

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«05» июля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.6 Профессионально-прикладная физическая культура

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль/направленность/специализация: Физкультурное образование и БЖД

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2021

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Терентьева Ольга Сергеевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 125).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «07» июня 2021 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «05» июля 2021 г. № 11.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Цели и задачи дисциплины..... | 4 |
| 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра..... | 5 |
| 3. Объем и содержание дисциплины..... | 5 |
| 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства..... | 9 |
| 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 16 |
| 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины..... | 18 |
| 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы..... | 18 |

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-5 Способен планировать и вести учебно-тренировочную работу с детьми в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и профессионального образования, с учетом специфики изучаемого вида спорта

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- методический
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

| Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта) | Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия | Индикаторы достижения компетенций |
|---|--|---|
| | ПК-5 Способен планировать и вести учебно-тренировочную работу с детьми в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и профессионального образования, с учетом специфики изучаемого вида спорта | Разрабатывает и реализует программу специально направленного и избирательного использования средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности |

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-5 Способен планировать и вести учебно-тренировочную работу с детьми в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и профессионального образования, с учетом специфики изучаемого вида спорта

| № п/п | Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи | Форма обучения | | | | | | | |
|-------|--|-----------------|---|---|----|-------------------|---|---|----|
| | | Очная (семестр) | | | | Заочная (семестр) | | | |
| | | 6 | 7 | 8 | 10 | 6 | 7 | 8 | 11 |
| 1 | Основы планирования педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта | + | | | | + | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|--|---|---|
| 2 | Основы тренерского мастерства | | | + | | | + | |
| 3 | Преддипломная практика | | | | + | | | + |
| 4 | Теория и методика обучения спортивным единоборствам | | + | + | | | + | + |

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая культура» изучается в 10 семестре.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Заочная: 2 з.е.

| Вид учебной работы | Очная (всего часов) | Заочная (всего часов) |
|--------------------------------------|------------------------|--------------------------|
| Общая трудоёмкость дисциплины | 72 | 72 |
| Контактная работа | 32 | 12 |
| Лекции (Лекции) | 16 | 6 |
| Практические (Практ. раб.) | 16 | 6 |
| Самостоятельная работа (СР) | 40 | 56 |
| Зачет | - | 4 |

3.2. Содержание курса:

| № темы | Название раздела/темы | Вид учебной работы, час. | | | | | | Формы текущего контроля |
|------------|---|--------------------------|---|----------------|---|----|---|----------------------------|
| | | Лекции | | Практ. раб. | | СР | | |
| | | О | З | О | З | О | З | |
| 10 семестр | | | | | | | | |
| 1 | . Определение понятия профессионально- прикладной физической подготовки (ППФП) и ее место в системе физического воспитания студентов различных вузов | 2 | 1 | 2 | 1 | 6 | 9 | Опрос |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|----|------------------------|
| 2 | Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов различных отраслей производства. | 2 | 1 | 2 | 1 | 6 | 9 | Опрос; Тестирование |
| 3 | Формирование прикладных знаний, умений и навыков, физических и специальных качеств в процессе ППФП | 2 | 1 | 2 | 1 | 6 | 9 | Опрос |
| 4 | Методика подбора средств ППФП | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 9 | Опрос; Тестирование |
| 5 | Производственная физическая культура | 3 | 1 | 3 | 1 | 8 | 10 | Опрос |
| 6 | Профессионально-прикладная физическая культура студентов факультета физической культуры и спорта | 3 | 1 | 3 | 1 | 8 | 10 | Опрос; Тестирование |

Тема 1. . Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и ее место в системе физического воспитания студентов различных вузов (ПК-5)

Лекция.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи. Важнейшее направление современной системы физического воспитания, связанное с формированием прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков. Достижение объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности. Задачи: ускорения профессионального обучения; достижения высокой работоспособности и производительности труда в избранной профессии; использование средств физической культуры для активного отдыха и восстановления работоспособности (в рабочие и свободное время). Основа ППФП - разносторонняя физическая подготовка Специализация. Обеспечение психофизической готовности к выполнению определенных видов работ. Виды работ, характерных для представителей отдельных профессиональных групп, специальностей и профессиональных специализаций.

Практическое занятие.

Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов различных специальностей и видов производства

Влияние современного научно-технического прогресса на жизнедеятельность человека. Здоровье человека и его профессиональная работоспособность. Гиподинамия, нервно-эмоциональные перенапряжения, снижение резистентности к неблагоприятным факторам внешней среды. Влияние факторов внешней среды на представителей различных профессиональных групп. Естественная физиологическая адаптация человека и быстро меняющиеся условия жизни. Исследование функциональных возможностей здорового человека и резервы повышения его дееспособности в различных условиях производства и быта. Адаптационные возможности организма человека. Профессиональные примеры. Необходимость специальной психофизической подготовки человека к профессиональному труду.

Задания для самостоятельной работы.

Изучить самостоятельно следующие понятия: профессиология и ее основные составляющие: трудовая экспертиза, профессиография как совокупность всех знаний, относящихся к описательно-технической и психофизиологической характеристике различных профессий, профессиональная подготовка, профессиональная гигиена и организация труда.

Тема 2. Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов различных отраслей производства. (ПК-5)

Лекция.

Формы труда. Условия труда. Характер труда. Режим труда и отдыха. Динамика работоспособности специалистов в процессе труда.

