

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Профессионально-прикладная физическая культура»

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Профессиональное образование
в сфере физической культуры и спорта»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

Содержание

Введение.....	
Практическое занятие 1: Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической культуры.....	
Практическое занятие 2: Становление и развитие системы профессионально-прикладной физической культуры в мире и России ...	
Практическое занятие 3: Профессионально-прикладная педагогическая культура действующих работников различных сфер	
Практическое занятие 4: Управление профессионально-прикладной физической подготовкой в образовательных учреждениях	
Практическое занятие 5: Система непрерывного профессионального образования с использованием средств профессионально-прикладной физической культуры	
Практическое занятие 6: Факторы, определяющие здоровье специалиста на производстве	
Практическое занятие 7: Условия поддержания оптимального уровня работоспособности во время трудовой деятельности и восстановления его после ее окончания	
Практическое занятие 8: Психофизическая подготовка к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности	
Практическое занятие 9: Профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях	

Введение

Методические указания содержат программный материал для проведения практических занятий по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая культура». Они разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта» и квалификации выпускника – магистр.

Практические занятия планируются по принципу систематизации и углубления знаний учебного материала по разделам программы в форме конспектирования, тематических докладов и подготовки творческих проектов.

Особое внимание студентам следует обратить на предложенный после каждой темы список рекомендуемой литературы. В него включены учебники и учебные пособия по дисциплине, которые позволят наглядно представить и виртуально разрешить возможные практические ситуации.

Студенты выполняют задания, в том числе и самостоятельно, обращаясь к учебной и справочной литературе. Проверка выполнения заданий осуществляется как на практических занятиях с помощью устных выступлений студентов и их коллективного обсуждения, так и с помощью письменных самостоятельных (контрольных) работ и презентации творческого проекта.

Целью освоения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая культура» является формирование профессиональной компетенции будущего магистра по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта».

Задачи дисциплины:

- формировать умения организации занятий при помощи средств профессионально-прикладной физической культуры с различными слоями населения;
- обучить формам и методам профессионально-прикладной физической культуры;
- обучить особенностям организации занятий профессионально-прикладной физической культурой с лицами среднего и пожилого возраста.
- обучить особенностям организации занятий профессионально-прикладной физической культурой с детьми и подростками.
- ознакомить студентов с особенностями воздействия средств профессионально-прикладной физической подготовки на организм занимающихся.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины:

ПК-1. Способен самостоятельно, в том числе под руководством специалиста более высокой квалификации организовывать и проводить учебный процесс по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знания основных средств и методов профессионально-прикладной физической культуры и осуществляет выбор наиболее эффективных в учебном процессе по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата;
- способен организовать и проводить занятия по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением средств профессионально-прикладной физической культуры в условиях реализации образовательных программ бакалавриата.

Практическое занятие 1.

Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической культуры

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области основ профессионально-прикладной физической культуры специалиста.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знания современных подходов к применению физкультурно-оздоровительных технологий в организации и проведении учебного процесса по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата;
- способен организовывать и проводить занятия по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением средств профессионально-прикладной физической культуры в условиях реализации образовательных программ бакалавриата.

В результате освоения темы студент формирует компетенции:

ПК-1 Способен самостоятельно, в том числе под руководством специалиста более высокой квалификации организовывать и проводить учебный процесс по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата.

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений по предмету и задачам дисциплины. О роли физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Теоретическая часть

Определенные условия трудовой деятельности требуют развития соответствующих специальных физических и психических качеств. Так, работа на открытом воздухе при низкой или высокой температуре, резких ее колебаниях требует устойчивости организма к холоду, теплу, резким колебаниям температурных воздействий, общей выносливости, хорошего состояния сердечнососудистой системы, системы терморегуляции. При работе на ограниченной опоре, высоте необходимы чувство равновесия, хорошее состояние вестибулярного аппарата. Продолжительная работа в ограниченном пространстве, однообразной рабочей позе требует статической выносливости мышц спины, туловища, рук, устойчивости к гиподинамии. Профессиональная *деятельность* в условиях вредного производства (загазованность воздуха, шум, вибрация, укачивание, воздействие радиации и т.п.) определяет развитие специальных качеств, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям условий внешней среды.

Данные факторы обуславливают основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки:

- развитие ведущих для данной профессии физических способностей;

- формирование и совершенствование вспомогательно-прикладных двигательных навыков;
- повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- воспитание специфических для данной профессии волевых и других психических качеств;
- повышение функциональной устойчивости и приспособленности организма человека к неблагоприятному воздействию условий труда;
- содействие формированию физической культуры личности, укреплению ее психики.

Решение этих задач непосредственно связано с повышением производительности труда, ускорением процесса вработываемости, со спецификой двигательной деятельности в трудовом процессе, с его характером (монотонность, статичность, особенности рабочих поз).

Для того, чтобы практически осуществить эту общую направленность ППФП на формирование и совершенствование специфических физических способностей, необходимо иметь достаточно полные данные о профессии. К ним относятся, прежде всего, характеристики собственно производственных движений и действий или профессиограмма. В ее содержание включается подробное описание условий труда, его характера и специфики. Они определяются особенностями рабочих движений, действий и приемов. К ним относятся тип двигательного действия (вращательные, ударные) и участвующие при этом части тела, амплитуда движений, временные и силовые характеристики, особенности координации движений, степень их пластичности и др.

После выяснения основных характеристик, определяющих и раскрывающих типичные черты труда, необходимо определить, как данная *профессия* воздействует на организм человека, какие физические способности и двигательные навыки являются наиболее профессионально важными (например, для водителя - статическая выносливость, оператора - общая выносливость, буровика - сила, ткачихи - тонкая двигательная *координация*). Поскольку профессий в настоящее время более тысячи, их унифицируют по условиям труда и характеру двигательной деятельности в группы (например, *группа* профессий операторского профиля - программисты, диспетчеры, операционисты и т.д.). Требования к физическим способностям и двигательным навыкам в этих группах будут примерно одинаковыми, хотя узкая специальность их будет иметь определенную специфику.

После того, как выяснены профессионально важные физические способности и определены специфические профессиональные двигательные навыки, подбирают наиболее эффективные средства, содействующие развитию этих качеств. При подборе средств важно учитывать, чтобы данное упражнение по возможности действовало комплексно: решало несколько задач одновременно, развивало физические способности, формировало двигательный навык, способствовало совершенствованию функций

организма, его возможности противодействовать влиянию неблагоприятных факторов внешней среды и т.п. Этим требованиям отвечают такие виды физических упражнений, как ходьба на лыжах, бег по пересеченной местности, гребля, плавание и многие другие. Для буровиков, например, профессионально важным качеством является сила. Следовательно, предпочтение необходимо отдавать гимнастическим упражнениям с тяжестями.

Очень важным в решении задач ППФП является отбор соответствующих средств, выбор эффективных методов и форм их реализации.

Вопросы и задания:

1. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Характеристики, определяющие основные черты труда.
3. Профессиональная деятельность в условиях вредного производства.

Содержание задания

Задание по данному практическому занятию представляет собой написание конспекта, а также подготовку соответствующего тематике занятия пункта при подготовке творческого проекта.

Подготовить доклад о значении формирования физической культуры личности специалистов различных сфер с преломлением ее особенностей согласно специфике деятельности.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень основной литературы:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

1. Жданкина, Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе Электронный ресурс : учебное пособие / И.М. Добрынин / Л.Л. Брехова / Е.Ф. Жданкина. - Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 272 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1164-4
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности Электронный ресурс : учебное пособие / Л.А. Трухачева / Г.П. Панов / С.Н. Дудкина / С.В. Филина. - Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. - 130 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.
3. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин [и др.] ; ред. Л. М. Крылова. - Москва : Московский

государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. - 326 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-1063-0

4. Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры : монография / В.Н. Курьсь, В.С. Денисенко, А.И. Яцынин, Р.В. Гзирьян ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 189 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с.132-147. - ISBN 978-5-9296-0889-68.1.2.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине " Профессионально-прикладная физическая культура": Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»; квалификация выпускника - магистр; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая культура»: Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»; квалификация выпускника магистр; Учебный план 2026 г. сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://pravo.gov.ru> Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

5. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации

6. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf//> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 2.

Становление и развитие системы профессионально-прикладной физической культуры в мире и России

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области основ управления профессионально-прикладной физической культурой в

образовательных учреждениях.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знания современных подходов к применению физкультурно-оздоровительных технологий в организации и проведении учебного процесса по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата;

- способен организовывать и проводить занятия по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением средств профессионально-прикладной физической культуры в условиях реализации образовательных программ бакалавриата.

В результате освоения темы студент формирует компетенции:

ПК-1 Способен самостоятельно, в том числе под руководством специалиста более высокой квалификации организовывать и проводить учебный процесс по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата.

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений по предмету и задачам дисциплины. О роли физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Теоретическая часть

Особое значение при целенаправленном формировании профессионально необходимых свойств и качеств будущего специалиста имеют средства воздействия на организм учащихся. Основным из этих средств являются физические упражнения. Они заимствуются из богатого арсенала основных, подготовительных и специальных упражнений видов спорта, общей физической подготовки, лечебной физической культуры и трудовой деятельности.

