его общую готовность на «хорошо», отметив, что он не умеет осуществлять взаимостраховку на занятиях гимнастикой и редко помогает отстающим в игровых видах.

Вопрос: Прав ли преподаватель, оценивая не только физическую, но и социально-коммуникативную составляющую? Как это соотносится с целью дисциплины о социальном развитии личности?

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п/п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер зачётного вопроса для контроля знаний	Номер ситуационной задачи для контроля знаний и умений
1.	Тема 1. Роль физической культуры в развитии человека	ОК – 8	1 – 5	1 – 5
2.	Тема 2. Физическая культура и профессиональная деятельность	ОК – 8	6 – 15	1 – 5
3.	Тема 3. Гимнастика	ОК – 8	16 – 22	6 – 10
4.	Тема 4. Легкая атлетика	ОК – 8	23 – 30	11 – 15
5.	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая культура	ОК – 8	31 – 37	1 – 5
6.	Тема 6. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (виды физкультурно-спортивной деятельности определяются образовательной организацией самостоятельно с учётом условий, материально-технического оснащения)	ОК – 8	38 – 47	21 - 24
7.	Тема 7. Спортивные игры	ОК – 8	48 – 52	16 – 20
8.	Тема 8. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	ОК – 8	53 – 60	25 – 26

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 24 апреля 2025 года, протокол № 09, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 78 от 24 апреля 2025 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на зачёте

«зачтено»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, возможны некоторые неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые обучающийся исправляет после пояснений, данных преподавателем; владеет навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций - не ниже порогового
«не зачтено»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях содержания дисциплины, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций - недостаточный

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Физическая культура: 10 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузмин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 184 с.
2. Физическая культура : 11 класс / ред. А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.
3. Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Сираковская, Я.В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Я.В. Сираковская, Ф.А. Киселев. – Малаховка: МГАФК, 2017. – 298 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков. – 6-е изд., стер. – Москва: Академия, 2013. – 528 с.
3. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина. – Москва: Академия, 2013. – 256 с.
4. Маслова, И.Н. Физическая культура в вузе: критерии оценок: учебное пособие / И.Н. Маслова, М.А. Ефремов. – Воронеж: ВГАС, 2019. – 129 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
5. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В.Б. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 264 с.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2019. - URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения: 20.08.2025).
2. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал: сайт. - Москва. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru> (дата обращения: 20.08.2025).
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал: сайт. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения: 20.08.2025).
4. Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал: сайт. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2013. - URL: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html> (дата обращения: 20.08.2025).
5. Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание // ГЦОЛИФК Российский университет спорта: сайт. - URL: https://gtsolifk.ru/nauka/gurnali/sportivno-pedagogicheskoe-obrazovanie-setevoe-izdanie/vipuski_04391 (дата обращения: 20.08.2025).
6. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал: сайт. – Санкт-Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2021. - URL: <https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/nauka/journal/261/view#archieive> (дата обращения: 20.08.2025).

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows 7
3. «Личный кабинет обучающегося» на взб-ресурсе собственной разработки

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

2. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Электронная библиотека Воронежской государственной академии спорта. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Москва, 2010. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения: 20.08.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт / Российская государственная библиотека. – Москва: РГБ, 2003 - . – URL: <https://search.rsl.ru/#digitalAvail=digitized&digitalAvail=accessFree&col=autoref&col=disser> (дата обращения: 20.08.2025).
2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 20.08.2025).
3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2021. – URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения: 20.08.2025).
4. Большая бесплатная библиотека: сайт. – URL: <http://tululu.org/> (дата обращения: 20.08.2025).
5. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 20.08.2025).
6. Физкультура и спорт: сайт. - URL: <https://www.fizkulturai sport.ru/> (дата обращения: 20.08.2025).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Аудитория № 131 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4*	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска. Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.
Лекционная аудитория с мебелью № 210 учебного корпуса № 1, пл.	117 посадочных мест, доска информационная пластиковая, экран 3000×2600, проектор мультимедийный BenQ sp 831 с дистанционным

Юбилейная д.4	пультом, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная, вешалки – 3 шт., трибуна
Аудитория № 501 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	24 посадочных места, доска информационная пластиковая, переносной мультимедиа проектор BenQ MP 522 с дистанционным пультом, переносной ноутбук Samsung R 510, мышь компьютерная
Зал легкой атлетики №108 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Зона приземления 3,0×6,0×0,6 м (6 кубов) для прыжков в высоту – 1 комплект Защитный чехол – 1 шт. Стойка для прыжков в высоту соревновательная – 1 пара Колодка стартовая соревновательная (переносная) - 6 шт. Барьеры соревновательные -7 шт. Барьеры тренировочные -10 шт. Мат гимнастический – 6 шт. Планка для прыжков высоту – 1 шт. Круг для толкания ядра разборный – 1 шт. Упор для ног для толкания ядра (съёмный) – 1шт. Штанга 90 кг Ø50 L1400 – 1 шт. Стойка для штанги встроенная – 2 шт. Стойка под диски – 1 шт. Мяч теннисный -10 шт. Рулетка 10 м – 1 шт
Инвентарная зала легкой атлетики №108 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Сектор для прыжков в высоту (в комплекте: мат поролоновый 3×2 ×0,6 м - 6 шт.; стойки для прыжков в высоту - комплект (2 шт.); планка для прыжков в высоту 2 шт.); стойка для штанги -2 шт.; стойка для дисков; штанга (в комплекте 90 кг); барьеры 6 шт.; сектор для толкания ядра разборный (в комплекте: основание, круг, упор)
Гимнастический зал №112 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к.2	Ковер для художественной гимнастики -1 шт. Настил для вольных упражнений на пружинах- 1 шт. Брусья гимнастические комплект – 1 шт. Брусья женские для соревнований – 1 шт. Брусья мужские со стеклопластиковыми жердями – 1 шт. Горизонтальная перекладина спортивная – 1 шт. Грибок гимнастический – 1 шт. Кольца соревновательные – 1 шт. Конь гимнастический - 1 шт. Конь с ручками соревновательный – 1 шт. Минитрамп с открытой рамой – 1 шт. Ковер гимнастический – 1 шт. Платформа для страховки для перекладины – 1 шт. Бревно гимнастическое – 2 шт. Страховочная платформа для колец – 1шт.

