

# Профессионально- прикладные аспекты физической культуры и спорта



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

Физическое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. Игровое воспроизведение охоты, трудовых процессов в древних ритуальных состязаниях - один из способов совершенствования трудовых навыков и физического воспитания молодежи на начальных стадиях развития человеческого общества.

Со временем люди перешли от простого копирования физических нагрузок и технических приемов трудовых процессов в простейших играх к более широкой тематике игр с определенными правилами и к созданию искусственных спортивно-игровых снарядов - элементов современной физической культуры и спорта.

Параллельно развивалась и военно-прикладная физическая подготовка. Она оказала некоторое влияние на содержание и методику прикладной физической подготовки человека к труду.

В позднем средневековье элементы психофизической подготовки к профессиональному труду уже присутствуют в ряде систем воспитания и образования молодежи.

Именно в этот период возникало и формировалось самостоятельное направление в изучении психофизических возможностей человека с целью наиболее продуктивного его использования и определенном производстве.

На рубеже XIX-XX вв в США развивалась система организации труда и управления производством, получившая название "тейлоризм", в основе которой было широкое применение достижений науки и техники с целью извлечь максимум прибавочной стоимости за счет совершенствования и использования функциональных возможностей человека

В 20-30-х гг. XX в. в нашей стране была опубликована серия работ, в которых рассматривались вопросы направленного использования средств физической культуры для быстрого и качественного освоения трудовых навыков, повышения эффективности труда, активного отдыха и профилактики профессиональных заболеваний.

В последующие годы этот опыт нашел применение при разработке основ научной организации труда и, в частности, при формировании самостоятельного направления - специальной психофизической подготовки человека к конкретному виду профессионального труда. В теории и практике физического воспитания такая специальная подготовка получила название профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Для чего нужна будущему специалисту специальная психофизическая подготовка к профессии? Это связано с влиянием современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека, с изменением функциональной роли человека в современном производственном процессе.

### ***Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.***

Чем дальше развивается научно-техническая мысль, тем больше человека окружает искусственная техническая среда. Медики и биологи обращают особое внимание на ряд явлений, отрицательно сказывающихся не только на здоровье человека, но и его профессиональной работоспособности, а именно: детренированность организма из-за недостатка двигательной активности, напряженное эмоциональное состояние человека в процессе его повседневного труда, неблагоприятное влияние внешней среды. Эти факторы по-разному воздействуют на людей, но общее для всех то, что естественная физиологическая адаптация человека не успевает за ускорением темпов и изменением условий современной жизни. Отсюда постоянное эмоциональное возбуждение, нервно-психическая усталость и утомление, а значит, снижение работоспособности и возможное возникновение заболеваний.

Профилактикой негативных воздействий на организм человека технизации труда и быта занимаются специалисты различного профиля, в том числе специалисты физической культуры. Они исследуют функциональные возможности здорового человека и резервы повышения его работоспособности в различных условиях, чтобы использовать адаптационные возможности организма в специализированной подготовке. Примерами подобной адаптации служат высокий уровень специальной психофизической подготовленности космонавтов к работе в космосе и выдающиеся достижения спортсменов в различных видах спорта, зачастую превышающие сложившиеся представления о возможностях

Поэтому при подготовке молодежи к современным видам труда важно использовать уже проверенный опыт направленного применения средств физической культуры и спорта для повышения функциональных способностей, необходимых в профессиональной деятельности.

**«В обществе нет другого средства, кроме физической культуры, с помощью которого можно было бы физически готовить людей к новому производству».**



***Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе*** требует его направленной психофизической подготовки, так как уменьшение доли простого физического труда совершенно не снимает требования к психофизической подготовленности работников, хотя изменяет ее структуру. Это связано с тем, что если раньше темп и ритм трудового процесса задавал сам человек через управляемую им технику, то теперь их определяет технология производства, к которой человек должен приспособлять свой труд. Это существенно меняет его место и роль в производственном процессе - человек как бы становится над производственным процессом, однако его значение в производстве еще более возрастает. Это связано с тем, что объектом непосредственных трудовых усилий становится разумное использование большого объема овеществленного труда - все усложняющихся машин, автоматических систем, их постоянное совершенствование. Значительно повышается