Физические упражнения, применяемые в целях ППФП, классифицируются по группам. В зависимости от преимущественной направленности их влияния на функциональные системы организма выделяют упражнения, развивающие сердечнососудистую, дыхательную системы, вестибулярный аппарат и т.д. Они в основном берутся из арсенала лечебной и оздоровительной физической культуры. Кроме этого, упражнения можно разделить на развивающие отдельные физические способности: координационные, силовые, скоростные, выносливость, гибкость, а также эмоциональную *устойчивость*, волевые качества, внимание и т.д. Такие упражнения широко используется в общей физической и спортивной подготовке. Выделяют упражнения для формирования прикладных двигательных навыков: лазанья, работе на высоте, переноске грузов, преодоления препятствий, рациональной ходьбы. Они преимущественно заимствуются из основных и специальных упражнений таких видов спорта, как альпинизм, скалолазание, гимнастика, тяжелая атлетика, туризм, легкая атлетика и др.

В качестве средств ППФП могут быть использованы отдельные элементы профессиональной деятельности, например, лазанье и избегание по крутой лестнице для пожарных; самбо, дзюдо, бокс - для оперативных работников.

Для решения задач ППФП широко используются физические упражнения, имеющие достаточно выраженный эффект так называемого неспецифического воздействия. Как уже говорилось, в некоторых профессиях на организм работающего оказывают воздействие ряд неблагоприятных факторов внешней среды (загазованность, недостаток кислорода, резкие перепады температур и атмосферного давления и др.). В этих случаях широко используются бег, плавание, лыжные гонки, гребля и другие физические упражнения высокой интенсивности. Они повышают *устойчивость* организма к недостатку кислорода, активизируют умственную работоспособность, способствуют развитию общей выносливости, которая, в свою *очередь*, лежит в основе высокоэффективной трудовой деятельности.

В настоящее время определены и широко используются группы специальных физических упражнений, которые достаточно эффективно увеличивают *устойчивость* организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Так, например, *устойчивость* к гипоксии повышают скоростные циклические виды упражнений (бег, плавание, гонки на велосипеде, бег на коньках), а также упражнения с задержкой дыхания (синхронное плавание, ныряние), альпинизм, горный туризм. *Устойчивость* к перегреванию повышают спортивные игры, бег в плотной одежде, к укачиванию - упражнения с быстрым изменением положения головы и тела в пространстве (упражнения на гимнастических снарядах, батуте, акробатика, слалом, вод-ные лыжи, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), к перегрузкам - упражнения на вращение (на центрифуге, батуте), акробатические прыжки, сальто, фляки, рондаты, стойки на голове и на кистях, упражнения, укрепляющие мышцы живота и ног.

При отборе средств для решения задач ППФП руководствуются следующими принципами:

1. Максимальной реализации задач ППФП.
2. Адекватности и наибольшего переноса качеств и навыков.
3. Обеспечения комплексности решения задач физического воспитания.

Первый принцип предполагает, что выбранное средство в максимальной степени обеспечивает решение задач ППФП. Второй - предусматривает использование таких воздействий, которые в наибольшей степени улучшают качества и навыки, необходимые специалисту в его профессиональной деятельности. Третий - предполагает, что применяемые приемы для целенаправленного формирования конкретного качества должны попутно улучшать и многие другие жизненно и профессионально важные способности, эффективно содействовать решению основных задач физического воспитания учащихся, не вести к отрицательным последствиям.

В основе методики профессионально-прикладной физической подготовки лежит органическое сочетание ОФП и ППФП, причем, последняя имеет в качестве базы определенный, оптимальный для каждой профессии, уровень общей физической подготовки и двигательного опыта.

Необходимо учитывать, что положительное влияние различных физических упражнений на повышение работоспособности специалистов будет зависеть от положительного переноса физических способностей и двигательных навыков. Например, установлено, что у учащихся, занимающихся баскетболом, волейболом, настольным теннисом, повысились показатели нервно-мышечной лабильности, быстроты зрительного различения, тактильной чувствительности, что положительно повлияло на освоение профессии сборщика часовых механизмов. В процессе физических упражнений для мышц одной стороны тела (например, левой руки) повышается работоспособность другой, симметрично расположенной части тела, увеличивается сила, быстрота движений, выносливость данной группы мышц. Перенос способностей может носить не одновременный, а разнородный характер. Например, если под воздействием физических упражнений развивать силу, то это будет способствовать более эффективному развитию быстроты. Перенос двигательных навыков носит более узконаправленный характер, при достаточно высокой степени совпадения он позволяет использовать навыки в усложненных условиях.

В процессе физического воспитания используются в основном общепринятые формы построения занятий. Так, например, в содержание комплексных уроков включаются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, тесно связанные со специфическими для данной профессии упражнениями. В таком уроке удельный вес профессионально-прикладных упражнений может быть сравнительно небольшим. В специализированном уроке подбор средств осуществляется для обеспечения целенаправленного воздействия на те способности, навыки и функциональные системы, которые имеют определяющее, профессионально-важное значение.

Кроме урочных форм построения занятий большое значение для реализации профессионально-прикладной направленности физического воспитания учащихся имеет утренняя гигиеническая гимнастика, в содержание которой включаются комплексы специальных упражнений.

Наконец, действенной формой ППФП являются соревнования по видам спорта, которые являются профессионально важными для той или иной специальности (например, для специалистов речного или морского флота соревнования по плаванию, гребле, нырянию).

Занятия с профессионально-прикладной направленностью должны предусматривать не только развитие определенных физических способностей, совершенствование профессионально важных функций организма, но и воздействия физических упражнений на человека в целом, повышение его общей культуры.

Оборудование и материалы

- 1) лекционные аудитории
- 2) методический кабинет для лабораторных занятий.
- 3) технические средства: ноутбук, проектор, интерактивная доска.

Вопросы и задания:

1. Основные средства ППФП.
2. Формы организации занятий ППФП.
3. Положительный и отрицательный перенос физических способностей и двигательных навыков.

Содержание задания

Задание по данному практическому занятию представляет собой написание конспекта, а также подготовку соответствующего тематике занятия пункта при подготовке творческого проекта.

Подготовить доклад об истории, современном состоянии и перспективах развития системы управления профессионально-прикладной физической подготовкой в различных учреждениях, в том числе и образовательных.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень основной литературы:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

1. Жданкина, Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе Электронный ресурс : учебное пособие / И.М. Добрынин / Л.Л. Брехова / Е.Ф. Жданкина. - Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 272 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1164-4
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности Электронный ресурс : учебное пособие / Л.А. Трухачева / Г.П. Панов / С.Н. Дудкина / С.В. Филина. - Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. - 130 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.
3. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин [и др.] ; ред. Л. М. Крылова. - Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. - 326 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-1063-0
4. Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры : монография / В.Н.

Курысь, В.С. Денисенко, А.И. Яцынин, Р.В. Гзирьян ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 189 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с.132-147. - ISBN 978-5-9296-0889-68.1.2.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине " Профессионально-прикладная физическая культура": Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»; квалификация выпускника - магистр; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая культура»: Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»; квалификация выпускника магистр; Учебный план 2026 г. сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://pravo.gov.ru> Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

5. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации

6. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 3.

Профессионально-прикладная педагогическая культура действующих работников различных сфер

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области исторических особенностей формирования системы профессионально-прикладной физической культуры.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части.

- знания об истоках профессионально-прикладной физической культуре;

- умения использовать исторические факты в сфере профессионально-прикладной физической культуры;
- владения методами применения исторических фактов в сфере профессионально-прикладной физической культуры.

В результате освоения темы студент формирует компетенции:

ОПК-4 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.

ОПК-6 Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта.

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений по предмету и задачам дисциплины.

Теоретическая часть

Различия в требованиях к физической и психической подготовленности специалистов, разных профессий диктуют необходимость профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих *существенное значение* для конкретной профессиональной деятельности.

С помощью средств ППФП формируются и совершенствуются различные профессионально важные сенсорные, умственные, двигательные, организаторские и педагогические навыки, приобретаются знания и умения в области физической культуры, обеспечивается высокий уровень функционирования и надежности всех основных органов, систем, психических процессов человеческого организма.

Внедрение ППФП в практику физического воспитания создает предпосылки для сокращения сроков профессиональной адаптации, повышения профессионального мастерства, достижения высокой работоспособности и производительности труда, ППФП эффективно содействует укреплению здоровья, повышению устойчивости к заболеваниям, снижению травматизма.

Основными факторами, определяющими общую направленность, задачи и содержание ППФП, являются:

- характер, объем поступающей информации и условия ее восприятия работниками в процессе трудовой деятельности;
- характер основных профессиональных двигательных действий;
- особые внешние условия профессиональной деятельности.

Психофизиологические особенности профессиональной деятельности во многом определяют направленность ППФП. Ими являются: прием, хранение и переработка производственной информации, принятие решений,

моторные действия, нагрузка на отдельные физиологические органы и системы, эмоциональные состояния, утомляемость и динамика работоспособности, психические напряжения и др. Изучение этих особенностей позволяет выявить необходимые для успешной работы сенсорные, умственные, двигательные навыки, физические и психические качества, уровень функционирования и надежности отдельных органов и систем организма.

Вопросы и задания:

1. Сущность понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка».
2. Требования профессии человека к состоянию его физической и психологической подготовленности.
3. Назовите психофизиологические особенности профессиональной деятельности.