	Пояс сальтовый – 1 шт. Разбег для опорного прыжка – 1 шт. Батут – 1 шт. Сетка для батута – 1 шт. Мат для зон приземления- 4 шт. Мат мягкий гимнастический – 6 шт. Мат поролоновый объемный – 2 шт. Мостик гимнастический – 1 шт. Мостик соревновательный – 2 шт. Яма поролоновая – 1 шт. Наполнитель для поролоновой ямы- – 15 куб. Канат для лазанья – 2 шт. Музыкальный центр «SONY» - 1 шт. Флеш-карта, диски Пианино – 1 шт. Стул мягкий – 3 шт. Столы – 2 шт.
Инвентарная гимнастического зала №112 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к.2	Стеллаж большой Ящики для хранения гантелей – 2 шт. Корзина для хранения мячей Фитбол- 15 шт. Мяч гимнастический - 6 шт. (15) Палки гимнастические утяжеленные – 15 шт. Палки гимнастические деревянные – 10 шт. Степ-платформа – 17 шт. Гантели – 20 шт. Скакалки – 15 шт. Обручи гимнастические – 15 шт. Секундомер – 2 шт. Удлинитель – 2 шт. Рулетка 3 м. – 1 шт
Комплекс строений (стадион), Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д б/н	забор деревянный 2х1 м. – 12 шт., забор металлический – 2х1 м. 10 шт., тумба старта – 2 шт., тумба финиша-2 шт., флаги расцвечивания – 30 шт., указатели километража и поворотов-15 шт., разметка трасс 200 шт., пьедестал почета – 1 шт., сетка оградительная 20 м. – 18 шт., колья металлические – 50 шт.
Инвентарная комната № 102 комплекса строений, Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д б/н	Ядро соревновательное 3/85 кг – 3шт. Ядро соревновательное 4/100 кг – 3шт. Ядро соревновательное 7,26/113 кг – 3 шт. Ядро тренировочное 4 кг – 2 шт. Ядро тренировочное 5 кг – 3 шт. Ядро тренировочное 6 кг – 6 шт. Ядро тренировочное 7,257 кг – 15 шт. Диск соревновательный 1 кг – 3 шт. Диск соревновательный 2 кг – 3 шт. Диск тренировочный 1 кг – 14 шт. Диск тренировочный 2 кг – 30 шт. Граната для метания 500 г – 25 шт.

	Граната для метания 700 г – 25 шт. Мяч для метания – 50 шт. Указатели метража разметки (колышки)– 36 шт. Указатели метража разметки для сектора метания – 4 шт. Зона приземления 4,0×6,0×0,6 м (6 кубов) для прыжков в высоту – 1 комплект Планка для прыжков высоту – 3 шт. Стойка для прыжков в высоту соревновательная – 1 пара Стойка для прыжков в высоту тренировочная – 2 пары Защитный чехол – 1 шт. Колодка стартовая соревновательная (переносная) - 6 шт. Эстафетные палочки – 30 шт. Флажки 4 шт. Мат гимнастический – 6 шт. Рулетка 10 м – 2 шт. Рулетка 30 м – 1 шт. Рулетка 50 м – 1 шт. Секундомер электронный Torres Stopwatch – 6 шт.
Зал спортивных игр № 304 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Площадка баскетбольная с разметкой 28х15 м. – 1 шт.; Площадка волейбольная с разметкой – 18х9 м. – 2 шт.; Площадка мини-футбольная с разметкой 40х20м. – 1 шт.; Ворота мини-футбольные – 2 шт.; Стойки волейбольные – 4 шт.; Тренажеры для тренировки волейбольных передач – 2 шт.; Щиты баскетбольные с кольцами – 7 шт. (2 игровых с мягкой защитой, 5 тренировочных); Тумбы прыжковые – 4 шт.; Маты гимнастические – 6 шт.; Скамейки – 22 шт.; Вышка судейская для волейбола – 1 шт.; Табло – 1 шт.; Мини-табло счетчики для 24 секунд – 2 шт.
Инвентарная зала спортивных игр № 304 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Мячи волейбольные – 10 шт.; Мячи мини-футбольные – 10 шт.; Мячи баскетбольные – 20 шт.; Мячи набивные: - 5кг. – 5 шт.; - 3кг. – 7 шт.; Мячи теннисные – 20шт.; Скакалки – 15 шт.; Конусы пластмассовые разноцветные – 12 шт.; Стойки деревянные - 10 шт.;

	Корзина для мячей – 1 шт.; Защитные маты для в/б стоек – 2 шт.; Сетка волейбольная – 2 шт.; «Макивара» защита для силовых упражнений баскетболистов – 2 шт.; Манекен защитника (баскетбол) – 2 шт.; Тренировочная лестница 6 м. – 1 шт.; Тренировочная лестница 10 м. – 1 шт.; Тренажёры для увеличения прыжка JumpSole - 10 пар; Силовые тренажеры – 4 шт.; Барьеры, регулируемые по высоте – 6 шт.; Балансировочные подушки - 5 шт.; Эспандеры – 15 шт.; Утяжелители для ног – 5 шт.; Насос (электрический) – 1 шт.; Стол для настольного тенниса – 4 шт.; Сетки для настольного тенниса – 4 шт.; Ракетки для настольного тенниса – 11 шт.; Мячи для настольного тенниса – 15 шт.; Ящик с номерами волейбольный для замены игроков – 1 шт.; Ящик с номерами баскетбольный для замены игроков – 1 шт.; Манишки одноцветные – 10 шт.; Полотеры для вытирания площадки – 2 шт.
--	---

**Помещение для самостоятельной работы*

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине

9.1. Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия (да/нет)
1.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Интеракт. лекция 2 часа	Да
2.	Физическая культура и	мультимедийный комплект,	Интеракт.	Да

	профессиональная деятельность.	методические рекомендации	лекция 4 часа	
4.	Гимнастика. Развитие физических способностей средствами гимнастики.	Гимнастический зал, методические рекомендации	Практич. Занятие 6 часа	Нет
5.	Гимнастика. Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Гимнастический зал, методические рекомендации	Практич. Занятие 8 часов	Нет
6.	Гимнастика. Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	Гимнастический зал, методические рекомендации	Практич. Занятие 6 часов	Нет
7.	Гимнастика. Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	Гимнастический зал, методические рекомендации	Практич. Занятие 6 часов	Да
8.	Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики.	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Практич. Занятие 6 часа	Да
9.	Освоение техники выполнения двигательных действий (Бег на короткие и средние дистанции).	методические рекомендации. Стартовые колодки 4 шт.	Практич. Занятие 8 часов	Нет
10	Освоение техники выполнения двигательных действий (Метания).	методические рекомендации. сектор для метаний	Практич. Занятие 8 часов	Нет
11.	Освоение техники выполнения двигательных действий (Прыжки). Контрольная работа №1 «Роль физической культуры в развитии человека»	методические рекомендации. сектор для прыжков в высоту и длину	Практич. Занятие 8 часов	Нет
12.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Интеракт. лекция 2 часа	Да
13.	Упражнения новых видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Практич. Занятие № 9 2 часа	Да