Изменение структуры трудовых усилий и функциональной роли человека повысило требования к чувствительно-двигательной деятельности работника современного производства, особенно в отношении устойчивости внимания, быстроты и точности его реакции. Кроме того, современный специалист высшей квалификации руководит не только техникой, но и высококвалифицированными людьми. Социологические исследования свидетельствуют, что именно работа с людьми, руководство людьми утомляет больше всего. Все это предъявляет дополнительные требования к активному формированию психофизических способностей посредством направленного использования физических

Спорт и особенно спортивные игры, виды единоборств моделируют разнообразные жизненные ситуации взаимоотношений людей на фоне экстремальных психофизических нагрузок. Многочисленные примеры показывают, что в процессе регулярных занятий спортом воспитываются не только необходимые физические качества, но и психологические свойства личности, которые способствуют адаптации молодых людей в коллективе, выполнению в нем роли лидера, руководителя.

*Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста* проявляется в направленности и содержании специализированной подготовки человека к трудовой деятельности.

Постоянное преобразование технико-технологической основы производства, изменение ориентиров в экономике и политике нередко приводит к необходимости менять профессию. К тому времени мобильность в профессии достигнет такой степени, что каждый работающий будет готов в течение жизни сменить профессию по меньшей мере трижды". Этот прогноз уже сейчас подтвердился для значительной части производителей. Непрестанно повышается потребность в переквалификации, переподготовке и смене специальности. Между тем такая смена деятельности требует как разносторонних способностей, так и физического совершенства, которого можно достичь в процессе специализированной, в том числе и психофизической, подготовки.

Известно, что значительный экономический эффект может быть достигнут при узкой специализации труда. Однако чрезмерное разделение и излишне узкая специализация, как правило, делают труд монотонным и утомительным и увеличивают число профессиональных заболеваний и травм.

В тех случаях, когда требования узкой специализации диктуются производственной необходимостью, можно применить комплекс активных мероприятий, в том числе средства физической культуры и спорта. Разносторонняя и специальная физическая подготовка в подобной ситуации способствует более быстрому освоению смежных профессий и свободной перемены труда, создавая для этого качественные предпосылки - широкий диапазон знаний и функциональных возможностей, двигательная культура.

***Обеспечить высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов-*** одна из прямых задач профессионально направленной психофизической подготовки.

В силу того, что в современном процессе производства участвует огромная масса овеществленного труда, каждая минута потерянного времени (из-за пониженной работоспособности или недостаточной двигательной активности, или высокой утомляемости) влияет не только на индивидуальную, но и на общественную производительность 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.

Возможности, или физиологические границы интенсивности труда человека, весьма эластичны и могут быть изменены при направленном применении средств физической культуры и спорта. Методически правильные занятия оказывают благотворное влияние на **интенсивность и производительность труда.**

Это связано с тем, что у занимающихся физической культурой и спортом уровень функциональных возможностей, физическая и эмоциональная устойчивость, координация движений значительно выше средних величин. Кроме того, они обладают быстрой вработываемостью, способностью к длительному сохранению оптимального темпа, скорости и экономичности рабочих движений и действий.



## ***Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.***

Понятие "качество специалиста" включает не только знания, умения в профессиональной сфере, но и психофизическую пригодность, которая зависит от уровня физической подготовленности. Повышать общую и прикладную физическую подготовку студентов в учебное время в вузе можно до определенного предела. Если студент до поступления в вуз не имел необходимой физической подготовленности и ему недостает обязательных учебных занятий, он должен повысить ее с помощью различных вне учебных форм занятий физической культурой, в том числе и дополнительной самостоятельной подготовкой.

Ведь из-за слабой физической подготовленности могут возникнуть неблагоприятные ситуации в период учебных и производственных практик, например на факультетах, готовящих студентов к работе в полевых, экспедиционных, подземных и других сложных условиях. Кроме того, физически и психически плохо подготовленных выпускников вузов нельзя использовать при работе по специальности на разных участках производства. Это также проявляется и в недостаточной профессиональной "отдаче" или вынужденной неоправданной смене профессии, что приводит к определенным экономическим и моральным издержкам в подготовке специалистов.