Задания:

1. Подготовить доклад об исторических предпосылках формирования отечественной и мировой систем профессионально-прикладной физической культуры.
2. Написание конспекта, а также подготовку соответствующего тематике занятия пункта при подготовке творческого проекта.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

1. Жданкина, Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе Электронный ресурс : учебное пособие / И.М. Добрынин / Л.Л. Брехова / Е.Ф. Жданкина. - Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 272 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1164-4
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности Электронный ресурс : учебное пособие / Л.А. Трухачева / Г.П. Панов / С.Н. Дудкина / С.В. Филина. - Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. - 130 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.
3. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин [и др.] ; ред. Л. М. Крылова. - Москва : Московский

государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. - 326 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-1063-0

4. Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры : монография / В.Н. Курьсь, В.С. Денисенко, А.И. Яцынин, Р.В. Гзирьян ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 189 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с.132-147. - ISBN 978-5-9296-0889-68.1.2.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине " Профессионально-прикладная физическая культура": Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»; квалификация выпускника - магистр; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая культура»: Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»; квалификация выпускника магистр; Учебный план 2026 г. сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://pravo.gov.ru> Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

5. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации

6. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 4.

Управление профессионально-прикладной физической подготовкой в образовательных учреждениях

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области основ профессионально-прикладной физической культуры специалиста.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части.

- знания о профессионально-прикладной физической культуре специалиста;
- умения в области профессионально-прикладной физической культуры специалиста;
- владения методами применения ценностей профессионально-прикладной физической культуры.

ОПК-4 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.

ОПК-6 Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта.

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений по предмету и задачам дисциплины. О роли физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Теоретическая часть

Определенные условия трудовой деятельности требуют развития соответствующих специальных физических и психических качеств. Так, работа на открытом воздухе при низкой или высокой температуре, резких ее колебаниях требует устойчивости организма к холоду, теплу, резким колебаниям температурных воздействий, общей выносливости, хорошего состояния сердечнососудистой системы, системы терморегуляции. При работе на ограниченной опоре, высоте необходимы чувство равновесия, хорошее состояние вестибулярного аппарата. Продолжительная работа в ограниченном пространстве, однообразной рабочей позе требует статической выносливости мышц спины, туловища, рук, устойчивости к гиподинамии. Профессиональная деятельность в условиях вредного производства (загазованность воздуха, шум, вибрация, укачивание, воздействие радиации и т.п.) определяет развитие специальных качеств, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям условий внешней среды.

Данные факторы обуславливают основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки:

- развитие ведущих для данной профессии физических способностей;
- формирование и совершенствование вспомогательно-прикладных двигательных навыков;
- повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;

- воспитание специфических для данной профессии волевых и других психических качеств;
- повышение функциональной устойчивости и приспособленности организма человека к неблагоприятному воздействию условий труда;
- содействие формированию физической культуры личности, укреплению ее психики.

Решение этих задач непосредственно связано с повышением производительности труда, ускорением процесса вработываемости, со спецификой двигательной деятельности в трудовом процессе, с его характером (монотонность, статичность, особенности рабочих поз).

Для того, чтобы практически осуществить эту общую направленность ППФП на формирование и совершенствование специфических физических способностей, необходимо иметь достаточно полные данные о профессии. К ним относятся, прежде всего, характеристики собственно производственных движений и действий или профессиограмма. В ее содержание включается подробное описание условий труда, его характера и специфики. Они определяются особенностями рабочих движений, действий и приемов. К ним относятся тип двигательного действия (вращательные, ударные) и участвующие при этом части тела, амплитуда движений, временные и силовые характеристики, особенности координации движений, степень их пластичности и др.

После выяснения основных характеристик, определяющих и раскрывающих типичные черты труда, необходимо определить, как данная *профессия* воздействует на организм человека, какие физические способности и двигательные навыки являются наиболее профессионально важными (например, для водителя - статическая выносливость, оператора - общая выносливость, буровика - сила, ткачихи - тонкая двигательная *координация*). Поскольку профессий в настоящее время более тысячи, их унифицируют по условиям труда и характеру двигательной деятельности в группы (например, *группа* профессий операторского профиля - программисты, диспетчеры, операционисты и т.д.). Требования к физическим способностям и двигательным навыкам в этих группах будут примерно одинаковыми, хотя узкая специальность их будет иметь определенную специфику.

После того, как выяснены профессионально важные физические способности и определены специфические профессиональные двигательные навыки, подбирают наиболее эффективные средства, содействующие развитию этих качеств. При подборе средств важно учитывать, чтобы данное упражнение по возможности действовало комплексно: решало несколько задач одновременно, развивало физические способности, формировало двигательный навык, способствовало совершенствованию функций организма, его возможности противодействовать влиянию неблагоприятных факторов внешней среды и т.п. Этим требованиям отвечают такие виды физических упражнений, как ходьба на лыжах, бег по пересеченной местности, гребля, плавание и многие другие. Для буровиков, например,

профессионально важным качеством является сила. Следовательно, предпочтение необходимо отдавать гимнастическим упражнениям с тяжестями.

Очень важным в решении задач ППФП является отбор соответствующих средств, выбор эффективных методов и форм их реализации.

Вопросы и задания:

1. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Характеристики, определяющие основные черты труда.
3. Профессиональная деятельность в условиях вредного производства.

Содержание задания

Задание по данному практическому занятию представляет собой написание конспекта, а также подготовку соответствующего тематике занятия пункта при подготовке творческого проекта.

Подготовить доклад о значении формирования физической культуры личности специалистов различных сфер с преломлением ее особенностей согласно специфике деятельности.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

1. Жданкина, Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе Электронный ресурс : учебное пособие / И.М. Добрынин / Л.Л. Брехова / Е.Ф. Жданкина. - Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 272 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1164-4
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности Электронный ресурс : учебное пособие / Л.А. Трухачева / Г.П. Панов / С.Н. Дудкина / С.В. Филина. - Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. - 130 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.
3. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин [и др.] ; ред. Л. М. Крылова. - Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. - 326 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-1063-0

4. Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры : монография / В.Н. Курьсь, В.С. Денисенко, А.И. Яцынин, Р.В. Гзирьян ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 189 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с.132-147. - ISBN 978-5-9296-0889-68.1.2.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине " Профессионально-прикладная физическая культура": Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»; квалификация выпускника - магистр; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая культура»: Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»; квалификация выпускника магистр; Учебный план 2026 г. сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://pravo.gov.ru> Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

5. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации

6. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf//> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 5.

Система непрерывного профессионального образования с использованием средств профессионально-прикладной физической культуры

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области основ управления профессионально-прикладной физической культурой в образовательных учреждениях.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части.

- знания о профессионально-прикладной физической культуре в образовательных учреждениях;
- умения применять ценности профессионально-прикладной физической культуры в образовательных учреждениях;
- владения методами применения ценностей профессионально-прикладной физической культуры в образовательных учреждениях.

В результате освоения темы студент формирует компетенции:

ОПК-4 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.

ОПК-6 Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта.

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений по предмету и задачам дисциплины. О роли физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Теоретическая часть

Особое значение при целенаправленном формировании профессионально необходимых свойств и качеств будущего специалиста имеют средства воздействия на организм учащихся. Основным из этих средств являются физические упражнения. Они заимствуются из богатого арсенала основных, подготовительных и специальных упражнений видов спорта, общей физической подготовки, лечебной физической культуры и трудовой деятельности.

Физические упражнения, применяемые в целях ППФП, классифицируются по группам. В зависимости от преимущественной направленности их влияния на функциональные системы организма выделяют упражнения, развивающие сердечнососудистую, дыхательную системы, вестибулярный аппарат и т.д. Они в основном берутся из арсенала лечебной и оздоровительной физической культуры. Кроме этого, упражнения можно разделить на развивающие отдельные физические способности: координационные, силовые, скоростные, выносливость, гибкость, а также эмоциональную *устойчивость*, волевые качества, внимание и т.д. Такие упражнения широко используется в общей физической и спортивной подготовке. Выделяют упражнения для формирования прикладных двигательных навыков: лазанья, работе на высоте, переноске грузов, преодоления препятствий, рациональной ходьбы. Они преимущественно заимствуются из основных и специальных упражнений таких видов спорта, как альпинизм, скалолазание, гимнастика, тяжелая атлетика, туризм, легкая атлетика и др.

В качестве средств ППФП могут быть использованы отдельные элементы профессиональной деятельности, например, лазанье и избегание по крутой лестнице для пожарных; самбо, дзюдо, бокс - для оперативных работников.

Для решения задач ППФП широко используются физические упражнения, имеющие достаточно выраженный эффект так называемого неспецифического воздействия. Как уже говорилось, в некоторых профессиях на организм работающего оказывают воздействие ряд неблагоприятных факторов внешней среды (загазованность, недостаток кислорода, резкие перепады температур и атмосферного давления и др.). В этих случаях широко используются бег, плавание, лыжные гонки, гребля и другие физические упражнения высокой интенсивности. Они повышают *устойчивость* организма к недостатку кислорода, активизируют умственную работоспособность, способствуют развитию общей выносливости, которая, в свою *очередь*, лежит в основе высокоэффективной трудовой деятельности.