	прикладных.			
14.	Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Практич. Занятие 2 часа	Да
15.	Освоение техники выполнения упражнений новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Практич. Занятие 4 часа	Да
16.	Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча.	Баскетбольная площадка, баскетбольный мяч. Методические рекомендации	Практич. Занятие 4 часа	Нет
17.	Баскетбол Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	Баскетбольная площадка, баскетбольный мяч. Методические рекомендации	Практич. Занятие 4 часа	Нет
18.	Баскетбол. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе.	Баскетбольная площадка, баскетбольный мяч. Методические рекомендации	Практич. Занятие 4 часа	Нет
19.	Баскетбол. Групповые и командные действия игроков. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	Баскетбольная площадка, баскетбольный мяч. Методические рекомендации	Практич. Занятие 4 часа	Нет
20	Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	Волейбольная площадка, волейбольный мяч. Методические рекомендации	Практич. Занятие 4 часа	Нет
21.	Волейбол. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков.	Волейбольная площадка, волейбольный мяч. Методические рекомендации	Практич. Занятие 4 часа	Нет

22.	Волейбол. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	Волейбольная площадка, волейбольный мяч. Методические рекомендации	Практич. Занятие 4 часа	Нет
23.	Волейбол. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	Волейбольная площадка, волейбольный мяч. Методические рекомендации	Практич. Занятие 4 часа.	Нет
24.	Развитие физических способностей средствами спортивных игр.	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Практич. Занятие 4 часа	Да
25.	Новые виды физкультурно-спортивной деятельности	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Интеракт. лекция 2 часа	Да
26.	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности.	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Практич. Занятие 6 часов	Да
27.	Повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных, поддержание работоспособности, профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Контрольная работа №2 «Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания»	мультимедийный комплект, методические рекомендации	Практич. Занятие 8 часов	Да

ПРИЛОЖЕНИЕ №1**Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения****КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 по дисциплине «Физическая культура»****Вариант 1****Тема: Роль физической культуры в развитии человека**

1. Физическая культура это:
 - 1) часть культуры, призванная развивать и совершенствовать физич. состояние человека;
 - 2) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
 - 3) наука о природе двигательной деятельности человека.
2. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии:
 - 1) 30 уд/мин.; 2) 70 уд/мин.; 3) 100 уд/мин.
3. Сила это:
 - 1) способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;
 - 2) способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;
 - 3) способность поднять большой груз.
4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:
 - 1) интенсивностью; 2) задачами; 3) местом проведения.
5. К объективным показателям самоконтроля относится:
 - 1) частота сердечных сокращений; 2) самочувствие; 3) аппетит.
6. Количество игроков одной команды в волейбол на площадке:
 - 1) 7; 2) 6; 3) 5.
7. Переутомление это:
 - 1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
 - 2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
 - 3) патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.
8. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях:
 - 1) баскетболом; 2) греблей; 3) футболом.
9. Циклический вид спорта:
 - 1) спринтерский бег; 2) прыжки в воду; 3) синхронное плавание.
10. При ортостатической пробе:
 - 1) измеряют максимально возможный выдох;
 - 2) изменяют положение тела в пространстве;
 - 3) применяют статическое натуживание.

Вариант 2

1. Физическое воспитание это:
 - 1) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;
 - 2) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;
 - 3) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.
2. Меры профилактики переутомления:
 - 1) посидеть 3-4 минуты;
 - 2) сменить вид деятельности;
 - 3) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации.
3. К физическим качествам не относится:
 - 1) ловкость; 2) прыгучесть; 3) быстрота.
4. В положении о проведении спортивных соревнований нет раздела:
 - 1) расходы; 2) учебный; 3) участники.
5. К активному отдыху относится:
 - 1) физкультурно-спортивное занятие; 2) сон; 3) отдых сидя.
6. Гибкость это:
 - 1) растяжение мышц человека на максимальную длину;
 - 2) способность совершать максимальные по амплитуде движения;
 - 3) способность выполнить «шпагат» и «мостик».
7. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры:
 - 1) через 2 года; 2) через 1 год; 3) через 4 года.
8. Утомление это:
 - 1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
 - 2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
 - 3) остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления, нарушение ритма сердца, координации движений.
9. Девиз Олимпийских игр:
 - 1) сильные, смелые, ловкие;
 - 2) быстрее, выше, сильнее;
 - 3) быстрота, ловкость, сила.
10. В большей степени общая выносливость необходима при занятиях:
 - 1) фехтованием; 2) велоспортом; 3) стрельбой.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2 по дисциплине «Физическая культура»**Вариант 1**

Тема: Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания

1. Гипокинезия это:
 - 1) увеличение двигательной активности человека;
 - 2) снижение двигательной активности человека;
 - 3) достаточная двигательная активность человека.

2. Через сколько минут после оптимальной физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня?
 - 1) 1 мин.; 2) 4 мин.; 3) 10 мин.

3. Оптимальная двигательная активность студента, количество движений в день:
 - 1) 50 тыс.; 2) 40 тыс.; 3) 15 тыс.

4. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для студента основной медицинской группы:
 - 1) 120 уд/мин.; 2) 160 уд/мин.; 3) 200 уд/мин.

5. Закаливание детей необходимо начинать:
 - 1) с парной бани;
 - 2) с обливания холодной водой;
 - 3) с воздушных процедур.

6. Ловкость это:
 - 1) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях;
 - 2) способность быстро освоить новое двигательное действие;
 - 3) сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить новое двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.

7. Ударный объем крови во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом:
 - 1) больше; 2) меньше.

8. К циклическим видам спорта не относится:
 - 1) волейбол; 2) стайерский бег; 3) плавание.

9. Гибкость в большей степени развивается при занятиях:
 - 1) прыжками в длину; 2) художественной гимнастикой; 3) плаванием.

10. Преимущественно сила необходима в виде спорта:
 - 1) борьба классическая; 2) стайерский бег; 3) плавание.

11. Средствами физической культуры являются:
 - 1) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;
 - 2) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
 - 3) физические упражнения.

Вариант 2

1. Выносливость это:
 - 1) способность противостоять развитию утомления и длительное время выполнять работу;
 - 2) способность организма поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов её выполнения;
 - 3) способность противостоять внутреннему и внешнему сопротивлению.
2. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки у спортсмена по сравнению с не спортсменом:
 - 1) больше; 2) меньше.
3. Спортивные игры отличаются от подвижных:
 - 1) ведением счёта; 2) строгими правилами; 3) спортивной формой.
4. Ациклический вид спорта:
 - 1) академическая гребля; 2) плавание; 3) водное поло.
5. Контрольное испытание по пробеганию испытуемым максимальной дистанции за 12 минут называется:
 - 1) тест Купера; 2) проба Летунова; 3) тест Мюллера.
6. Структура урока физической культуры состоит из частей:
 - 1) подготовительной, основной и заключительной;
 - 2) развивающей, обучающей и восстанавливающей;
 - 3) первой, второй и третьей.
7. Спорт. Определение:
 - 1) спорт – сфера деятельности человека, направленная на достижение максимального результата в соревнованиях;
 - 2) спорт – соревновательная деятельность людей для выявления победителя в спортивных соревнованиях;
 - 3) спорт есть часть физической культуры, совокупность материальных и духовных ценностей для игровой и соревновательной деятельности.
8. Первые Олимпийские игры прошли:
 - 1) в 776 г. до нашей эры; 2) в 776 г.; 3) в 1876 г.
9. Быстрота это:
 - 1) комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
 - 2) способность быстро развивать скорость движений;
 - 3) скоростная способность человека, определяющая его двигательную реакцию.
10. Частота сердечных сокращений во время выполнения одинаковой мышечной тренировки у спортсмена по сравнению с не спортсменом:
 - 1) меньше; 2) больше.

Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности,

		создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей
--	--	--

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182112, Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д. б/н;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, корп. 2;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4.

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты, реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы, проектные работы, он-лайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины (модуля), в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков¹, специалистов² по специальным техническим и программным средствам обучения.

Дисциплина (модуль), содержание которой направлено на спортивную подготовку обучающегося, адаптируется путем дозирования нагрузок и (или) проведения занятий теоретического характера, в том числе оценки образовательных результатов лиц с ОВЗ и инвалидов при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля):

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);

- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)³:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;

- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;

- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,

¹ ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

² Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

³ 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утвержденным в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

Тексты/конспекты лекций

Тема 1. Роль физической культуры в развитии человека

Физическая культура, так же, как и общая культура, имеет две части – предметную и личностную. Это значит, что она существует как в виде конкретных материальных реалий, так и в форме личностного достояния человека, занимающегося физическими упражнениями.

Ю.М. Николаев обращает наше внимание на то, что физкультурная деятельность (и ее специфические виды) как условие воспроизводства человека во всей целостности его духовно-физического существования составляет сущность и основу формирования физической культуры. Она является одним из основополагающих видов человеческой деятельности на протяжении всей жизни человека, играющей на разных этапах его развития (онтогенеза) различную, но весомую роль.

Современное понимание сущности физических упражнений (основного элемента физкультурной деятельности) должно рассматриваться в единстве его моторной и неизменно духовных сторон (познавательной, проектно-смысловой, эмоционально-оценочной), имеющих большие возможности в развитии одновременно как организма, так и личности занимающихся, то есть в воспитании целостного человека.

Физическая культура – достаточно сложное социальное образование. В ее структуре можно выделить три самостоятельных аспекта: деятельностный, ценностный и личностный.

Результативный аспект физической культуры включает в себя всю совокупность полезных результатов, которые человек приобрел в процессе деятельного использования ценностей физической культуры в своей жизни.

К таким полезным результатам можно отнести:

- полученные в процессе физкультурных занятий двигательные умения и навыки;
- саму способность быстро овладевать новыми движениями, развитую в ходе занятий;
- возросшую физическую работоспособность;
- пропорционально развитое телосложение и осанку;
- физкультурные знания;
- нравственные и эстетические качества, возвышающие личность человека;
- волю к жизни и активной деятельности;
- способность преодолевать трудности, как физические, так умственные;
- желание и стремление самореализоваться в своей жизни, достичь каких-либо высот, оставить память о своих достойных поступках в назидание будущим поколениям;

Данный аспект правомерно отождествляется с понятием «личная физическая культура», так как он полностью персонифицирован в личности занимающегося в виде его собственного достояния и достижения.

Термин «физическая культура личности» можно выразить как реальную физкультурно-спортивную деятельность конкретного человека, мотивом которого является удовлетворение его индивидуальных интересов и потребностей в физическом и духовном самосовершенствовании.

Личностное развитие физической культуры человека предполагает наличие двух моделей самореализации.

Прогрессивный вариант характеризует процесс постоянного преодоления противоречий, преодоления себя для нового полного раскрытия своих сил и способностей. В этом случае происходит непрерывное наращивание личностного потенциала через самоотрицание и самоопределение в результатах и процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Регрессивный вариант представляет собой уход на узкие сферы самореализации, основой которого служат иллюзии прошлого опыта, успокоенности.

Неполнота выражения в физкультурно-спортивной деятельности порождает неудовлетворенность ею, ее результатами, что ведет к ограничению культурного пространства жизнедеятельности. Будучи интегрированным результатом гуманитарного образования, физическая культура личности как деятельностная категория проявляется в трех основных направлениях:

Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», обеспечивает ее стремление к творческой «самореализации», самосовершенствованию.

Во-вторых, она является основой самостоятельного, инициативного самовыражения индивида, проявлением творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс своего профессионального труда.

В-третьих, отражает творчество личности, направленное на общественные отношения, возникающие в процессе деятельности в физкультурно-спортивной, общественной, профессиональной, рекреационной, реабилитационной и других сферах жизни.

Эта идея подтверждается словами Ю.М. Николаева о системно-структурном характере феномена физической культуры, который позволяет рассмотреть ее сущность и способы функционирования на различных уровнях досуга, где выделяются отдых и движение, развлечения, просвещение, творчество, праздник. «Анализ показывает, что все виды физкультурной деятельности (рекреационной, реабилитационной, образовательной, спортивной, адаптивной) принимают активное участие в реализации содержательной стороны всех уровней досуга. При этом прослеживается общая тенденция, свидетельствующая о том, что в процессе жизнедеятельности индивид переходит от простых форм активности (физкультурной рекреации, физкультурной реабилитации) к более сложным (физкультурной спортизации, физкультурному образованию), от потребления (освоения) культуры – к созданию многообразных культурных ценностей в сфере физической культуры, от индивидуальной деятельности – к социальной».

Следовательно, физическая культура в силу своей полифункциональности пронизывает все уровни досуга и является неотъемлемым компонентом свободного времени. Она играет весомую роль не только в восстановлении, поддержании, развитии, но и в совершенствовании физических и духовных способностей человека. Тем самым она принимает участие в выполнении основных функций свободного времени: антропологической (связанной с восстановлением физического и душевного равновесия), социальной (связанной с осознанием и удовлетворением более сложных потребностей), культурно-воспитательной (способствующей повышению общей культуры, формированию нравственных и эстетических начал).

Здесь прослеживается подход к свободному времени, связанный с реализацией в его рамках всех сущностных сил человека. Чем шире кругозор личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективного мира, так как она сама начинает творить общественные отношения, становится более рассудительной, то есть – объективной.

Формирование личности средствами физической культуры

Развитие идей П.Ф. Лесгафта

Одной из ведущих идей научного мировоззрения и педагогической практики П.Ф. Лесгафта было гармоническое развитие человека, физическое и духовное, посредством физических упражнений. Многие психологи, социологи, теоретики физической культуры и спорта уделяют пристальное внимание данной проблеме.

Петр Франсович Лесгафт говорил, что человек должен познать всю силу своего организма, научиться управлять своим телом. Существует целый спектр функций человеческого ума и тела, однако современный индивид не использует и третью часть

физических и умственных возможностей. Мы придумали компьютеры, чтобы они за нас вычисляли и проводили логические операции, мы развиваем высокие технологии, чтобы вещи делали за нас всю физическую работу. Возникает вопрос, что же остается человеку? Наслаждаться гедонизмом, выдумывать себе развлечение – наркотики, спиртное, бегство в мир девиантных субкультур.