В экономической литературе по этому поводу отмечено, что если даже человек обладает знаниями и профессиональным опытом, но не имеет необходимых физических способностей, чтобы трудиться, то его нельзя относить к трудовым ресурсам. Вот почему каждый молодой человек должен заблаговременно и активно готовиться к избранной профессии, целенаправленно развивать те физические и психические качества, которые определяют психофизическую надежность и успех в его будущей профессиональной деятельности.

Проблема заблаговременной профессионально направленной психофизической подготовки является наиболее актуальной именно в специальных учебных заведениях.

## **Определение понятия ППФП, ее цель и задачи**

В существующей специальной литературе имеются различные формулировки, определяющие понятие "профессионально-прикладная физическая подготовка".

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

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Поэтому если вы готовитесь к профессии геолога-поисковика, то вам нужна профессионально-прикладная физическая подготовка одного содержания, а будущему филологу - другая.

Эти отличия и отражаются в цели и задачах ППФП как самостоятельного раздела учебной дисциплины "Физическая культура» в вузе.

**цель ППФП** - психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Чтобы достичь эту цель, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:

- к ускорению профессионального обучения;
- к достижению высокопроизводительного труда в избранной Профессии;
- к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

**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

*Прикладные знания* имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях по учебной дисциплине "Физическая культура", во время кратких методических бесед и установок на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, путем самостоятельного изучения литературы. Специфические прикладные знания о необходимой психофизической подготовленности можно получить также в учебном материале и по другим дисциплинам ("Техника безопасности" и др.). Следует отметить, что знания о закономерностях повышения спортивной работоспособности имеют единую психофизиологическую основу с знаниями о достижении и поддержании высокой профессиональной работоспособности человека в сфере труда.

Возьмите пример со спортсменами-альпинистами. В ходе своей спортивной практики они узнают многие сведения о влиянии горной гипоксии (недостаток кислорода) на организм человека, о путях преодоления ее и т.п. Эти же знания необходимы геодезистам, геологам, гляциологам, работающим в горах. Можно привести еще массу подобных примеров о прикладных знаниях, которые приобретаются в спортивной практике и могут быть использованы специалистами различного профиля в своей работе.

**Прикладные умения и навыки** обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач (плавание, ходьба на лыжах, гребля, управление автотранспортом, езда на лошади и др.). Естественно, что этими умениями и навыками лучше владеет человек, занимающийся прикладными видами спорта: туризмом, автоспортом, водными и различными видами конного спорта и т.д.



*Прикладные психофизические качества* - это обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта.

Прикладные физические качества - быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость необходимы во многих видах профессиональной деятельности, где специалистам для качественного выполнения работы требуется или повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных групп мышц, или ловкость. Заблаговременное акцентированное формирование этих прикладных качеств в процессе физического воспитания до профессионально требуемого уровня и является одной из задач ППФП.

*Прикладные психические качества и свойства личности*, необходимые будущему специалисту, могут формироваться и на учебно-тренировочных занятиях, и самостоятельно. Нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом с помощью одних разговоров. Его обязательно надо ставить в условия, когда требуется проявить эти качества. Именно на спортивных тренировках, при регулярных самостоятельных занятиях физической культурой могут быть созданы условия, при которых проявляются такие волевые качества, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина.

Направленным подбором упражнений, выбором видов спорта, спортивных игр можно акцентированно воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности.

Например, все представляют, что инженеру-строителю для выполнения контрольных и других профессиональных обязанностей необходимо иногда подниматься на строящееся высотное здание или сооружение. Но ведь с непривычки далеко не все могут по временно сооруженным переходам, щитам и лесенкам без поручней подняться на значительную высоту. Боязно.

Ну и где лучше привыкать к этой непривычной высоте - на стройке под насмешливым взглядом рабочих или заблаговременно в годы учебы в учебном заведении?

## **Задачи, средства, основы методики ППФП**

### *Основные положения:*

ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с общей физической подготовкой. Содержание ОФП в учебных заведениях определено государственными программами по физическому воспитанию.