В настоящее время определены и широко используются группы специальных физических упражнений, которые достаточно эффективно увеличивают *устойчивость* организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Так, например, *устойчивость* к гипоксии повышают скоростные циклические виды упражнений (бег, плавание, гонки на велосипеде, бег на коньках), а также упражнения с задержкой дыхания (синхронное плавание, ныряние), альпинизм, горный туризм. *Устойчивость* к перегреванию повышают спортивные игры, бег в плотной одежде, к укачиванию - упражнения с быстрым изменением положения головы и тела в пространстве (упражнения на гимнастических снарядах, батуте, акробатика, слалом, вод-ные лыжи, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), к перегрузкам - упражнения на вращение (на центрифуге, батуте), акробатические прыжки, сальто, фляки, рондаты, стойки на голове и на кистях, упражнения, укрепляющие мышцы живота и ног.

При отборе средств для решения задач ППФП руководствуются следующими принципами:

4. Максимальной реализации задач ППФП.
5. Адекватности и наибольшего переноса качеств и навыков.
6. Обеспечения комплексности решения задач физического воспитания.

Первый принцип предполагает, что выбранное средство в максимальной степени обеспечивает решение задач ППФП. Второй - предусматривает использование таких воздействий, которые в наибольшей степени улучшают качества и навыки, необходимые специалисту в его профессиональной деятельности. Третий - предполагает, что применяемые приемы для целенаправленного формирования конкретного качества должны попутно улучшать и многие другие жизненно и профессионально важные способности, эффективно содействовать решению основных задач физического воспитания учащихся, не вести к отрицательным последствиям.

В основе методики профессионально-прикладной физической подготовки лежит органическое сочетание ОФП и ППФП, причем, последняя имеет в качестве базы определенный, оптимальный для каждой профессии, уровень общей физической подготовки и двигательного опыта.

Необходимо учитывать, что положительное влияние различных физических упражнений на повышение работоспособности специалистов будет зависеть от положительного переноса физических способностей и двигательных навыков. Например, установлено, что у учащихся, занимающихся баскетболом, волейболом, настольным теннисом, повысились показатели нервно-мышечной лабильности, быстроты зрительного различения, тактильной чувствительности, что положительно повлияло на освоение профессии сборщика часовых механизмов. В процессе физических упражнений для мышц одной стороны тела (например, левой руки) повышается работоспособность другой, симметрично расположенной части тела, увеличивается сила, быстрота движений, выносливость данной группы мышц. Перенос способностей может носить не одновременный, а разнородный характер. Например, если под воздействием физических упражнений развивать силу, то это будет способствовать более эффективному развитию быстроты. Перенос двигательных навыков носит более узконаправленный характер, при достаточно высокой степени совпадения он позволяет использовать навыки в усложненных условиях.

В процессе физического воспитания используются в основном общепринятые формы построения занятий. Так, например, в содержание комплексных уроков включаются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, тесно связанные со специфическими для данной профессии упражнениями. В таком уроке удельный вес профессионально-прикладных упражнений может быть сравнительно небольшим. В специализированном уроке подбор средств осуществляется для обеспечения целенаправленного воздействия на те способности, навыки и функциональные системы, которые имеют определяющее, профессионально-важное значение.

Кроме урочных форм построения занятий большое значение для реализации профессионально-прикладной направленности физического воспитания учащихся имеет утренняя гигиеническая гимнастика, в содержание которой включаются комплексы специальных упражнений.

Наконец, действенной формой ППФП являются соревнования по видам спорта, которые являются профессионально важными для той или иной специальности (например, для специалистов речного или морского флота соревнования по плаванию, гребле, нырянию).

Занятия с профессионально-прикладной направленностью должны предусматривать не только развитие определенных физических способностей, совершенствование профессионально важных функций организма, но и воздействия физических упражнений на человека в целом, повышение его общей культуры.

Оборудование и материалы

- 1) лекционные аудитории
- 2) методический кабинет для лабораторных занятий.
- 3) технические средства: ноутбук, проектор, интерактивная доска.

Вопросы и задания:

1. Основные средства ППФП.
2. Формы организации занятий ППФП.
3. Положительный и отрицательный перенос физических способностей и двигательных навыков.

Содержание задания

Задание по данному практическому занятию представляет собой написание конспекта, а также подготовку соответствующего тематике занятия пункта при подготовке творческого проекта.

Подготовить доклад об истории, современном состоянии и перспективах развития системы управления профессионально-прикладной физической подготовкой в различных учреждениях, в том числе и образовательных.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

1. Жданкина, Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе Электронный ресурс : учебное пособие / И.М. Добрынин / Л.Л. Брехова / Е.Ф. Жданкина. - Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 272 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1164-4

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности Электронный ресурс : учебное пособие / Л.А. Трухачева / Г.П. Панов / С.Н. Дудкина / С.В. Филина. - Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. - 130 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

3. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин [и др.] ; ред. Л. М. Крылова. - Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. - 326 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-1063-0

4. Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры : монография / В.Н. Курьсь, В.С. Денисенко, А.И. Яцынин, Р.В. Гзирьян ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 189 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с.132-147. - ISBN 978-5-9296-0889-68.1.2.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине " Профессионально-прикладная физическая культура": Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»; квалификация выпускника - магистр; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая культура»: Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»; квалификация выпускника магистр; Учебный план 2026 г. сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://pravo.gov.ru> Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

5. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации

6. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 6.

Факторы, определяющие здоровье специалиста на производстве

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области теории и методики профессионально-прикладной физической культуры.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части.

- знания теории и методики профессионально-прикладной физической культуре;

- умения использовать знания теории и методики профессионально-прикладной физической культуры;

- владения методами применения ценностей теории и методики профессионально-прикладной физической культуры.

В результате освоения темы студент формирует компетенции:

ОПК-4 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.

ОПК-6 Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта.

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений по предмету и задачам дисциплины.

Теоретическая часть

В качестве основных средств ППФП используют довольно разнообразные формы физических упражнений из числа тех, которые сложились в базовой физической культуре и спорте, а также упражнения, преобразованные и специально конструируемые применительно к особенностям конкретной профессиональной деятельности (как специально-подготовительные).

Было бы ошибкой считать, что адекватными средствами могут служить только упражнения, аналогичные по форме профессионально-трудовым двигательным действиям. Сводить лишь к ним средства ППФП, как это делалось в свое время в попытках приблизить физическую культуру к трудовой практике путем простой имитации в занятиях физическими упражнениями отдельных трудовых действий, например молотобойца, землекопа и т.д., - значит исказить самую ее суть. Особенно мало пригодным такой подход стал в современных условиях, когда для многих видов трудовой деятельности характерны микродвижения, локальные и региональные двигательные действия, сами по себе ни в коей мере не достаточные для оптимального развития двигательных способностей, причем и режим выполнения их зачастую все больше приобретает черты, обуславливающие производственную гиподинамию со всеми ее опасностями для нормального физического состояния организма.

Вместе с тем это не значит, что в современной ППФП вообще нецелесообразно моделировать определенные особенности трудовой деятельности. Однако *моделирование* не сводится здесь к формальной имитации трудовых операций, а предполагает преимущественное выполнение упражнений, позволяющих направленно мобилизовать (эффективно проявить в действии) именно те профессионально важные

функциональные свойства организма, двигательные и сопряженные с ними способности, от которых существенно зависит результативность конкретной профессиональной деятельности. При этом бывает целесообразно воспроизводить и существенные моменты координации движений, входящих в состав профессиональной деятельности, но при условии, если соответствующие упражнения могут дать образовательный, развивающий или поддерживающий тренированность эффект как действенные средства реализации хотя бы некоторых из задач, преследуемых в ППФП. Главным образом в силу такого моделирования особенностей профессиональной деятельности состав средств ППФП и приобретает свою специфику.

Значительная часть упражнений, используемых в качестве средств ППФП, представляет собой обще(широко)-прикладные упражнения. Таковыми правомерно считать те упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности (часто при выполнении действий вспомогательного характера) или в экстремальных условиях, вероятных в ней. Естественно, что особое место непосредственно прикладные упражнения занимают в ППФП тогда, когда она строится применительно к профессиональной деятельности, включающей в большом объеме двигательную *активность* в форме основных, необходимых в обыденной жизни двигательных действий (ходьбу и другие циклические действия по преодолению пространства, поднимание и переноску грузов и т. д.), когда эффективность профессиональной деятельности прямо зависит от разнообразия и отлаженности двигательных навыков как, например, в работе монтажников-высотников, выполняющих немеханизированные *операции*, а также когда для адекватных действий в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности нужны специализированные сложные двигательные навыки. Состав средств ППФП в таких случаях, понятно, наиболее специфичен.

Менее специфичны те средства ППФП, которые используются преимущественно для воспитания физических качеств и производных от них способностей, так или иначе влияющих на эффективность профессиональной деятельности и обуславливающих ее воздействие на человека. Ведь при осуществлении задач по их воспитанию нужно руководствоваться закономерностями не только прямого, но и косвенного переноса тренировочного эффекта упражнений, используя и общий (неспецифический) эффект адаптации к различным видам мышечной деятельности и факторам внешней среды.

Так для воспитания двигательного-координационных способностей, нужных в сапных видах профессиональной деятельности, в процессе ППФП используют широкий круг разнообразных по форме упражнений; для воспитания общей выносливости - аэробный бег и другие упражнения циклического характера; для повышения уровня работоспособности в деятельности, осуществляемой в условиях высокой внешней температуры, - различные виды упражнений, в процессе выполнения которых существенно

возрастает температура тела и Нанимающийся вынужден длительное время противостоять функциональным сдвигам во внутренней среде организма (многократный повторный бег большой и максимальной физиологической мощности и т. д.). ППФП в таких случаях практически сливается с общей физической подготовкой, специализированной в какой-то мере в аспекте профессионального профиля, или спортивной тренировкой в соответственно избранном виде спорта.