Свою систему физических упражнений Лесгафт называет физическим образованием в отличие от физического воспитания.

Конкретной целью своей системы физического образования Петр Франсович ставит цель – «развить в ребенке любовь к труду. Ее надо развивать не ремеслом, так как это не имеет общеобразовательного значения, а путем правильной постановки физического образования».

Лесгафт писал, что телу требуется постоянное движение: «основное средство физического образования – физическое упражнение», так же как и для развития логического мышления требуется постоянная умственная работа. Физическое упражнение – едино, но является двух сторонним процессом духовного и физического совершенствования.

На протяжении всей своей жизни человек проходит несколько ступеней социализации. Он усваивает информацию и руководствуется этическими принципами в зависимости от культурного уровня. Институтами социализации являются: семья, ясли, детский сад, школа, училище, институт, военная служба, профессиональная сфера. Школа – основной этап приобщения человека к самостоятельной и осознанной жизни. Как утверждал П.Ф. Лесгафт, в школе должна быть «не внешняя, мерами вынуждения дисциплина, а необходимо развить у ребенка нравственную дисциплину, умение владеть, управлять и подчинять свои действия разумным волевым отправлениям».

«Без мировоззрения человек является единицей человеческого стада, не обладает истинным достоинством человека и не может творчески проявляться, что именно и составляет главное человеческое достояние и, достижения чего должна содействовать школа».

Создаваемая Петром Францевичем Лесгафтом русская система физического образования была направлена на всестороннее развитие личности. Физические упражнения, обладая материальной (физической) и духовной (идеальной) сторонами, кроме образования были нацелены на физическое развитие, совершенствование силы, выносливости, быстроты, ловкости. В последующем эти направления закрепились как овладение навыками и двигательными качествами. Особенно важным Лесгафт считал принцип предвидения результата своих действий, осознания того, что надо сделать в упражнении. В частности, широко практиковалось выполнение упражнений «со слов», без предварительного показа, чтобы у ученика возникало ясное предварительное представление о результате и способе его достижения

Особенность феномена физической культуры в отличие от других ее сфер состоит, прежде всего, в том, что она самым естественным образом соединяет в единое целое социальное и биологическое в человеке. Процесс телесного развития любого человека выражается в совершенствовании форм и функций организма, реализации его физических возможностей. Но было бы неверным считать, что биологические процессы развития человека происходят изолированно от его социальных функций, вне существенного влияния общественных отношений. Воздействие природных факторов на развитие физического потенциала человека имеет объективный характер, но его специфика состоит в том, что оно может усиливаться или ослабевать в зависимости от активности человека, который может сознательно воздействовать на ход этого объективного процесса, опираясь на познание его законов и сущности.

В недавнем прошлом при обосновании влияния социальных факторов на физическое совершенствование человека часто имели в виду производственные отношения, во главе которых стоит труд, выступающий в качестве активного воздействия человека на

природу. Эти стихийные воздействия существуют зачастую независимо от воли человека, хотя и поддаются изменению в процессе развития общества. Другой ряд социальных факторов, хотя также определяется объективным ходом деятельности общества и реальной общественной обстановкой, действуя на человека и на его физическое развитие и подготовленность, зависит от сознания и воли отдельных людей. Физическая культура в этом отношении и представляет собой социальный фактор целесообразного воздействия на процесс физического совершенствования человека, позволяющий обеспечить направленное развитие его жизненно важных физических качеств и способностей. Одной из форм ее направленного функционирования в обществе, а именно педагогически организованным процессом передачи и усвоения ее ценностей, физическое воспитание.

Было бы слишком недальновидно считать физическую культуру участвующей только в воспроизведении физической сущности общественного человека или лишь как фактор, модифицирующий образ жизни индивидуума. Поэтому нельзя смешивать понятия «физическое развитие», «физическое воспитание» и «физкультурное воспитание». Первое является объективным процессом, который совершается в организме человека, второе – активным воздействием человека на этот процесс, а третье выступает как целенаправленный процесс приобщения людей ко всем ценностям физической культуры. Таким образом, физкультурное воспитание и его составная часть физическое воспитание – это всегда педагогический процесс целенаправленного, регулируемого изменения физических и духовных кондиций человека, основная задача которого – сознательно и целенаправленно познавать и непротиворечиво реализовывать в физкультурной практике уже созданные природой предпосылки гармоничного совершенствования физического потенциала человека.

Однако, Л.П. Матвеев, рассматривая физическое воспитание в качестве одного из видов воспитания, определяет его как образовательно-воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога-специалиста, направленность деятельности воспитателя и воспитываемых на реализацию задач воспитательно-образовательного характера, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами).

Поэтому основными категориями физического воспитания как педагогического процесса являются воспитание, образование, обучение, развитие. «Вместе с тем физическое воспитание отличается своими специфическими особенностями. ... Физическое воспитание представляет собой процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующий направленное развитие базирующихся на них способностей. Этим не ограничивается все содержание физического воспитания, но это более всего характеризует его специфику».

Л.И. Лубышева подчеркивает, что «физкультурное воспитание» ориентирует всю педагогическую систему на новый целевой подход – формирование физической культуры личности. Профессор рассматривает основные концептуальные положения развития физкультурного воспитания, определяющие его сущность и прогрессивную направленность:

- либерализация процесса воспитания, изменяя сложившиеся педагогические авторитеты общественно-государственной системы физического воспитания, расширяя сотрудничество и взаимную ответственность людей, способствует переходу отношений объекта и субъекта воспитания в субъект-субъективные отношения, к педагогике сотрудничества, предоставлению каждой личности возможности овладения основами физической культуры на путях свободной реализации физических способностей;
- гуманизация процесса воспитания ориентирует его на обязательный учет индивидуальных особенностей каждого человека, развития самостоятельности

личности, приобщения людей к здоровому образу жизни, высоким эстетическим идеалам и этическим нормам поведения в обществе;

- непрерывное развитие физкультурного воспитания, представляющее собой динамическое движение поливариантного педагогического процесса, построенного на использовании гибких методов и средств обучения, обуславливает творческий поиск и новаторство педагогов, а также самостоятельность и инициативу занимающихся;
- гармонизация содержания физкультурного воспитания обеспечивает соразмерное представление в нем процессов духовного и телесного развития человека, использование средств физической культуры как социально-культурной предпосылки для гармонического формирования и реализации всего спектра способностей индивида.

Автор работы полностью согласен с мнением Л.И. Лубышевой, о том, что внедрение рассмотренных концептуальных положений в физкультурно-спортивную практику возможно при условии формирования принципов, обосновывающих теоретическую и методологическую направленность физкультурного воспитания. Суть этих принципов отражает ряд закономерных черт его развития, конкретизирует и представляет конструктивный смысл системного построения данного процесса.

Основополагающим принципом физкультурного воспитания, как пишет Л.И. Лубышева, является единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании физической культурой личности, обуславливающее образовательную, методическую и деятельностно-практическую направленность воспитательного процесса.