Наиболее информативными и значимыми для построения конкретных методик и технологий физкультурной оптимизации профессиональной деятельности являются следующие показатели:

- типичные трудовые действия, операции;
- типичные ошибки;
- основные и вспомогательные рабочие движения, рабочая поза;
- двигательная активность, физическая нагрузка и ее направленность;
- характер психической и психофизической нагрузки;
- профессиональные вредности и заболевания;
- ключевые профессионально значимые физические качества, двигательные умения и навыки;
- ключевые профессионально значимые психофизические функции;
- ключевые профессионально значимые психические качества, способности, деловые и другие личностные свойства. Затраты времени в часах на ППФП зависят от сложности и объема профессиональных требований.

Физическая подготовка, организуемая вне связи со специфике труда, может не только не способствовать освоению профессии, но в ряде случаев и затруднять в силу отрицательного переноса формирования профессионально важных качеств и навыков, чет этого факта имеет принципиальное значение, в частности, обоснования необходимости специальной физической подготовки применительно к требованиям профессии.

Вместе с тем следует особо подчеркнуть исключительно важное значение неспецифического компонента адаптации. Как показали исследования, функциональная устойчивость организма, работоспособность человека в экстремальных условиях деятельности и внешней среды, прежде всего, определяются общим состоянием физиологических систем, их резервами. Высокие результаты повышении работоспособности организма, его физиологических резервов обеспечиваются аэробными упражнениями, в частности циклической мышечной работой большой мощности.

**Средства ППФП.** Основными средствами ППФП служат физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности. Целенаправленно используемые физические упражнения (как фактор адаптации к труду) имеют значительные преимущества в сравнении с трудовыми движениями.

Подбор средств и методов ППФП практически неограничен, что позволяет применять оптимальные нагрузки, дозировать их с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и достигать большего, чем при труде, тренировочного эффекта.

Средства ППФП распределяются по группам по их направленности:

- а) развитие профессионально важных физических способностей;
- б) воспитание волевых и других психических качеств;
- в) формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков;
- г) повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В качестве средств ППФП в практике широко применяются упражнения профессионально-прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне и др.) и таких массовых видов спорта, как легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры и др.; туризм; специальные упражнения на различных тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий и пр.

Большое применение в практике ППФП средств массовых видов спорта связано с их доступностью и высокой прикладной эффективностью. При их выборе учитывается профессионально-прикладное значение вида спорта для конкретных профессий.

## Формы занятий по ППФП

В средних специальных и высших учебных заведениях преимущественно используются следующие формы:

1) Академические учебные занятия (комплексные и специализированные).

Комплексные учебные занятия могут включать:

а) средства ОФП и профессионально-прикладной физической подготовки;

б) только средства ППФП из различных ее разделов.

Специализированные занятия имеют более узкую, избирательную направленность (обучение прикладным действиям, совершенствование отдельных качеств). Относительная однонаправленность таких занятий позволяет обеспечить значительные воздействия на отдельные функциональные системы с тем, чтобы получить наибольший эффект в их развитии;

2) Занятия в период учебной практики (студентов, учащихся колледжей профессионального образования).



3) Спортивно-прикладные соревнования. Высокая действенность спортивно-прикладных соревнований (и особенно по многоборьям) связана с их максимальными психофизическими нагрузками, возможностью совершенствования прикладных умений и навыков и проверки их в экстремальных ситуациях, приближенных к типичным условиям профессиональной деятельности. Предмет соревнований в ряде случаев могут составлять действия, характерные для того или иного труда (например, соревнования по видам пожарно-прикладного спорта у пожарных), но чаще действия, требуемые особыми внешними условиями профессиональной деятельности.

4) Самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя.

Дополнительно применяются специализированная утренняя зарядка (с включением отдельных прикладных упражнений), туристские походы по установленным маршрутам с выполнением учебных заданий, лыжные переходы, массовые заплывы, дальние лодочные (шлюпочные) походы и др.

