ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

ЛЕКЦИЯ 1. ВВЕДЕНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СПО

Физическая культура представляет собой органическую часть общей культуры общества и личности и рассматривается как совокупность материальных и духовных ценностей, созданных и используемых обществом для физического и психического совершенствования человека. В системе среднего профессионального образования (далее — СПО) общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» выполняет функции подготовки будущего квалифицированного специалиста к профессиональной деятельности и к сохранению работоспособности на протяжении трудовой жизни. Настоящая лекция посвящена анализу современного состояния физической культуры и спорта, роли физкультурной деятельности в становлении личности профессионала, характеристике оздоровительных систем физического воспитания, особенностям организации учебного процесса по дисциплине, а также вопросам нормативно-прикладного и безопасного характера физкультурной деятельности.

Современное состояние физической культуры и спорта

Развитие массовой физической культуры в Российской Федерации относится к приоритетам государственной социальной политики. Стратегическим ориентиром является федеральная программа «Спорт — норма жизни», в рамках которой поставлена цель вовлечения не менее 70 % населения в систематические занятия физической культурой и спортом к 2030 году.

По данным сводного отчета Министерства спорта Российской Федерации, в 2024 году доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, впервые превысила 60 % и составила 60,3 % от численности населения в возрасте от 3 до 79 лет; общее число занимающихся достигло 80,5 млн человек, что на 4,8 млн больше, чем в предыдущем году. По итогам трех кварталов 2025 года показатель возрос до 61,3 % при плановом значении 59,8 %. Под систематическими занятиями понимается двигательный режим объемом от 90 до 125 минут в неделю (в зависимости от возраста) при частоте не менее восьми занятий в месяц. vedomosti.ru +1

Характерной тенденцией современного этапа является расширение многообразия форм физкультурной деятельности: развитие любительского спорта, университетского и студенческого спорта, адаптивной физической культуры, массовых мероприятий (забеги, спартакиады, дни здоровья), а также цифровизация услуг в сфере спорта (приложения для самоконтроля, онлайн-тренировки). Вместе с тем сохраняются проблемы, значимые для профессионального образования: недостаточная двигательная активность молодежи в период обучения, дефицит инфраструктуры в отдельных территориях, несформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям. Именно поэтому учебная дисциплина «Физическая культура» рассматривается как ключевой механизм формирования ценностного отношения к здоровью на этапе профессионального становления.

Физическая культура и личность профессионала

Физическая культура личности профессионала представляет собой интегративное качество, включающее мотивационно-ценностный, операциональный (двигательный) и интеллектуальный компоненты. Ее содержательное ядро составляют:

- потребность в регулярной двигательной активности и осознанное отношение к здоровью как к профессионально значимому ресурсу;
- знания о рациональной организации жизнедеятельности, самоконтроле, оздоровительных методиках;
- владение прикладными двигательными умениями и навыками, физические и психофизиологические качества, соответствующие требованиям профессии.

Для студентов СПО эта связь закреплена нормативно: общая компетенция ОК 01 предусматривает умение использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Дисциплина, помимо общих компетенций, формирует профессионально значимые качества (выносливость, координацию, устойчивость к монотонии и статическим нагрузкам, эмоциональную устойчивость), содержание которых определяется спецификой осваиваемой профессии. Тем самым реализуется принцип профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) — использования средств физического воспитания для повышения готовности к конкретным условиям и характеру предстоящего труда.

Следует подчеркнуть и воспитательное измерение: систематические занятия физическими упражнениями формируют дисциплинированность, волевые качества, способность к самоорганизации и работе в команде — качества, значимые для любого специалиста независимо от отрасли.

Оздоровительные системы физического воспитания и здоровый образ жизни

Оздоровительная физическая культура — направление, ориентированное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма и профилактику заболеваний. К основным оздоровительным системам относятся:

• **циклические аэробные виды** — оздоровительная ходьба, бег, плавание, лыжные виды, скандинавская ходьба; их физиологическая основа — тренировка кардиореспираторной системы и повышение аэробной производительности;

• **гимнастические и атлетические системы** — оздоровительная и степ-аэробика, атлетическая гимнастика, упражнения с собственным весом; направлены на силовую выносливость, осанку, профилактику дегенеративных изменений опорно-двигательного аппарата;

• **системы телесно-ориентированных и дыхательных практик** — стретчинг, пилатес, элементы йоги; обеспечивают гибкость, мышечное расслабление, регуляцию психоэмоционального состояния;

• **игровые и спортивно-рекреационные виды** — волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон; сочетают оздоровительный эффект с эмоциональной привлекательностью.

Роль этих систем в формировании здорового образа жизни определяется следующими механизмами. Во-первых, регулярная аэробная нагрузка снижает риски сердечно-сосудистых, обменных и гипокинетических заболеваний и служит основой профилактики профессиональных нарушений, обусловленных длительными статическими позами, локальными перенапряжениями и гиподинамией, характерными для современных форм труда. Во-вторых, двигательная деятельность выступает фактором замещения аддиктивного поведения: физическая активность удовлетворяет потребность в эмоциональной разгрузке и стимуляции, снижая вероятность обращения к табаку, алкоголю и иным вредным привычкам. В-третьих, занятия, сопровождаемые самоконтролем (пульсометрия, дневник активности), формируют навыки самоуправления, поддерживают творческую и умственную работоспособность и, по совокупности данных профилактической медицины, способствуют увеличению периода активного долголетия.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения дисциплины «Физическая культура»

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл образовательных программ СПО. Примерная рабочая программа, рекомендованная для всех укрупненных групп профессий и специальностей, определяет объем дисциплины в 72 часа, из которых основная часть приходится на практические занятия, а профессионально-ориентированное содержание выделяется в прикладной модуль либо распределяется по разделам. Промежуточная аттестация

проводится в форме дифференцированного зачета; содержание вариативного модуля по видам спорта образовательная организация выбирает самостоятельно с учетом материально-технической базы.