В основе этого принципа лежат идеи выдающегося ученого Л.С. Выготского, утверждающего, что личность должна в активной форме, посредством деятельности присвоить исторический опыт человечества, зафиксированный в предметах материальной и духовной культуры. Только тогда, по его мнению, личность может стать полноценным членом общества. Согласно этим идеям можно утверждать, что психофизическое развитие личности осуществляется не только посредством приобретения социально-практического опыта, но и через формирование ее мировоззрения и усвоение системы знаний.

Тема 2. Физическая культура и профессиональная деятельность

Научно-технический прогресс постоянно повышает требования к высококвалифицированным работникам. Труд специалиста становится все более ответственным, напряженным и сложным по своему содержанию.

В экономике труда существует постулат: специалист может иметь хорошую профессиональную подготовку, богатый опыт работы, но если он не обладает здоровьем, то его нельзя относить к трудовым ресурсам. Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и, тем самым, на динамику экономического развития общества. Уровень здоровья будущего специалиста так же важен, как его специальная подготовка и профессиональные качества.

В настоящее время в нашей стране, к сожалению, наблюдается дефицит физически здоровых профессионально подготовленных специалистов. Если школьников рассматривать как первое фундаментальное звено будущего специалиста, то цифра 10-20% здоровых детей из числа выпускников средних школ России - это очень малое количество. Около 80% школьников заканчивают учебу с отклонениями в состоянии здоровья, 45% из них являются хронически больными, каждый третий призывник не отвечает по состоянию здоровья требованиям службы в армии.

Второе фундаментальное звено - студенчество, молодые люди, которые получают образование, овладевают умениями и навыками будущего специалиста.

По показателям Минздрава РФ и ежегодным статистическим данным вузов, в стране наблюдается постоянная и устойчивая тенденция ухудшения физического состояния подрастающего молодого поколения. В Российской Федерации на первые курсы вузов поступают практически здоровыми, лишь 16-29% абитуриентов.

Третье звено - специалист того или иного профиля, окончивший вуз. Состояние соматического (физического) здоровья у молодого специалиста, как правило, соотносится с психологической мотивацией на профессию. Молодой специалист, мотивированный на конкретный профессиональный рост, должен иметь хотя бы относительно среднее соматическое здоровье. А высокая эффективность профессиональной деятельности выпускников вузов возможна лишь при условии достаточного развития у них в процессе обучения в вузе определенных профессионально-значимых физиологических, физических и психологических функций и качеств, состояния здоровья и их соответствия характеру профессиональных требований избранной профессии.

По мнению президента Российской Федерации Путина В.В., необходима новая, адекватная сложившимся социально-экономическим условиям стратегия охраны и улучшения здоровья населения. Следует направить усилия на профилактику заболеваний, реализовать целый комплекс мер, позволяющих преодолеть создавшуюся ситуацию. Начинать осуществлять эту стратегию необходимо повсеместно и, в первую очередь, в высших учебных заведениях, где проходит обучение, фактически, элитная часть подрастающего поколения, с которой государство связывает надежды на будущее завтра. Именно в этот период, на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает, ставится и решается проблема психофизиологического соответствия конкретным видам профессиональной деятельности.

Здоровье молодежи - социально значимая категория общества, важнейшее условие успешной реализации профессиональных знаний, мастерства, творческой активности и работоспособности будущих специалистов. Это обуславливает внедрение физической культуры и спорта в учебный процесс как обязательной дисциплины. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов призвана создать необходимые предпосылки для их будущей успешной профессиональной самореализации в избранной профессии.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда.

Производительность труда и его интенсивность - две стороны единого процесса, направленного на увеличение массы продуктов труда.

Между тем, общественно необходимый уровень интенсивности труда, который имеет свои физиологические и социальные границы, не должен превышать пределов, определяемых требованиями нормального, воспроизводства рабочей силы к следующему рабочему дню или циклу работы, так как переступание физиологической границы влечет за собой ускоренный износ человека как рабочей силы. Именно поэтому интенсивность труда каждого работника всегда ограничивается его физическими возможностями. Но эти возможности, т.е. физиологические границы интенсивности труда человека, весьма эластичны и могут быть изменены при направленном применении средств физической культуры и спорта. Особенно возрастает в наше время значение профессионально-прикладной физической подготовки как эффективного средства оптимизации трудовой деятельности и устранения неблагоприятного влияния сочетания мышечной гиподинамии и больших нервно-эмоциональных напряжений, характеризующих деятельность лиц умственного труда.

Жизненная практика показала, что молодой специалист, овладевший достаточным набором двигательных умений и навыков, не всегда может быть пригодным к избранной профессии. Современное понятие «качество специалиста» включает не только знания,

умения в профессиональной сфере, но и психофизическую пригодность, которая зависит от уровня физической подготовленности.

Поэтому физическое воспитание в вузе носит ярко выраженный прикладной характер. Основными его задачами становится, в отличие от школьного физического воспитания, качественная подготовка будущего специалиста к условиям профессиональной деятельности, развитие таких качеств, которые будут наиболее востребованы в процессе ее осуществления, что конкретизирует профессионально-прикладную физическую подготовку.

Основная задача профессионально направленной психофизической подготовки - обеспечить высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.

Проблема заблаговременной профессионально направленной психофизической подготовки является наиболее актуальной именно в высших учебных заведениях, так как большую значимость приобретает задача упреждающего формирования у будущих специалистов здоровьесберегающих профессионально значимых компетенций, на основе эффективной организации прикладной профессионально-ориентированной физической подготовки студентов.

Реализация специально-прикладной направленности вузовской физической культуры осуществляется в виде профессионально-прикладной физической подготовки. Важнейшие задачи профессионально-прикладной физической подготовки сводятся к формированию средствами физического воспитания прикладных знаний, физических, психологических, специальных качеств, умений, навыков, способствующих достижению объективной готовности человека к деятельности в сфере производства, науки, педагогического труда, в процессе обучения в вузе.

Профессиональная направленность физической культуры личности - это основа, объединяющая все остальные ее компоненты, так как профессионально значимые ценности физической культуры объединяют совокупность идей, концепций, норм, «инструментальных знаний», практических умений; приобретение и развитие необходимых качеств и свойств, использование и владение которыми «окультуривает» условия и процесс профессиональной деятельности, создает предпосылки успешной адаптации к ней, выполнения ее без моральных и психофизических издержек.

Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Цель ППФП - психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психофизические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

Конкретное содержание ППФП опирается на психофизиологическое тождество трудового процесса и физической культуры и спорта. Благодаря именно этому тождеству на занятиях физической культурой и спортом можно моделировать отдельные элементы трудовых процессов.

Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;
- режим труда и отдыха;

- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Особенности ППФП учащихся различных учебных заведений выражаются преимущественно в её направленности, содержании и подборе средств.