## **Планирование ППФП**

В средних специальных и высших учебных заведениях планирование ППФП должно проводиться с учетом решения ее задач не к окончанию срока обучения, а к началу производственной практики учащихся. К этому времени надо обеспечить необходимую профессионально-прикладную физическую подготовленность; двигательный режим учащихся по энергозатратам и другим показателям должен соответствовать производственному. При несоблюдении данного требования у учащихся во время практики отмечаются значительное утомление и снижение работоспособности, неблагоприятно отражающееся на освоении профессии. Кроме того, прохождение курса ППФП повышает безопасность труда, связанного с различными экстремальными условиями.

Занятия по ППФП с лицами зрелого возраста (старше 40 лет} должны носить характер кондиционной тренировки. При определении их содержания необходимо учитывать возрастные изменения организма, включая гетерохронное возрастное снижение физических качеств.

## **Педагогический контроль в ППФП**

Проверка и оценка специальной физической подготовленности — обязательные условия осуществления прикладной подготовки. На ее первоначальном этапе выделяется исходный уровень развития профессионально важных качеств и навыков у обучаемых. С учетом выявленных данных разрабатывают документы планирования, комплектуют подгруппы, устанавливают индивидуальные задания лицам, имеющим низкие показатели.

В дальнейшем систематическая проверка и оценка физической подготовленности должны давать объективную информацию об эффективности решения поставленных задач.

Критериями эффективности решения задач ППФП могут служить затраты времени на обучение определенным трудовым двигательным действиям и качественные результаты их освоения или показатели профессиональной работоспособности. Практически же ориентируются на выполнение специальных нормативов, которые устанавливаются с учетом высокой степени корреляции с отмеченными показателями.

Система нормативов и требований по ППФП в зависимости от специфики профессий может включать как контрольные упражнения в виде двигательных заданий, так и специальные функциональные пробы.

В виде контрольных упражнений применяют те, в которых проявляются профессионально значимые способности и, прежде всего, ведущие в структуре профессиональных качеств. Посредством некоторых функциональных проб возможно выявление степени развития психофизиологических функций и устойчивости организма к действию ряда неблагоприятных факторов внешней среды.

На основе данных педагогического контроля в необходимых случаях вносят соответствующие коррективы в содержание и методику ППФП.

# **Теория и методика профессионально-прикладной физической культуры**

## **1. Общие закономерности развития функционирования и совершенствования системы профессионально-прикладной физической культуры (ППФК).**

Роль и место профессионально-прикладной физической культуры, ее виды и разновидности. История развития и становления профессионально-прикладной физической культуры и ее видов. Факторы, обуславливающие внедрение ППФК в систему образования и сферу профессионального труда.

Требования к физической подготовленности в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Значение профиограммы в выявлении специфики требований, предъявляемых профессией к физическим и психологическим качествам.

Основные задачи и средства профессионально-прикладной физической культуры, критерии подбора средств.

Методические принципы профессионально-прикладной физической культуры. Основные черты методики занятий в профессионально-прикладной физической культуре. Педагогические технологии в системе профессионально-прикладной физической культуры.

## **Содержательная и нормативно-критериальная основа системы профессионально-прикладной физической культуры.**

Варианты сочетания общей и специальной прикладной физической подготовки при формировании и совершенствовании профессионально-важных качеств и двигательных навыков в той или иной профессиональной деятельности. Значимость отдельных видов спорта для воспитания профессионально важных физических способностей, формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания волевых сенсомоторных качеств, повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Учет закономерностей переноса тренированности при построении занятий профессионально-прикладной физической культурой. Этапность и периодизация развития профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных навыков.

Проверка и оценка специальной физической подготовленности в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

Управление процессом профессионально-прикладной физической культуры.

