

Критерии теоретической и физической подготовленности преподавателя физической культуры

Сухоцкий Игорь Викторович, кандидат педагогических наук, доцент
Российский университет транспорта (г. Москва)

Предлагается теоретический материал для тестирования, а также нормативы по общей физической подготовке преподавателей физической культуры.

Ключевые слова: теоретические знания преподавателей, физическая подготовленность преподавателей, теоретический раздел дисциплины «Физическая культура», нормативы физической подготовленности преподавателей.

Актуальность

Педагогические наблюдения, проводимые автором в течение многих лет на занятиях по физической культуре в ВУЗе показали, что уровень теоретических знаний преподавателей не в полной мере соответствуют требованиям, предъявляемым высшей школы.

Незнание и неумение объяснять студентам основные положения дисциплины «Физическая культура», такие как работа функциональных систем организма при выполнении физических упражнений, процессы энергообеспечения мышечной работы и многие другие, приводит к снижению авторитета как самих преподавателей, так и самой дисциплины.

Возрождение в 2013 году и внедрение в учебный процесс комплекса ГТО в современном формате выявили также проблему неудовлетворительной физической подготовленности самих преподавателей, что не позволяет качественно проводить занятия.

Мало, кто из преподавателей сам может выполнить нормы комплекса ГТО, особенно, это касается таких упражнений как подтягивания на перекладине, рывок гири, а также наклона вперед.

К сожалению, в учебных программах, рабочих планах дисциплины «Физическая культура» не сформулированы требования к самим преподавателям. А специфика работы преподавателя состоит в том, что без надлежащего уровня собственной физической подготовленности, он не сможет ни правильно показывать, ни правильно выполнять многообразные физические упражнения.

Рабочая гипотеза

Регулярное и систематическое тестирование преподавателей по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура» с одновременной проверкой физической подготовленности могли бы стать стимулом их профессионального совершенствования, и в целом улучшить качество проводимых занятий.

Теоретическое значение и практическая значимость

Предлагается краткое конкретное содержание теоретического раздела дисциплины «Физическая культура», используемое в авторских лекциях [2,3] с дидактическими компонентами, которые могут быть использованы как вопросы в тестовой программе.

По аналогии с требованиями к студентам, военнослужащим [1], предлагается таблица тестов физической пригодности для преподавателей, виды испытаний в которой заимствованы из комплекса ГТО 6 ступени для студентов.

Предполагается, что преподаватели моложе 35 лет должны сами быть в состоянии выполнять нормы

на уровне «золотого значка» комплекса ГТО 6 ступени; преподаватели возраста 35 – 50 лет должны выполнять нормы комплекса на уровне «серебряного значка»; а преподаватели старше 50 лет – на уровне «бронзового значка».

Краткое содержание теоретического раздела дисциплины

«Физическая культура»

Тема 1. Физическая культура (ФК) – часть общей культуры человека.

Физические упражнения. Физическая тренировка. Физическая подготовка и физическая подготовленность. Разновидности физической подготовки: общая, специальная, спортивная, и профессионально-прикладная. Физическое развитие. Средства ФК. Понятие ФК. Компоненты ФК. Материальные и духовные ценности ФК. Массовая ФК. Физическое воспитание. Физическая рекреация. Гигиеническая ФК. Спорт. Оздоровительно-реабилитационная ФК. Цель и задачи курса ФК в ВУЗе. Разделы программы дисциплины ФК. Требования к знаниям и умениям студента.

Тема 2. Социально - биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Функциональные системы организма: костная, мышечная, кровеносная, сердечно-сосудистая, дыхательная, сенсорные, пищеварения и выделения, нервная, эндокринная. Влияние физической тренировки на функциональные системы и, в целом, на весь организм. Взаимосвязь и взаимовлияние физической и умственной деятельности человека.

Тема 3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Физическая культура в обеспечении здоровья.

Понятие «Здоровье». Показатели здоровья. Факторы образа жизни, укрепляющие и ухудшающие здоровье. Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье. Влияние состояния здравоохранения на здоровье человека. Составляющие ЗОЖ: режим труда и отдыха, организация сна, обеспечение полноценного питания, закаливание и личная гигиена, исключение из жизни саморазрушающих привычек, культура межличностного общения, психическая саморегуляция.

Тема 4. Основы методики физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Этапы обучения движениям. Физические качества человека, методика их совершенствования. Сила и ее развития.

Быстрота и ее развитие. Выносливость и ее развитие. Виды выносливости. Гибкость и ее развитие. Ловкость и ее развитие. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее задачи и нормативы. Специальная и спортивная подготовка. Формы занятий физическими упражнениями. Структура учебно-тренировочного занятия.

Тема 5. Спорт.

Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Спортивные соревнования. Олимпийские игры. Характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений. Виды спорта, преимущественно развивающие отдельные физические качества: выносливость, силу и скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость. Виды спорта разностороннего воздействия. Нетрадиционные системы физических упражнений. Структура спортивной подготовки. Техническая, физическая,

тактическая и психическая подготовка. Планирование спортивной подготовки. Виды и методы контроля в процессе спортивной подготовки.

Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности человека.

Производственная физическая культура (ПФК), ее цель и задачи. Методические основы ПФК. Формы ПФК в рабочее и свободное время. Виды производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Микропауза активного отдыха. Профессионально-прикладная физическая подготовка в режиме рабочего дня. Основные формы занятий ПФК в свободное время. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физические упражнения в обеденный перерыв. Попутная тренировка. Дополнительные средства повышения работоспособности.

Требования к физической подготовленности преподавателей.

Таблица 1. Нормативы общей физической подготовки для преподавателей - мужчин

NN	Тесты	До 35 лет	35 – 50 лет	Старше 50 лет
1	Бег на 60м (с) или бег на 100 м (с)	8,2 13,8	9,1 14,8	9,5 15,1
2	Бег на 3000 м	12,50	14,40	15,00
3	Подтягивание на перекладине (кол.раз) или отжимание в упоре лежа (кол. раз) или рывок гири 16 кг (кол. раз)	13 39 40	9 25 23	7 22 19
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+12	+7	+5

Таблица 1. Нормативы общей физической подготовки для преподавателей – женщин

NN	Тесты	До 35 лет	35 – 50 лет	Старше 50 лет
1	Бег на 60м (с) или бег на 100 м (с)	9,9 17,0	10,7 18,2	11,2 18,8
2	Бег на 2000 м	11,35	13,10	14,00
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол.раз) или отжимание в упоре лежа (кол. раз)	17 16	11 11	9 9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+14	+9	+7

Литература:

1. Сухоцкий В.И. Испытания (тесты) и нормативы физической пригодности в Вооруженных Силах США // Информационный бюллетень по зарубежным материалам. Вып. 1/ВДКИФК. – Л., 1981. – 58 с.
2. Сухоцкий И.В. Физическая культура: Конспект лекций для студентов очной формы обучения всех специальностей. – М.: МГУПС (МИИТ), 2016. – 67 с.
3. Сухоцкий И.В. Физическая культура: Конспект лекций для студентов заочной и дистанционной форм обучения. – М.: МГУПС (МИИТ), 2016. – 49 с.