Специалистами разработаны многочисленные программы по профессионально-прикладной физической подготовке, основанные на использовании традиционных средств физического воспитания из легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр и т.д. Такое содержание профессионально-прикладной физической подготовки с использованием традиционных средств физического воспитания, не всегда учитывает потребности и интересы современной молодежи, в среде которой наметилась тенденция к коррекции структуры рекреационных ценностей.

Специалистами сформулированы основные принципы, на основе которых осуществляется подбор средств физической культуры с целью повышения уровня общей и профессиональной физической подготовленности будущего специалиста.

1. Совместимость двигательных навыков в трудовой деятельности со структурой и характером физических упражнений.

2. Учет влияния неблагоприятных факторов труда в профессиональной деятельности.

3. Учет изменения физиологических функций и систем организма, имеющих наибольшее значение для обеспечения рабочего процесса.

4. Оптимизация соотношения средств общей физической и профессиональной физической подготовки будущего специалиста.

5. Учет особенностей этапов учебно-производственной деятельности учащихся.

6. Оздоровительная и тренировочная направленность физического воспитания учащихся.

7. Принцип биологической целесообразности, учитывающий психофизиологические и анатомо-морфологические особенности учащихся.

8. Соответствие интересам и потребностям учащейся молодежи.

Многообразие условий работы вузов, различная целевая направленность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки в них на факультетах различного профиля предполагает выбор и использование различных форм и методов профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

В настоящее время выделяют следующие формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузах: учебные занятия (обязательные и факультативные), самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня и массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, одной из форм которых выступают спортивные праздники. Включение спортивных праздников в программу внутри институтских спортивно-массовых мероприятий, их регулярная организация совместно с профилирующими кафедрами вузов могут во многом способствовать повышению качества ППФП студентов и уровня их непрофессионального физкультурного образования.

Изучение профессиограмм и психограмм, результатов опроса студентов и специалистов *сферы экономики, предпринимательства, менеджмента* позволило представить некоторые стороны модельных характеристик как специалистов в условиях их профессиональной деятельности, так и студентов - в условиях обучения.

Специалисты изучаемого профиля обладают широким спектром знаний, умений, практических навыков трудовой деятельности, интеллектуальными качествами широкого диапазона, высоким уровнем культуры и достаточно мотивированной потребностью к определенным видам двигательной активности.

Учитывая, что студенты данных профилей подготовки относятся к группе людей «умственного труда», такой вид деятельности требует соответствующих компенсационных мер, четко направленных реабилитационных физкультурно-

оздоровительных действий как в период обучения, так и в период наиболее интенсивного труда и психоэмоционального напряжения – экзаменов.

К ведущим физическим качествам и функциям организма, необходимым для успешного освоения профессии следует отнести: быстроту движений, устойчивость и переключение внимания, точность движений, выносливость к монотонной усидчивой работе. Поэтому ППФП студентов данного профиля должна быть разнообразной, многогранной, усиленной упражнениями на быстроту, средствами спортивных и подвижных игр, силовых видов занятий, занятий на открытом воздухе.

В содержание учебного процесса по физическому воспитанию данных студентов целесообразно включать обязательным компонентом гимнастику (упражнения со скакалкой, на гимнастической стенке, кувырки, упражнения на равновесие и др.) и ее современные разновидности; спортивные игры и различные виды подвижных игр; эстафеты с резкими переходами, передачами мячей, остановками, поворотами и т.п.; легкую атлетику (спринт, прыжки, бег на средние дистанции и т.п.). Профессионально важными видами спорта также можно считать такие виды занятий как туризм, альпинизм, скалолазание, спортивное ориентирование, плавание, спортивные игры и ряд других. В процессе учебы (и профессиональной деятельности в дальнейшем) необходимо использовать так называемую «производственную гимнастику».

По данным опроса руководителей предприятий финансово – экономической сферы, была прослежена зависимость между оценкой уровня компетентности в трудовой деятельности своих подчиненных и их двигательной активностью. Специалисты, которые ведут активный образ жизни (занимаются в секциях, ходят в походы, делают зарядку, активно участвуют в ведении домашнего хозяйства и пр.) получили у руководителей высокую оценку своего профессионального труда.

Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов современного производства разделяется на два этапа: ППФП во время учебной деятельности и в период производственного труда. Оба этапа тесно связаны между собой.

Современный труд приводит к перегрузкам одних функциональных систем организма и недогрузкам других, что неблагоприятно сказывается на общей дееспособности человека. Чтобы корректировать эти психофизиологические перегрузки, проводятся мероприятия в системе организации труда, в числе которых и направленное применение специально подобранных физических упражнений. Использование средств физической культуры и спорта в целях поддержания и повышения общей и профессиональной дееспособности человека в теории и практике физической культуры получило название производственной физической культуры.

Изначально долгое время производственная физическая культура развивалась главным образом в виде производственной гимнастики. По мере появления новых технологий, видов и форм труда, созревания материальных предпосылок, повышения культуры производства в 60-е годы был поднят вопрос о более широком использовании средств физической культуры на предприятиях.

В современном представлении *производственная физическая культура (ПФК) - это система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.*

В настоящее время производственная физическая культура рассматривается как элемент научной организации труда, направленный на улучшение условий труда и отдыха рабочих и служащих, как один из факторов повышения культуры труда и производства в целом.

Задачи ПФК:

- подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;
- активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания;
- заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку, к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;
- профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.

Производственная физическая культура проявляется в различных *формах*:

- в рабочее время в форме производственной гимнастики и профессионально-прикладной физической подготовки;
- в свободное время в форме оздоровительно-восстановительных процедур, оздоровительно-профилактических физических упражнений, занятий в спортивных секциях и при необходимости - профессионально-прикладной физической подготовки к отдельным профессиональным видам работ.

ПФК включает четыре относительно самостоятельных вида.

1. Производственная гимнастика, основной задачей которой является повышение работоспособности во время работы за счет снижения утомления, ускорения восстановительных процессов.
2. Послерабочее восстановление, способствующее ускорению восстановительных процессов сразу после окончания рабочего дня.
3. Профилактика влияния неблагоприятных факторов труда, способствующая повышению устойчивости организма к их воздействию.
4. Профессионально-прикладная подготовка, предусматривающая развитие или поддержание определенного уровня физических и психических качеств, навыков, умений.

Профессионально-прикладная подготовка играет активную роль в поддержании работоспособности и высокого уровня профессионального мастерства благодаря развитию профессионально важных физических и психических качеств. Специально подобранные комплексы физических упражнений и условия, в которых они выполняются, эффективно влияют на подготовку человека к конкретной трудовой деятельности и значительно повышают результативность этой деятельности.

Например, такие виды работ, как аэровизуальное дешифрирование местности у геодезистов, выполнение некоторых геофизических, геологических и других работ в горной, таежной местности, требуют непосредственной подготовки тех, кому она поручена. Специальная тренировка вестибулярного аппарата, альпинистская подготовка, тренировка в прикладных способах плавания (подводное плавание) в ряде случаев облегчают задачу эффективного и безопасного выполнения профессиональных видов работ. Такая ППФП специалистов должна быть включена в общий план подготовки к выполнению этих специфических видов работ и может осуществляться за счет рабочего времени исполнителя. Подобные виды ППФП целесообразно проводить именно на производстве, а не в вузе.