## Раздел № 1 Прикладные формы физической культуры

Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально-прикладная направленность физической культуры. Роль и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Характеристика средств профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения занятий. Формы организации занятий и контроля по профессионально-прикладной физической подготовке. Неспецифическое воздействие физических упражнений на организм.
Тема 2. Физическая культура в системе рациональной организации труда	Научные основы внедрения физической культуры в производственный процесс. Цель и задачи физической культуры в системе научной организации труда. Производственная гимнастика: организация и содержание. Формы занятий производственной гимнастикой: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минуты и микропаузы. Дополнительные формы занятий.
Тема 3. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры	Оздоровительная направленность системы физического воспитания в России. Физическая активность как естественное свойство живого организма. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств оздоровительной тренировки. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
Тема 4. Основы профессиональной деятельности	Педагогическая система физического воспитания: факторы – детерминанты, элементы и составляющие. Профессиограмма и модель специалиста. Квалификационные характеристики специалиста физической культуры и спорта. Виды и формы профессиональной деятельности специалиста. Компоненты и уровни педагогического мастерства.

Наименование разделов, тем дисциплины	Содержание разделов, тем
<b>Раздел № 2 Введение в предмет</b>	
<b>Тема 1. Физическая культура</b>	Культура общества, основные аспекты ее характеристики. Физическая культура, ее сущность и строение. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Направления и формы физической культуры, виды и разновидности.
<b>Тема 2. Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет</b>	Наука: сущность, исходный пункт развития. Периодизация развития науки о физической культуре. Направления формирования научных знаний. Основные понятия предмета. Структура ТМФК.
<b>Раздел № 2 Общая характеристика физического воспитания</b>	
<b>Тема 3. Система физического воспитания в России</b>	Система физического воспитания в Российской Федерации: становление, социальные признаки, звенья. Общие принципы и основы системы. Виды воспитания. Физическое воспитание как педагогический процесс: сущность, стороны и уровни. Формы физического воспитания в многолетнем процессе его реализации. Цель и задачи физического воспитания.
<b>Тема 4. Средства физического воспитания</b>	Общая характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения - основное средство физического воспитания: разновидности, способы повторения и эффект воздействия, содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений. Структурная основа системы движений: техника физических упражнений, ее компоненты и разновидности. Кинематические, динамические и ритмические характеристики движений. Вспомогательные и дополнительные средства физического воспитания.



<b>Тема 5. Методы физического воспитания</b>	<p>Общая характеристика методов физического воспитания. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов практического упражнения. Аналитические и интегральные методы по развитию физических качеств. Методы строгой регламентации и частично регламентированного упражнения по обучению двигательным действиям. Общепедагогические и другие методы в практике физического воспитания.</p>
<b>Тема 6. Принципы физического воспитания</b>	<p>Законы, закономерности, принципы. Законы «упражнения» и «гармонии» в физическом воспитании. Системообразующие (общие) принципы, их социальная направленность. Дидактические принципы в практике физического воспитания. Специфические принципы физического воспитания.</p>
<b>Раздел № 3 Содержание и методика физического воспитания</b>	
<b>Тема 7. Обучение двигательным действиям</b>	<p>Двигательные действия как предмет обучения. Двигательные умения, навыки, как результат образования, закономерности их формирования. Физиологическая основа обучения действиям, перенос навыков. Средства и методы обучения. Предпосылки и структура процесса обучения.</p>
<b>Тема 8. Воспитание физических качеств</b>	<p>Физические качества и закономерности их развития. Ловкость и координация движений. Сила и методика ее воспитания. Быстрота: формы ее проявления, средства и способы развития. Выносливость: факторы. Разновидности, средства и методы воспитания. Гибкость как марфофункциональное свойство, методика воспитания.</p>

## Раздел № 4 Технология профессиональной деятельности специалистов

### Тема 9. Организация и построение занятий в физическом воспитании

Общая характеристика форм занятий физическими упражнениями. Урок как основная форма занятий, типы уроков. Структура и требования к уроку физической культуры. Способы управления двигательной деятельностью учащихся на уроке. Неурочные формы занятий физическими упражнениями: крупные и малые формы.

### Тема 10. Планирование процесса физического воспитания

Планирование как вид деятельности специалиста, требования к планированию. Исходные данные и аспекты планирования. Виды планирования. Формы и способы планирования. Документы планирования в школе.

### Тема 11. Контроль в физическом воспитании

Основные виды и направления контроля в физическом воспитании. Педагогический контроль: сущность, требования. Учет и контроль. Виды педагогического контроля. Контроль и самоконтроль двигательной деятельности учащихся на уроке физической культуры: направления, средства и методы.