Вопросы и задания:

1. Моделирование в процессе ППФП.
2. Основные средства ППФП.
3. Сходства и отличия ППФП и ОФП.

Содержание задания

Задание по данному практическому занятию представляет собой написание конспекта, а также подготовку соответствующего тематике занятия пункта при подготовке творческого проекта.

Подготовить доклад о сущности и общих тенденциях развития теории и методики профессионально-прикладной физической культуры в нашей стране, об основных научных исследованиях и изданиях, посвященных этому вопросу.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

1. Жданкина, Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе Электронный ресурс : учебное пособие / И.М. Добрынин / Л.Л. Брехова / Е.Ф. Жданкина. - Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 272 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1164-4
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности Электронный ресурс : учебное пособие / Л.А. Трухачева / Г.П. Панов / С.Н. Дудкина / С.В. Филина. - Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. - 130 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.
3. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин [и др.] ; ред. Л. М. Крылова. - Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ,

2015. - 326 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-1063-0

4. Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры : монография / В.Н. Курысь, В.С. Денисенко, А.И. Яцынин, Р.В. Гзирьян ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 189 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с.132-147. - ISBN 978-5-9296-0889-68.1.2.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине " Профессионально-прикладная физическая культура": Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»; квалификация выпускника - магистр; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая культура»: Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»; квалификация выпускника магистр; Учебный план 2026 г. сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://pravo.gov.ru> Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

5. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации

6. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 7.

Условия поддержания оптимального уровня работоспособности во время трудовой деятельности и восстановления его после ее окончания

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области системы общего непрерывного образования с использованием средств профессионально-прикладной физической культуры.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части.

- знания о системе общего непрерывного образования с использованием средств профессионально-прикладной физической культуре;
- умения применять ценности профессионально-прикладной физической культуры;
- владения методами организации профессионально-прикладной физической культуры.

В результате освоения темы студент формирует компетенции:

ОПК-4 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.

ОПК-6 Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта.

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений по предмету и задачам дисциплины. О роли физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Теоретическая часть

Одним из главных векторов модернизации современного образования является реализация идеи его непрерывности. Суть этой идеи применительно к человеку заключается в постоянном стремлении индивидуума к расширению и реализации личностного потенциала, развитию профессиональных способностей в гармонии с нормами психофизического здоровья, культуры и нравственности. Интегральной целью отмеченного является максимальная креативная самореализация человека в социуме.

Изучение состояния проблемы, осуществлённый исторический экскурс дают основания полагать, что становление и реализация идеи непрерывного образования преимущественно основаны на существующих представлениях о философских категориях непрерывности и прерывности, а также на принципах гуманизации образования, которые, в свою очередь, считаются в современной науке основополагающими в процессе модернизации системы образования (Шумакова Н.Ю., 2010). Категории непрерывности и прерывности, в соответствии со словарным толкованием, характеризуют как структуру материи, так и процесс её развития (Ильичев Л.Ф., Федосеев П.Н., Ковалев С.Н., Панов В.Г., 1983).

Прерывность означает дискретность как пространственного, так и временного состояния материи. Она представляет собой своего рода «зернистость» её компонентов, форм существования, процессов движения и развития. Она основывается на делимости и в определённой степени внутренней дифференцированности материи в ходе её развития. Категория

прерывности предполагает относительную самостоятельность составляющих материю устойчивых элементов.

Непрерывность, напротив, представляет собой единство, относительную неделимость, а также обязательную взаимосвязь и взаимообусловленность элементов, составляющих ту или иную систему. Категория непрерывности основывается на устойчивости этих взаимосвязей, составляющих структуру системы, и придающих ей качество определённого целого. Именно единство компонентов системы обеспечивает не только возможность её существования, но и, что наиболее важно, развитие её как единого целого. Таким образом, структура какого-либо предмета, явления или процесса представляет собой единство непрерывности и прерывности (Ильичев Л.Ф., Федосеев П.Н., Ковалев С.Н., Панов В.Г., 1983).

Исследователи не пришли пока к единому мнению о времени зарождения идеи непрерывного образования, а также о её точных личностных источниках. Пристальное внимание учёных, уделяемое корням непрерывного образования, объясняется тем, что познания в этой области, и в частности в сфере педагогики способствуют научно обоснованному, рациональному использованию опыта, накопленного человечеством в прошлом для решения проблем современного образования. Примером этого может быть то обстоятельство, что без разумного историко-педагогического взгляда, осознания специфики прошлого, значительно усложняется переход системы образования на качественно новый уровень в связи с запросами современности.

Существуют три основных точки зрения о времени зарождения идеи непрерывного образования. Первая принадлежит приверженцам её «древнего» происхождения, в соответствии с которой, появление идеи непрерывного образования имеет древнейшую историю, более того, возможно, она существует ровно столько, сколько и человеческое общество (Даринский А.В., 1975). Сторонники другой точки зрения считают, что появление идеи непрерывного образования относится к более позднему времени, к современности, которой присущи интенсивные процессы развития в социальной, научно-технической, духовной и производственной сферах деятельности (Владиславлев А.П., 1978). Обобщающая точка зрения, в определённой степени, включает в себя первые две и заключается в том, что зарождение идеи непрерывного образования в педагогике произошло достаточно давно, однако попытки её реализации в практической деятельности педагога стали предприниматься относительно недавно, в эпоху Возрождения (Владиславлев А.П., 1978; Зинченко Г.П., 1991).

Идея придания характера непрерывности процессу образования, по мнению Г.П. Зинченко, отнюдь не нова, поскольку истоки её появления не связаны с современностью. Эта идея осмысливалась не только и не столько в форме "понятия", сколько в форме идеи как замысла, ставшего впоследствии фундаментом теории непрерывного образования. Истоки зарождения идеи в таких трактовках имеются в Библии, Коране, Талмуде. В форме полудогадки, полуйдеи эту мысль высказывали ещё Платон и Аристотель. Позднее, идея

непрерывности образования, основанная на сущности отмеченных выше философских категорий, под влиянием процессов развития педагогической мысли в эпоху Возрождения, обогатилась принципами гуманизации образования. Она находит отражение в гуманистических взглядах Вольтера, Гёте, Руссо и др. (Зинченко Г.П., 1991). Отмеченная идея, несомненно, имеет непреходящую ценность для современного общества, и в частности для сферы физической культуры, при том условии, что основные положения непрерывности образования всё более активно входят в эту сферу деятельности человека (Курысь В.Н., Сляднева Л.Н., 2004; Курысь В.Н., 2011).

Проблема непрерывности образования в России являлась предметом пристального внимания прогрессивных педагогов. Довольно ярко она звучит в педагогических сочинениях Д.И. Писарева (1984), посвященных общим проблемам воспитания, в частности, в работе "Реалисты", где отмечается: "Надо учиться в школе, но еще гораздо больше надо учиться на выходе из школы, и это второе учение по своим последствиям, по своему влиянию на человека и на общество неизмеримо важнее первого".

Высказывания мнений о давней истории непрерывного образования встречаются и в трудах ряда зарубежных авторов. К примеру, во Франции воплощение идей непрерывности образования связывается с деятельностью философа-просветителя и политического деятеля эпохи французской революции Жана Кондорсе. В своих трудах он обосновывал развитие разума как основу исторического прогресса. На идее непрерывного образования практически полностью базировался проект программы народного образования Жана Кондорсе, в которой автор подчеркивал основной принцип непрерывности образования – универсальность ("всеохватность"), то есть распространенность образования на все слои населения. По его словам: "Просвещение должно охватывать всех граждан, как и всю систему человеческого знания, а также гарантировать людям разного возраста лёгкое сохранение уже имеющихся знаний, а также представление возможности приобретать новые" (Кулисевиц Ч., 1988).

Человек, как уникальный, разумный биологический вид в меру развитости своих способностей постоянно устремлён к познанию, к новому знанию во все периоды своего онтогенеза. По меткому замечанию академика С.П. Капицы, данному в одном из телевизионных интервью, «человек – это животное, но то животное, которое хочет всё знать». Эти слова выдающегося учёного подчёркивают высочайшую организацию человека как биологического вида, непрерывность его познавательной деятельности и обогащения знания, обеспечивающие прогресс современной цивилизации.

Понятие «непрерывное образование» имеет несколько дефиниций. С одной стороны под таким образованием понимают систему взглядов на образовательный процесс, которая доказывает и определяет учебную деятельность индивида как обязательный и необходимый компонент его жизнедеятельности в любом возрасте. В этой системе обосновывается целесообразность продолжения образовательной спирали новыми витками,

предназначенными для всех периодов взрослой жизни человека. Основополагающей целью непрерывного образования, в данном случае, является целесообразность непрерывного, в течение всей жизни, пополнения и совершенствования креативного потенциала личности (Кулешов И.В., 2012).

С другой стороны под непрерывным образованием возможно понимать постоянное совершенствование знаний, умений и навыков человека, вызванное стремлением быть актуальным в существующей профессиональной и социальной среде. Непрерывное образование представляет собой достаточное сложное явление, сущность которого весьма трудно и не логично представлять строго однозначно, по причине того, что его требуется сопоставлять с различными гранями социальной действительности. Несмотря на отмеченное и принимая во внимание неоднородный характер понимания сути непрерывности в период учебной деятельности в социуме, а также неперемное присутствие субъекта, который, под влиянием непрерывного педагогического воздействия обучается, изменяется, совершенствуется, приобретает новые знания, умения и навыки, и, как следствие, новый опыт, а значит и более совершенное отношение к окружающему миру, представляется целесообразным конкретизировать понятие «непрерывное образование» с позиций его семантической сущности.