Основная задача ППФП, как вида производственной физической культуры, развивать или поддерживать высокий уровень профессионально-важных физических и психических качеств, умений и навыков, позволяющих сохранять высокую квалификацию и работоспособность.

Так как характерные требования, предъявляемые к организму работающего при некоторых видах профессиональной деятельности повторяются, специалисты разработали классификацию профессий применительно к решению задач ППФП, где все профессии разделены на 7 групп.

Профессионально-прикладная физическая подготовка осуществляется в двух основных формах: группах ППФП и занятиях профилированными видами спорта.

Группы ППФП формируются по принципу однотипной специальной физической и психической подготовки. Занятия этих групп проводятся на спортивных сооружениях или в условиях физкультурно-оздоровительных центров предприятий. Проводятся занятия 2-3 раза в неделю по 30-60 минут. Занятия проводятся в форме традиционного урока. Часто на этих занятиях используются технические средства оздоровления (тренажеры и другие приспособления).

Занятия профилированными видами спорта в наибольшей степени развивают профессионально важные физические и психические качества. Использование занятий профилированными видами спорта для ППФП основывается на явлении переноса тренированности. Этот перенос может быть прямым, когда полученные в процессе тренировки навыки и умения облегчают выполнение трудовых действий, и опосредованными, когда создаются потенциальные условия для улучшения результатов работы.

Если та или иная профессия требует развития нескольких физических качеств, то в первую очередь обращается внимание на развитие общей выносливости организма, так как она является основой высокой работоспособности.

Тема 4. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности

В условиях модернизации системы образования и перехода к федеральным государственным образовательным стандартам нового поколения проблема обновления содержания дисциплины «Физическая культура» приобретает особую актуальность. Традиционная программа, ориентированная преимущественно на выполнение контрольных нормативов и освоение базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка), зачастую не отвечает динамично меняющимся интересам современной молодежи, что приводит к снижению мотивации к занятиям и, как следствие, к ухудшению показателей физического здоровья. В этой связи ключевым направлением реформирования становится вариативность содержания физкультурно-спортивной деятельности, предполагающая возможность образовательной организации самостоятельно определять конкретные виды двигательной активности с учетом имеющихся условий и материально-технического оснащения.

Под «новыми видами» физкультурно-спортивной деятельности в контексте ФГОС понимаются не только инновационные виды спорта, возникшие в последние десятилетия, но и любые формы двигательной активности, ранее не применявшиеся в практике данной организации. К данной категории относятся также модифицированные версии классических видов (стритбол, мини-футбол, пляжный волейбол), адаптированные под условия закрытых помещений или ограниченных пространств, а также оздоровительные направления фитнеса и современные системы физических упражнений, пользующиеся популярностью в молодежной среде. Принцип вариативности позволяет замещать те разделы программы, для реализации которых отсутствует необходимая база (например, лыжная подготовка при отсутствии лыжни или снежного покрова), на альтернативные виды, не уступающие по своему развивающему потенциалу.

Процедура выбора конкретного вида физкультурно-спортивной деятельности должна базироваться на комплексном анализе трех групп факторов. Во-первых, необходимо учитывать пространственно-средовые условия организации: наличие специализированного зала, пришкольной территории, особенности рельефа местности. Во-вторых, решающее значение имеет уровень материально-технического оснащения, включающий наличие спортивного инвентаря, оборудования, а также возможность его приобретения или аренды. В-третьих, не менее важным фактором выступает кадровый потенциал — квалификация педагогов и возможность привлечения специалистов узкого профиля для реализации выбранного направления.

Исходя из степени сложности материально-технического обеспечения, все многообразие новых видов физкультурно-спортивной деятельности может быть дифференцировано на несколько групп. К первой группе относятся виды, не требующие

сложного оборудования и специальных помещений, что обуславливает их высокую адаптивность для большинства образовательных учреждений. Сюда входят функциональный тренинг с использованием собственного веса и амортизаторов, воркаут на уличных гимнастических снарядах, скиппинг, предполагающий прыжки через скакалку, скандинавская ходьба с палками, а также командная игра с летающим диском — фрисби (алтимат), не требующая жесткого покрытия и контактной борьбы.

Вторую группу составляют виды, для реализации которых необходимо наличие специализированного напольного покрытия, разметки и относительно простого инвентаря. Примерами здесь могут служить бадминтон, для которого достаточно небольшого зала и сетки, настольный теннис, позволяющий использовать рекреационные зоны, мини-футбол (футзал), требующий паркета или тартана, а также флорбол — разновидность хоккея с пластмассовыми клюшками и легким мячом, отличающаяся высокой динамичностью и безопасностью.

Третья группа объединяет виды физкультурно-спортивной деятельности, внедрение которых сопряжено со значительными финансовыми вложениями в дорогостоящее оборудование или использование цифровых технологий. В данную категорию входят лазертаг, предполагающий приобретение электронного оружия и сенсоров, скалолазание на искусственном рельефе (скалодроме), требующее высокой квалификации инструктора и специальных страховочных систем, а также гребля на специализированных тренажерах-концептах, позволяющих моделировать академическую греблю в условиях спортзала. Дискуссионным, но признанным на официальном уровне направлением является киберспорт, который может использоваться для развития когнитивных функций и тактического мышления, однако не должен рассматриваться как полноценная замена физической нагрузке.

Отдельную, четвертую группу составляют направления, основанные на синтезе хореографии, аэробики и акробатики. К ним относятся фитнес-микс и зумба, не требующие иного оснащения, кроме музыкального центра и зеркал, а также чирлидинг, для освоения которого необходимо наличие гимнастических матов и квалифицированного специалиста по спортивной акробатике.

Алгоритм внедрения новых видов физкультурно-спортивной деятельности в образовательный процесс должен включать ряд последовательных этапов. Первоначально рекомендуется проведение мониторинга интересов и предпочтений обучающихся с целью выявления наиболее привлекательных для них форм активности. Параллельно осуществляется инвентаризация имеющейся материально-технической базы и оценка ее соответствия потенциально выбранным видам. Следующим шагом является повышение квалификации педагогических кадров через систему курсовой подготовки по выбранному направлению. Наиболее эффективной формой организации занятий признается модульный принцип, позволяющий включать новые виды в учебный план блоками, чередуя их с традиционными разделами программы.

Таким образом, реализация права образовательной организации на самостоятельное определение содержания физкультурно-спортивной деятельности является действенным инструментом повышения эффективности физического воспитания. Учет специфики условий и материально-технического оснащения в сочетании с ориентацией на актуальные запросы обучающихся позволяет трансформировать традиционный урок физической культуры в современную, привлекательную и здоровьесберегающую практику, формирующую устойчивую потребность в двигательной активности на протяжении всей жизни.