## Раздел № 5 Возрастная педагогика

<b>Тема 12. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста</b>	Возрастная периодизация и особенности индивидуального развития. Задачи и средства физического воспитания дошкольников. Формы организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Занятия по физической культуре – основная форма физического воспитания дошкольников. Организация и методические особенности проведения дополнительных форм занятий в детском саду.
<b>Тема 13. Физическое воспитание в общеобразовательной школе</b>	Предмет «Физическая культура» в школе. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию. Возрастная периодизация и особенности индивидуального развития детей школьного возраста. Объективные показатели деления школьников на 3 группы. Задачи, содержание программного материала и структура уроков физической культуры. Возрастные особенности организации уроков физической культуры и обучения двигательным действиям в разных возрастных группах школьников. Сенситивные периоды развития физических качеств.
<b>Тема 14. Формы построения занятий физ. упражнениями в школе</b>	Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе. Педагогический анализ урока. Деятельность учителя на уроке физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Подготовка и проведение физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. Школьный коллектив физической культуры.

<p><b>Тема 15. Внешкольные формы организации занятий с детьми школьного возраста</b></p>	<p>Детские спортивные школы: задачи, виды, структура, формы занятий, документы планирования. Характеристика организаций и учреждений дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности. Президентские состязания и всероссийская спартакиада «Шиповка оных». Физкультурно-оздоровительная работа в детских оздоровительных центрах, по месту жительства и в семье.</p>
<p><b>Тема 16. Физическое воспитание в ССУЗах</b></p>	<p>Обязательный курс физического воспитания в средних профессионально-технических училищах. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся. Дополнительные формы занятий физической культурой, спортом и туризмом. Особенности организации физического воспитания студентов в средних специальных учебных заведениях. Характеристика тестов общей и профессиональной физической подготовленности студентов.</p>
<p><b>Тема 17. Физическое воспитание в вузах</b></p>	<p>Цель, задачи, содержание и построение курса физического воспитания студентов. Кафедры физического воспитания в вузах. Организация учебного процесса в основном отделении. Организация физического воспитания в спортивном отделении. Организационно-методические особенности построения курса физического воспитания в специальном (медицинском) отделении. Спортивный клуб в вузах. Организация спортивно-массовой работы со студентами.</p>
<p><b>Тема 18. Физическая культура в жизни взрослого населения</b></p>	<p>Возрастная периодизация, образ жизни и задачи физического воспитания взрослого населения. Повседневно-бытовые формы занятий. Спортивное направление в молодежном возрасте. Рекреативно-оздоровительные формы занятий. Общеподготовительное направление. Задачи, средства и методика проведения занятий с лицами пожилого и старческого возраста. Оценка эффективности занятий.</p>

## Раздел № 6 Прикладные формы физической культуры

<p>Тема 19. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Профессионально-прикладная направленность физической культуры. Роль и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Характеристика средств профессионально-прикладной физической подготовки. Методика проведения занятий. Формы организации занятий и контроля по профессионально-прикладной физической подготовке. Неспецифическое воздействие физических упражнений на организм.</p>
<p>Тема 20. Физическая культура в системе рациональной организации труда</p>	<p>Научные основы внедрения физической культуры в производственный процесс. Цель и задачи физической культуры в системе научной организации труда. Производственная гимнастика: организация и содержание. Формы занятий производственной гимнастикой: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минуты и микропаузы. Дополнительные формы занятий.</p>
<p>Тема 21. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры</p>	<p>Оздоровительная направленность системы физического воспитания в России. Физическая активность как естественное свойство живого организма. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств оздоровительной тренировки. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.</p>
<p>Тема 22. Основы профессиональной деятельности</p>	<p>Педагогическая система физического воспитания: факторы – детерминанты, элементы и составляющие. Профессиограмма и модель специалиста. Квалификационные характеристики специалиста физической культуры и спорта. Виды и формы профессиональной деятельности специалиста. Компоненты и уровни педагогического мастерства.</p>