Как отмечалось ранее, непрерывность понимается как особый процесс или качественное состояние объекта, с неперемным отсутствием длительных необоснованных разрывов в его протекании, трансформации из одного состояния в другое более совершенное. Противоположностью, но в тоже время неотъемлемым спутником, непрерывности является прерывность (дискретность), представляющая собой как пространственную, так и временную разграниченность компонентов или состояний объекта (Римарева И.И., 2004). В свою очередь образование, как категория, обозначает познавательную деятельность, результат обучения и в то же время и процесс развития (Давыдов В.В., 2004). С одной стороны, образование представляет собой процесс получения систематизированных знаний, умений и навыков, а также их сформированную в результате обучения совокупность. С другой стороны – это процесс развития и саморазвития личности, основанный, прежде всего, на овладении накопленным человечеством опытом, заключающемся в совокупности знаний, умений их применения в творческой деятельности, а также в эмоционально-ценностном отношении к окружающей действительности. Под образованием, наряду с отмеченным, понимается рождение, формирование, совершенствование нового вида, формы, образа, приобретение особых качественных свойств, трансформация существующего состояния в новое более совершенное (Римарева И.И., 2004).

Исходя из вышеизложенного, можно полагать, что наиболее эффективными являются процессы образования, воспитания, развития, характеризующиеся непрерывностью своего воздействия на человека, более того, это такое воздействие, которое должно продолжаться практически всю

жизнь. В противном случае, если влияние этих процессов ограничено, к примеру, только периодом обучения в учебном заведении, результат их действия заметно снижается и даже нивелируется, поскольку нарушается базовый принцип непрерывности развивающего воздействия уже в профессиональной педагогической деятельности.

Исходя из вышеизложенного, можно полагать, что наиболее эффективными являются процессы образования, воспитания, развития, характеризующиеся непрерывностью своего воздействия на человека, более того, это такое воздействие, которое должно продолжаться практически всю жизнь. В противном случае, если влияние этих процессов ограничено, к примеру, только периодом обучения в учебном заведении, результат их действия заметно снижается и даже нивелируется, поскольку нарушается базовый принцип непрерывности развивающего воздействия уже в профессиональной педагогической деятельности.

Интерпретируя эту позицию на процесс непрерывности физической подготовки студента вуза сферы физической культуры, следует отметить важное на наш взгляд обстоятельство. Оно заключается в том, что суть универсальности и всеохватности этого вида подготовки мы усматриваем не только в благодатном воздействии его результатов, прежде всего, на плодотворность реализации разнообразных программ спортивно-педагогических дисциплин учебного плана, но и к формированию основополагающего фундамента других видов профессиональной подготовки. Это можно отнести, в том числе и к формированию у студента постоянно действующей доминанты непрерывности профессионально направленной физической подготовки и кондиционной подготовленности, востребуемых как в учебных, так и в будущих профессиональных целях. И с этой точки зрения процесс физической подготовки в контексте обеспечения непрерывности образовательного процесса должен носить опережающий характер.

Вопросы и задания:

1. Философские категории непрерывности и прерывности процессов и явлений.
2. Сущность теории непрерывного образования.
3. Непрерывность как один из основных векторов модернизации современного образования.

Подготовить творческий проект, посвященный путям возможной реализации на практике положений теории непрерывного образования, основанной на философских категориях непрерывности и прерывности, в частности непрерывного образования человека в области физической культуры с раскрытием движущих и тормозящих сил в реализации этого процесса.

Задание по данному практическому занятию представляет собой написание конспекта, а также подготовку соответствующего тематике занятия пункта при подготовке творческого проекта.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме.

Перечень основной литературы:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

1. Жданкина, Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе Электронный ресурс : учебное пособие / И.М. Добрынин / Л.Л. Брехова / Е.Ф. Жданкина. - Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 272 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1164-4

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности Электронный ресурс : учебное пособие / Л.А. Трухачева / Г.П. Панов / С.Н. Дудкина / С.В. Филина. - Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. - 130 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

3. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин [и др.] ; ред. Л. М. Крылова. - Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. - 326 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-1063-0

4. Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры : монография / В.Н. Курысь, В.С. Денисенко, А.И. Яцынин, Р.В. Гзирьян ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 189 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с.132-147. - ISBN 978-5-9296-0889-68.1.2.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине " Профессионально-прикладная физическая культура": Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»; квалификация выпускника - магистр; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая культура»: Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и

спорта»; квалификация выпускника магистр; Учебный план 2026 г. сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://pravo.gov.ru> Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

5. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации

6. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf//> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 8.

Психофизическая подготовка к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области основ профессионально-прикладной физической культуры специалиста.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части.

- знания о профессионально-прикладной физической культуре специалиста;

- умения в области профессионально-прикладной физической культуры специалиста;

- владения методами применения ценностей профессионально-прикладной физической культуры.

ОПК-4 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.

ОПК-6 Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта.

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений по предмету и задачам дисциплины. О роли физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Теоретическая часть

Определенные условия трудовой деятельности требуют развития соответствующих специальных физических и психических качеств. Так, работа на открытом воздухе при низкой или высокой температуре, резких ее колебаниях требует устойчивости организма к холоду, теплу, резким колебаниям температурных воздействий, общей выносливости, хорошего состояния сердечнососудистой системы, системы терморегуляции. При работе на ограниченной опоре, высоте необходимы чувство равновесия, хорошее состояние вестибулярного аппарата. Продолжительная работа в ограниченном пространстве, однообразной рабочей позе требует статической выносливости мышц спины, туловища, рук, устойчивости к гиподинамии. Профессиональная деятельность в условиях вредного производства (загазованность воздуха, шум, вибрация, укачивание, воздействие радиации и т.п.) определяет развитие специальных качеств, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям условий внешней среды.

Данные факторы обуславливают основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки:

- развитие ведущих для данной профессии физических способностей;
- формирование и совершенствование вспомогательно-прикладных двигательных навыков;
- повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- воспитание специфических для данной профессии волевых и других психических качеств;
- повышение функциональной устойчивости и приспособленности организма человека к неблагоприятному воздействию условий труда;
- содействие формированию физической культуры личности, укреплению ее психики.

Решение этих задач непосредственно связано с повышением производительности труда, ускорением процесса вработываемости, со спецификой двигательной деятельности в трудовом процессе, с его характером (монотонность, статичность, особенности рабочих поз).

Для того, чтобы практически осуществить эту общую направленность ППФП на формирование и совершенствование специфических физических способностей, необходимо иметь достаточно полные данные о профессии. К ним относятся, прежде всего, характеристики собственно производственных движений и действий или профессиограмма. В ее содержание включается подробное описание условий труда, его характера и специфики. Они определяются особенностями рабочих движений, действий и приемов. К ним относятся тип двигательного действия (вращательные, ударные) и участвующие при этом части тела, амплитуда движений, временные и силовые характеристики, особенности координации движений, степень их пластичности и др.

После выяснения основных характеристик, определяющих и раскрывающих типичные черты труда, необходимо определить, как данная *профессия* воздействует на организм человека, какие физические способности и двигательные навыки являются наиболее профессионально важными (например, для водителя - статическая выносливость, оператора - общая выносливость, буровика - сила, ткачихи - тонкая двигательная *координация*). Поскольку профессий в настоящее время более тысячи, их унифицируют по условиям труда и характеру двигательной деятельности в группы (например, *группа* профессий операторского профиля - программисты, диспетчеры, операционисты и т.д.). Требования к физическим способностям и двигательным навыкам в этих группах будут примерно одинаковыми, хотя узкая специальность их будет иметь определенную специфику.

После того, как выяснены профессионально важные физические способности и определены специфические профессиональные двигательные навыки, подбирают наиболее эффективные средства, содействующие развитию этих качеств. При подборе средств важно учитывать, чтобы данное упражнение по возможности действовало комплексно: решало несколько задач одновременно, развивало физические способности, формировало двигательный навык, способствовало совершенствованию функций организма, его возможности противодействовать влиянию неблагоприятных факторов внешней среды и т.п. Этим требованиям отвечают такие виды физических упражнений, как ходьба на лыжах, бег по пересеченной местности, гребля, плавание и многие другие. Для буровиков, например, профессионально важным качеством является сила. Следовательно, предпочтение необходимо отдавать гимнастическим упражнениям с тяжестями.

Очень важным в решении задач ППФП является отбор соответствующих средств, выбор эффективных методов и форм их реализации.

Вопросы и задания:

1. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Характеристики, определяющие основные черты труда.
3. Профессиональная деятельность в условиях вредного производства.

Содержание задания

Задание по данному практическому занятию представляет собой написание конспекта, а также подготовку соответствующего тематике занятия пункта при подготовке творческого проекта.

