

УДК 796.011 : 015
ББК 74+88.4

Дементьев К.Н., Лосев Ю.Н. Спортивно-оздоровительная направленность самостоятельной физической тренировки в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников Следственного комитета Российской Федерации: учебно-методическое пособие / К.Н. Дементьев, Ю.Н. Лосев / СПб.: ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации», 2017. – 56 с.

Пособие предназначено, прежде всего, преподавателям кафедр физической и специальной подготовки, но может быть использовано студентами и слушателями при самостоятельной подготовке к теоретическим и методическим занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура».

В учебно-методическом пособии в рамках ФГОС ВО 3+ реализуются следующие компетенции: ОК-8.

Авторами пособия являются: кандидат педагогических наук, профессор, подполковник юстиции К.Н. Дементьев (Введение, 1, 2, 3, 4); кандидат педагогических наук, полковник юстиции Ю.Н. Лосев (Введение, 4.1, 4.2, 4.3, 4.4).

ISBN 978-5-4391-0359-1 Издательство "Арт-Экспресс"

Рецензенты:

1. Ситов Н.Д. – профессор кафедры физической подготовки ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский имени В.Б.Бобкова филиал Российской таможенной академии», кандидат педагогических наук, доцент.

2. Кутузов А.В. – заведующий кафедрой государственно-правовых дисциплин ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации», доктор исторических наук, доцент, действительный член Академии военно-исторических наук.

ISBN 978-5-4391-0359-1

© Дементьев К.Н., Лосев Ю.Н., 2017
© Санкт-Петербургская академия
Следственного комитета, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. Игровое воспроизведение охоты, трудовых процессов в древних ритуальных состязаниях – один из способов совершенствования трудовых навыков и физического воспитания молодежи на начальных стадиях развития человеческого общества. Со временем люди перешли от простого копирования физических нагрузок и технических приемов трудовых процессов в играх к более широкой тематике игр с определенными правилами и к созданию искусственных спортивно-игровых снарядов – элементов современной физической культуры и спорта.

Параллельно развивалась и военно-прикладная физическая подготовка, которая проводилась для определенных слоев общества и особенно четко просматривалась при рабовладельческом и феодальном строе. Она оказала некоторое влияние на содержание и методику прикладной физической подготовки человека к труду.

В позднем средневековье элементы психофизической подготовки к профессиональному труду уже присутствуют в ряде систем воспитания и образования молодежи. На роль физических упражнений в подготовке подрастающего поколения к труду обращали внимание выдающиеся педагоги XV-XIX вв. Франсуа Рабле (1494-1553), Джон Локк (1632-1704), Иоганн Песталоцци (1746-1827.), Иоганн Христофор Гутс-Мутс (1759-1839), Жорж Домени (1850-1917).

Именно в этот период возникало и формировалось самостоятельное направление в изучении психофизических возможностей человека с целью наиболее продуктивного его использования на производстве. На рубеже XIX-XX в.в. в США развивалась система организации труда и управления производством, получившая название «тейлоризм», в основе которой было широкое применение достижений науки и техники с целью извлечения максимума прибавочной стоимости за счет совершенствования и использования функциональных возможностей человека.

В 20-30-х гг. XX в. в нашей стране была опубликована серия работ, в которых рассматривались вопросы направленного использования средств физической культуры для быстрого и качественного освоения трудовых навыков, повышения эффективности труда, активного отдыха и профилактики профессиональных заболеваний. В последующие годы этот опыт нашел применение при разработке основ научной организации труда и, в частности, при формировании самостоятельного направления – специальной психофизической подготовки человека к конкретному виду профессионального труда. В теории и практике физического воспитания такая специальная подготовка получила название профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

– СПб.: НИИФК, 2000 – 18 с.

35. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М.: Высшая школа, 1985.
36. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М., Высшая школа, 1987.
37. Слепнев, А. Я. Педагогические основы профессионально-прикладной подготовки курсантов специальных средних школ милиции МВД СССР. – Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Минск, БГОИФК, 1989. – 23 с.
38. Соколов, П. П. и Герасимов, Ю. Н. Помоги себе сам. М.: ФиС, 1992.
39. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 400 с.
40. Тамбиан, Н.Б. Самоконтроль спортсмена, М.: ФиС, 1998 г.
41. Теория и методика физической культуры: Учеб. пособие / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб. – 1999. – 324 с.
42. Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.
43. Трещева, О.Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования: Монография / Под ред. О.Л. Трещевой. – Омск, 2002. – 268 с.
44. Тиселевич, В. А. Регулирование веса спортсмена. - М.: ФиС, 1967.
45. Физическая культура студента: Учебник / Под. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
46. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под ред. В. Ю. Волкова и В. И. Загоруйко. СПб.: Питер, 2004. – 224 с.
47. Физическая культура: Учебник / Под. ред. Ю. И. Евсеева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
48. Холодов, Ж. К. и Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. М.: Академия, 2001. – 479 с.
49. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. для ин-тов физич. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 480 с.
50. Шалавина, А.С. и Чемоданова, Ф.Х. Задания по физической культуре для самостоятельной работы студентов заочной формы обучения ТГГПУ: Метод. пособ. – Казань: ТГГПУ, 2006. – 43с

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВУЗЕ.....	7
1.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ	7
«ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», ЕЕ ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ	7
1.2. МЕСТО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В	10
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В	10
СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ	10
1.3. ПРИНЦИПЫ ПОДБОРА СРЕДСТВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	11
2. ГОТОВНОСТЬ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МОДЕЛИРОВАНИЕ КАК СПОСОБ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ	20
3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	28
3.1. УСЛОВИЯ И ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАДАЧ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	29
3.2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	31
В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	31
4. СРЕДСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	33
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	33
4.1. ОБЩИЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	34
4.2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ПРАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	37
4.3. ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ.....	39
4.4. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК РАЗНОВИДНОСТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	43
4.4.1. ТЕХНИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ	48
ВАЖНО ОСВОИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ТЕХНИКУ ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ:	48
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:	52