К организационно-методическим особенностям обучения студентов СПО относятся:

1. **Дифференциация по состоянию здоровья.** Обучающиеся распределяются по группам (основная, подготовительная, специальная медицинская); для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния здоровья. Дозирование нагрузки, подбор упражнений и критерии оценивания адаптируются к группе здоровья.
2. **Преемственность со школьным образованием и направленность на взрослого обучающегося.** Содержание опирается на федеральную рабочую программу среднего общего образования, но методика учитывает возрастные особенности юношеского организма: акцент переносится с нормативного оценивания на функциональную подготовленность и самостоятельность занимающихся.
3. **Профессиональная направленность.** Прикладной модуль включает анализ требований профессии к физическим и психическим качествам, подбор средств для их развития, освоение комплексов производственной гимнастики и приемов самоконтроля.
4. **Формирование умений самостоятельных занятий.** Студент обучается построению индивидуальных комплексов, планированию недельного двигательного режима (ориентир — не менее 150–300 минут умеренной активности в неделю для взрослых), проведению разминки и заминки.
5. **Соединение урочной и внеурочной деятельности.** Учебные занятия дополняются физкультурно-спортивными клубами, секциями, участием в массовых мероприятиях и выполнении нормативов комплекса ГТО.

Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) восстановлен в 2014 году как программная и нормативная основа государственной политики в области массовой физической культуры. Комплекс представляет собой систему государственных испытаний (тестов) по видам физических качеств и прикладных навыков, по результатам которых присваивается знак отличия трех уровней сложности — бронзовый, серебряный и золотой.

Действующие государственные требования комплекса утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 г. № 117 и рассчитаны на период 2023–2027 годов. Структура комплекса охватывает 18 возрастных ступеней — от 6–7 лет до 70 лет и старше; для студентов СПО и обучающихся старших возрастов актуальны ступени VI (16–17 лет), VII (18–19 лет) и VIII (20–24 года). Нормативы дифференцированы по полу и уровню сложности и включают обязательные испытания (бег, смешанное передвижение на выносливость, силовые упражнения, наклон вперед) и испытания по выбору (плавание, метания, прикладные навыки и др.). Одновременно с нормативами комплекс устанавливает рекомендации к недельной двигательной активности для каждой возрастной группы. consultant.ru +1

Роль комплекса в профессиональном образовании определяется несколькими функциями: нормативной (объективная оценка физической подготовленности), мотивационной (последовательное улучшение личных результатов) и прикладной (испытания ГТО включаются в учебный процесс и физкультурные мероприятия образовательных организаций). Участие в комплексе для обучающихся СПО носит добровольный характер, что соответствует принципу добровольности, закрепленному в нормативных документах о комплексе.

Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Обеспечение безопасности является обязательным условием организации любых форм физкультурной деятельности и реализуется на всех этапах занятия.

До начала занятий. Обязательным условием допуска является наличие медицинского допуска и сведений о группе здоровья; преподаватель проводит инструктаж по технике безопасности с фиксацией в журнале. Спортивная форма и обувь должны соответствовать виду деятельности и условиям проведения (спортивный зал, открытая площадка, бассейн). Перед занятием проводится проверка исправности оборудования, инвентаря и состояния мест занятий (состояние покрытия, крепление снарядов, температурный режим).

Во время занятий. Каждое занятие начинается с разминки, обеспечивающей постепенное повышение функциональной готовности организма и снижение риска травм; интенсивность нагрузки нарастает постепенно, завершается занятие заминкой и восстановлением. Строго соблюдаются: дисциплина и организованное перемещение занимающихся; страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений на снарядах; очередность использования оборудования; запрет самовольного изменения места занятий и использования неисправного инвентаря. При появлении признаков ухудшения самочувствия (головокружение, боль в области сердца, одышка, острая боль) нагрузка немедленно прекращается, занимающийся освобождается от дальнейшего участия в занятии.

После занятий. Предусматривается восстановление: спокойная ходьба, дыхательные упражнения, переодевание в сухую одежду; сообщается о полученных травмах и повреждениях инвентаря.

Отдельное требование — организационное: самовольное посещение занятий в состоянии, препятствующем безопасному выполнению упражнений (в том числе после перенесенного заболевания без медицинского разрешения), не допускается. Соблюдение этих требований относится к числу формируемых общих компетенций дисциплины и рассматривается как элемент профессиональной культуры будущего специалиста.

Физическая культура в системе СПО выступает не только средством физического развития, но и инструментом профессионального становления личности: она обеспечивает формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, профилактику профессиональных заболеваний, развитие профессионально значимых качеств и подготовку к безопасной трудовой деятельности. Современная государственная политика, включая развитие комплекса ГТО и целевые показатели вовлеченности населения, создает для этого необходимые организационные условия, а соблюдение требований техники безопасности определяет качество и надежность самого образовательного процесса.