Подготовить доклад о значении формирования физической культуры личности специалистов различных сфер с преломлением ее особенностей согласно специфике деятельности.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

1. Жданкина, Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе Электронный ресурс : учебное пособие / И.М. Добрынин / Л.Л. Брехова / Е.Ф. Жданкина. - Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 272 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1164-4

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности Электронный ресурс : учебное пособие / Л.А. Трухачева / Г.П. Панов / С.Н. Дудкина / С.В. Филина. - Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. - 130 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

3. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин [и др.] ; ред. Л. М. Крылова. - Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. - 326 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-1063-0

4. Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры : монография / В.Н. Курысь, В.С. Денисенко, А.И. Яцынин, Р.В. Гзирьян ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 189 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с.132-147. - ISBN 978-5-9296-0889-68.1.2.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине " Профессионально-прикладная физическая культура": Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»; квалификация выпускника - магистр; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая культура»: Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»; квалификация выпускника магистр; Учебный план 2026 г. сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://pravo.gov.ru> Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
5. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации
6. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 9.

Профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях

Цель: формирование знаний, умений и владений у студента в области основ управления профессионально-прикладной физической культурой в образовательных учреждениях.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части.

- знания о профессионально-прикладной физической культуре в образовательных учреждениях;
- умения применять ценности профессионально-прикладной физической культуры в образовательных учреждениях;
- владения методами применения ценностей профессионально-прикладной физической культуры в образовательных учреждениях.

В результате освоения темы студент формирует компетенции:

ОПК-4 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.

ОПК-6 Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта.

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением

знаний, умений по предмету и задачам дисциплины. О роли физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Теоретическая часть

Особое значение при целенаправленном формировании профессионально необходимых свойств и качеств будущего специалиста имеют средства воздействия на организм учащихся. Основным из этих средств являются физические упражнения. Они заимствуются из богатого арсенала основных, подготовительных и специальных упражнений видов спорта, общей физической подготовки, лечебной физической культуры и трудовой деятельности.

Физические упражнения, применяемые в целях ППФП, классифицируются по группам. В зависимости от преимущественной направленности их влияния на функциональные системы организма выделяют упражнения, развивающие сердечнососудистую, дыхательную системы, вестибулярный аппарат и т.д. Они в основном берутся из арсенала лечебной и оздоровительной физической культуры. Кроме этого, упражнения можно разделить на развивающие отдельные физические способности: координационные, силовые, скоростные, выносливость, гибкость, а также эмоциональную *устойчивость*, волевые качества, внимание и т.д. Такие упражнения широко используется в общей физической и спортивной подготовке. Выделяют упражнения для формирования прикладных двигательных навыков: лазанья, работе на высоте, переноске грузов, преодоления препятствий, рациональной ходьбы. Они преимущественно заимствуются из основных и специальных упражнений таких видов спорта, как альпинизм, скалолазание, гимнастика, тяжелая атлетика, туризм, легкая атлетика и др.

В качестве средств ППФП могут быть использованы отдельные элементы профессиональной деятельности, например, лазанье и избегание по крутой лестнице для пожарных; самбо, дзюдо, бокс - для оперативных работников.

Для решения задач ППФП широко используются физические упражнения, имеющие достаточно выраженный эффект так называемого неспецифического воздействия. Как уже говорилось, в некоторых профессиях на организм работающего оказывают воздействие ряд неблагоприятных факторов внешней среды (загазованность, недостаток кислорода, резкие перепады температур и атмосферного давления и др.). В этих случаях широко используются бег, плавание, лыжные гонки, гребля и другие физические упражнения высокой интенсивности. Они повышают *устойчивость* организма к недостатку кислорода, активизируют умственную работоспособность, способствуют развитию общей выносливости, которая, в свою очередь, лежит в основе высокоэффективной трудовой деятельности.

В настоящее время определены и широко используются группы специальных физических упражнений, которые достаточно эффективно увеличивают *устойчивость* организма к неблагоприятным условиям

внешней среды. Так, например, *устойчивость* к гипоксии повышают скоростные циклические виды упражнений (бег, плавание, гонки на велосипеде, бег на коньках), а также упражнения с задержкой дыхания (синхронное плавание, ныряние), альпинизм, горный туризм. *Устойчивость* к перегреванию повышают спортивные игры, бег в плотной одежде, к укачиванию - упражнения с быстрым изменением положения головы и тела в пространстве (упражнения на гимнастических снарядах, батуте, акробатика, слалом, вод-ные лыжи, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), к перегрузкам - упражнения на вращение (на центрифуге, батуте), акробатические прыжки, сальто, фляки, рондаты, стойки на голове и на кистях, упражнения, укрепляющие мышцы живота и ног.

При отборе средств для решения задач ППФП руководствуются следующими принципами:

1. Максимальной реализации задач ППФП.
2. Адекватности и наибольшего переноса качеств и навыков.
3. Обеспечения комплексности решения задач физического воспитания.

Первый принцип предполагает, что выбранное средство в максимальной степени обеспечивает решение задач ППФП. Второй - предусматривает использование таких воздействий, которые в наибольшей степени улучшают качества и навыки, необходимые специалисту в его профессиональной деятельности. Третий - предполагает, что применяемые приемы для целенаправленного формирования конкретного качества должны попутно улучшать и многие другие жизненно и профессионально важные способности, эффективно содействовать решению основных задач физического воспитания учащихся, не вести к отрицательным последствиям.

В основе методики профессионально-прикладной физической подготовки лежит органическое сочетание ОФП и ППФП, причем, последняя имеет в качестве базы определенный, оптимальный для каждой профессии, уровень общей физической подготовки и двигательного опыта.

Необходимо учитывать, что положительное влияние различных физических упражнений на повышение работоспособности специалистов будет зависеть от положительного переноса физических способностей и двигательных навыков. Например, установлено, что у учащихся, занимающихся баскетболом, волейболом, настольным теннисом, повысились показатели нервно-мышечной лабильности, быстроты зрительного различения, тактильной чувствительности, что положительно повлияло на освоение профессии сборщика часовых механизмов. В процессе физических упражнений для мышц одной стороны тела (например, левой руки) повышается работоспособность другой, симметрично расположенной части тела, увеличивается сила, быстрота движений, выносливость данной группы мышц. Перенос способностей может носить не одновременный, а разнородный характер. Например, если под воздействием физических упражнений развивать силу, то это будет способствовать более эффективному развитию быстроты. Перенос двигательных навыков носит

более узконаправленный характер, при достаточно высокой степени совпадения он позволяет использовать навыки в усложненных условиях.

В процессе физического воспитания используются в основном общепринятые формы построения занятий. Так, например, в содержание комплексных уроков включаются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, тесно связанные со специфическими для данной профессии упражнениями. В таком уроке удельный *вес* профессионально-прикладных упражнений может быть сравнительно небольшим. В специализированном уроке подбор средств осуществляется для обеспечения целенаправленного воздействия на те способности, навыки и функциональные системы, которые имеют определяющее, профессионально-важное *значение*.

Кроме урочных форм построения занятий большое *значение* для реализации профессионально-прикладной направленности физического воспитания учащихся имеет утренняя гигиеническая гимнастика, в содержание которой включаются комплексы специальных упражнений.

Наконец, действенной формой ППФП являются соревнования по видам спорта, которые являются профессионально важными для той или иной специальности (например, для специалистов речного или морского флота соревнования по плаванию, гребле, нырянию).

Занятия с профессионально-прикладной направленностью должны предусматривать не только развитие определенных физических способностей, совершенствование профессионально важных функций организма, но и воздействия физических упражнений на человека в целом, повышение его общей культуры.

Оборудование и материалы

- 1) лекционные аудитории
- 2) методический кабинет для лабораторных занятий.
- 3) технические средства: ноутбук, проектор, интерактивная доска.

Вопросы и задания:

1. Основные средства ППФП.
2. Формы организации занятий ППФП.
3. Положительный и отрицательный перенос физических способностей и двигательных навыков.

Содержание задания

Задание по данному практическому занятию представляет собой написание конспекта, а также подготовку соответствующего тематике занятия пункта при подготовке творческого проекта.

Подготовить доклад об истории, современном состоянии и перспективах развития системы управления профессионально-прикладной физической подготовкой в различных учреждениях, в том числе и образовательных.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Перечень основной литературы:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

1. Жданкина, Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе Электронный ресурс : учебное пособие / И.М. Добрынин / Л.Л. Брехова / Е.Ф. Жданкина. - Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 272 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1164-4

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности Электронный ресурс : учебное пособие / Л.А. Трухачева / Г.П. Панов / С.Н. Дудкина / С.В. Филина. - Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. - 130 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

3. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин [и др.] ; ред. Л. М. Крылова. - Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. - 326 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-1063-0

4. Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры : монография / В.Н. Курысь, В.С. Денисенко, А.И. Яцынин, Р.В. Гзирьян ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 189 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с.132-147. - ISBN 978-5-9296-0889-68.1.2.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине " Профессионально-прикладная физическая культура": Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»; квалификация выпускника - магистр; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая культура»: Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и

спорта»; квалификация выпускника магистр; Учебный план 2026 г. сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://pravo.gov.ru> Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

5. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации

6. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf//> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Профессионально-прикладная физическая культура

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Профессиональное образование
в сфере физической культуры и спорта»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	4
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины	5
3. План-график выполнения самостоятельной работы	6
4. Контрольные точки и виды отчетности по ним	6
5. Методические рекомендации по изучению теоретического материала	8
6. Методические указания по подготовке к экзамену	17
7. Список рекомендуемой литературы	17
8. Методические указания по выполнению курсовых работ	18

Введение

Методические указания содержат программный материал дисциплины «Профессионально-прикладная физическая культура», разработанный в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для студентов направления подготовки 49.04.01 Физическая культура.

Целью освоения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая культура» является формирование профессиональной компетенции будущего магистра по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта».

Задачи дисциплины:

- формировать умения организации занятий при помощи средств профессионально-прикладной физической культуры с различными слоями населения;
- обучить формам и методам профессионально-прикладной физической культуры;
- обучить особенностям организации занятий профессионально-прикладной физической культурой с лицами среднего и пожилого возраста.
- обучить особенностям организации занятий профессионально-прикладной физической культурой с детьми и подростками.
- ознакомить студентов с особенностями воздействия средств профессионально-прикладной физической подготовки на организм занимающихся.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины:

ПК-1. Способен самостоятельно, в том числе под руководством специалиста более высокой квалификации организовывать и проводить учебный процесс по физической культуре для обучающихся по программ бакалавриата.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- демонстрирует знания основных средств и методов профессионально-прикладной физической культуры и осуществляет выбор наиболее эффективных в учебном процессе по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата;
- способен организовывать и проводить занятия по дисциплинам (модулям) по физической культуре с применением средств профессионально-прикладной физической культуры в условиях реализации образовательных программ бакалавриата.

Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины «Профессионально-прикладная физическая культура» согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- ~ уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- ~ четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- ~ поиск необходимой учебной и научной информации;
- ~ освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- ~ использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- ~ выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- ~ представление, обоснование и защита полученного решения;
- ~ проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- ~ работа с понятийным аппаратом;
 - ~ поисковая работа с различными источниками;
 - ~ составление аннотированного списка литературы по проблеме;
 - ~ подготовка докладов по теме.
- Выполняя самостоятельную работу студент должен:
- ~ освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
 - ~ планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
 - ~ самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
 - ~ выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к выполнению творческих заданий.

ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Наименование работы	Объем часов
---	---------------------	-------------

		СРС	
	1 семестр ОФО, 2 семестр ЗФО	ОФО	ЗФО
1	Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической культуры	6.00	9.00
2	Становление и развитие системы профессионально-прикладной физической культуры в мире и России	6.00	9.00
3	Профессионально-прикладная педагогическая культура действующих работников различных сфер	6.00	9.00
4	Управление профессионально-прикладной физической подготовкой в образовательных учреждениях	6.00	9.00
5	Система непрерывного профессионального образования с использованием средств профессионально-прикладной физической культуры	6.00	9.00
6	Факторы, определяющие здоровье специалиста на производстве	6.00	9.00
7	Условия поддержания оптимального уровня работоспособности во время трудовой деятельности и восстановления его после ее окончания	6.00	9.00
8	Психофизическая подготовка к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности	6.00	9.00
9	Профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях	6.00	3.00
	Итого	54	75

Контрольные точки и виды отчетности по ним

Рейтинговая система оценки не предусмотрена

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме **зачета** выставляется по результатам работы в семестре. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля

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

Текущая аттестация студентов проводится преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине. К практическому занятию студент должен, на основании самостоятельного изучения литературы, подготовить ответы на вопросы, выполнить задания по теме занятия. Максимальное количество баллов студент получает, если он активно участвует в работе, владеет материалом, умеет логично и четко излагать мысли, творчески подходит к решению основных вопросов темы, демонстрирует сформированность техники выполнения физических упражнений, показывает самостоятельность мышления.

Основаниями для снижения оценки являются:

- слабое знание темы и основной терминологии;
- пассивность участия в групповой работе;
- отсутствие умения применить теоретические знания для решения практических задач;
- несформированность техники выполнения физических упражнений или ошибки при их выполнении;

- несвоевременность предоставления выполненных работ.

Методические рекомендации по изучению теоретического материала

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

Дисциплина предусматривает освоение следующих тем:

1. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической культуры
2. Становление и развитие системы профессионально-прикладной физической культуры в мире и России
3. Профессионально-прикладная педагогическая культура действующих работников различных сфер
4. Управление профессионально-прикладной физической подготовкой в образовательных учреждениях
5. Система непрерывного профессионального образования с использованием средств профессионально-прикладной физической культуры
6. Факторы, определяющие здоровье специалиста на производстве
7. Условия поддержания оптимального уровня работоспособности во время трудовой деятельности и восстановления его после ее окончания
8. Психофизическая подготовка к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности
9. Профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях

Методические рекомендации по самостоятельному изучению литературы по темам дисциплины для подготовки к практическим занятиям

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплине рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплине необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

Методические указания по другим видам работ

Методические рекомендации к подготовке доклада

Готовясь к докладу или сообщению магистранту рекомендуется, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной

жизнью. Необходимо проявлять собственное отношение к тому, о чем предусматривается говорить, высказывать свое личное мнение, понимание, обосновывать его и сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта, непосредственно к первоисточникам, использовать знание литературы, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

При защите доклада необходимо подготовить презентацию, с отображением основных ключевых моментов на слайде.

Методические рекомендации к выполнению творческих заданий

Выполнение творческих заданий позволяет повысить уровень самостоятельности магистрантов, активизировать познавательную деятельность, стимулировать творческий подход при решении профессиональных задач.

Выполнение творческих заданий предусматривает индивидуальную или групповую формы работы.

Подготовка к защите творческого задания заключается в оформлении варианта творческого задания, а также подготовке выступления, отражающего цели и задачи выполняемой работы, основное содержание выполненной работы, полученные результаты. Продолжительность выступления – не более 10 минут.

Защита творческих заданий предполагает выступление студента (или группы). После каждого выступления присутствующие на защите творческого задания участники задают вопросы, чтобы прояснить некоторые моменты, выяснить насколько глубоко проработана тема творческого задания и насколько эффективно.

Для самостоятельной работы необходимо подготовить доклады, а также творческие задания по темам дисциплины, изложенным ниже.

Тема 1. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической культуры

Задание 1. Подготовить доклад о генезисе, сущности и соотношении понятий «Культура», «Физическая культура», «Прикладная физическая культура», «Профессионально-прикладная физическая культура», «Физическое воспитание» и т.д.

Тема 2. Становление и развитие системы профессионально-прикладной физической культуры в мире и России

Задание 1. Подготовить доклад об исторических предпосылках формирования отечественной и мировой систем профессионально-прикладной физической культуры.

Тема 3. Профессионально-прикладная педагогическая культура действующих работников различных сфер

Задание 1. Подготовить доклад о значении формирования физической культуры личности специалистов различных сфер с преломлением ее особенностей согласно специфике деятельности.

Тема 4. Управление профессионально-прикладной физической подготовкой в образовательных учреждениях

Задание 1. Подготовить доклад об истории, современном состоянии и перспективах развития системы управления профессионально-прикладной физической подготовкой в различных учреждениях, в том числе и образовательных.

Тема 5. Система непрерывного профессионального образования с использованием средств профессионально-прикладной физической культуры

Задание 1. Подготовить доклад о сущности и общих тенденциях развития теории и методики профессионально-прикладной физической культуры в нашей стране, об основных научных исследованиях и изданиях, посвященных этому вопросу.

Тема 6. Факторы, определяющие здоровье специалиста на производстве

Задание 1. Подготовить доклад о сущности и общих тенденциях развития теории и методики профессионально-прикладной физической культуры в нашей стране, об основных научных исследованиях и изданиях, посвященных этому вопросу.

Тема 7. Условия поддержания оптимального уровня работоспособности во время трудовой деятельности и восстановления его после ее окончания

Задание 1. Подготовить доклад о сущности и общих тенденциях развития теории и методики профессионально-прикладной физической культуры в нашей стране, об основных научных исследованиях и изданиях, посвященных этому вопросу.

Тема 8. Психофизическая подготовка к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности

Задание 1. Подготовить доклад о сущности и общих тенденциях развития теории и методики профессионально-прикладной физической культуры в нашей стране, об основных научных исследованиях и изданиях, посвященных этому вопросу.

Тема 9. Профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях

Задание 1. Подготовить творческий проект, посвященный путям возможной реализации на практике положений теории непрерывного образования, основанной на философских категориях непрерывности и прерывности, в частности непрерывного образования человека в области физической культуры с раскрытием движущих и тормозящих сил в реализации этого процесса.

Методические указания по подготовке к экзамену

Не предусмотрен учебным планом

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень основной литературы:

1. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов Электронный ресурс / Зенкова Т. А. : учебное пособие. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - Утверждено учебно-методическим советом университета. - ISBN 978-5-88814-921-8, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

1. Жданкина, Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе Электронный ресурс : учебное пособие / И.М. Добрынин / Л.Л. Брехова / Е.Ф. Жданкина. - Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 272 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1164-4

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности Электронный ресурс : учебное пособие / Л.А. Трухачева / Г.П. Панов / С.Н. Дудкина / С.В. Филина. - Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. - 130 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

3. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин [и др.] ; ред. Л. М.

Крылова. - Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. - 326 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-1063-0

4. Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры : монография / В.Н. Курысь, В.С. Денисенко, А.И. Яцынин, Р.В. Гзирьян ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 189 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с.132-147. - ISBN 978-5-9296-0889-68.1.2.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Профессионально-прикладная физическая культура": Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»; квалификация выпускника - магистр; сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая культура»: Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура; направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»; квалификация выпускника магистр; Учебный план 2026 г. сост. В.С. Денисенко. - Ставрополь, 2026.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://pravo.gov.ru> Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
5. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации
6. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Методические указания по выполнению курсовых работ

Не предусмотрено