Изучение условий и характера труда, психофизиологических процессов, сопровождающих различные виды профессиональной деятельности. перечень Необходимые прикладные знания, умения и навыки. Физические и специальные качества, обеспечивающие успешность профессиональной деятельности. Конкретные задачи и определение содержания ППФП студентов. Эффективные педагогические средства из обширного арсенала средств физической культуры и спорта, способствующие осуществлению качественной профессиональной подготовки.

Практическое занятие.

Динамика работоспособности как фактор определяющий содержание ППФП

Динамика работоспособности специалистов в процессе труда. «Кривая» работоспособности на основе фиксированных изменений психофизиологических и технико-экономических показателей деятельности человека. Величина выработки времени, затраченного на операцию; частота пульса, величина кровяного давления мышечной силы; тремора частоты дыхания; показатели внимания; скорость зрительно-слухомоторных и психических реакций и др.

Фазы динамики работоспособности. Индивидуальные особенности работника, географо-климатические особенности региона. Неспецифическая адаптация человека к сильнодействующим раздражителям жара, холод, горная гипоксия, устойчивость к проникающей радиации, инфекциям. Подбор эффективных педагогических средств из арсенала средств физической культуры и спорта,

Задания для самостоятельной работы.

Изучить рекомендованную литературу и разобрать самостоятельно значимость следующих факторов при определении содержания и средств ППФП: суточные колебания работоспособности в течение рабочего дня и недели.

Тема 3. Формирование прикладных знаний, умений и навыков, физических и специальных качеств в процессе ППФП (ПК-5)

Лекция.

Методические основы формирования прикладных знаний, умений и навыков, развитие качеств. с Единство физической и психологической деятельности обучающихся в определенных условиях внешней среды. Значение предварительной физической подготовленности работника или специалиста, двигательный опыт. Единая организация процесса ППФП – формирование психофизиологической готовности к длительному и высокопроизводительному труду в избранной профессиональной деятельности

Практическое занятие.

Формирование у студентов знаний и навыков применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха. Учет изменяющихся условий труда, быта и возрастных особенностей; овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта; акцентированное воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии.

Задания для самостоятельной работы.

Определить меру значимости различных физических качеств при осуществлении профессиональной деятельности в определенных видах работ

Определить особенности форм проявления быстроты в производственных условиях. Успешность переноса быстроты движений в координационно сходных движениях

Тема 4. Методика подбора средств ППФП (ПК-5)

Лекция.

Группы средств ППФП: прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта; целостное применение прикладных видов спорта, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства, обеспечивающие рационализацию и качество учебного процесса по разделу ППФП. Принцип адекватности при подборе отдельных прикладных физических упражнений: психофизиологическое воздействие формируемым прикладным физическим и специальным качествам, общность структуры и динамики движений с осваиваемым прикладным умением или навыком. Особенности профиля получаемой студентами специальности. Увеличение объема специальных упражнений в содержании учебных занятий, повышение соответствующих учебных нормативов. Учет наиболее общих психофизиологических характеристик этих упражнений

Практическое занятие.

Определить специфику средств ППФП для вузов, готовящих специалистов для работы:

в полевых и экспедиционных условиях: в отрасли водного транспорта, в авиации, авиационных технологиях: на строительных объектах.

Задания для самостоятельной работы.

Проанализируйте методическую литературу и определите средства ППФП для вузов, осуществляющих подготовку специалистов металлургической отрасли.

Тема 5. Производственная физическая культура (ПК-5)

Лекция.

Цели и задачи ПФК. Основная цель ПФК - развитие, достижение и устойчивое обеспечение готовности человека к выполнению им ведущей социальной функции - производственно-трудовой деятельности. Средства обеспечения ПФК. Специальные теоретические и программно-методические разработки; правовые основы и административные акты, организационная структура; кадры специалистов и общественный актив; система пропаганды. Материально-техническое и медико-биологическое обеспечение. Общие задачи ПФК. Развитие, совершенствование и сохранение физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков людей, необходимых для успешного овладения профессией и повышения профессиональной квалификации. Долгосрочное и устойчивое сохранение работоспособности в конкретных производственных условиях.

Создание наиболее благоприятных условий и режимов труда и отдыха в течение рабочего дня. Способствование полному восстановлению жизненных сил, затраченных в процессе труда в течение рабочего дня. Профилактика профессиональных заболеваний, снижение отрицательного воздействия неблагоприятных факторов производственной среды и труда. Развитие трудовой активности, организованности и сплоченности производственного коллектива, улучшению трудовой дисциплины. Физиологические основы применения средств физической культуры в процессе производства. Теории активного отдыха, вработываемости организма, рабочего динамического стереотипа и др.

Практическое занятие.

Научные предпосылки разработки мероприятий ПФК. Физиологические основы производственной деятельности. Научные деятели. И.М. Сеченов о производительных видах и режимах работы со сменной нагрузкой, перемены усилий и групп работающих мышц. Утомление. Активный и пассивный отдых. Восстановление работоспособности при активном отдыхе при выполнении специально организованных движений другими, не утомленными частями тела. И.П.Павлов: зависимость сохранения устойчивости и работоспособности на высоком уровне от правильного чередования периодов работы и отдыха. С.А.Косилов: система рефлексов, формирующихся в процессе производственного обучения и упражнения по их совершенствованию. Рабочий динамический стереотип (РДС) или интегральный образ рабочих действий, который направлен на решение конкретной трудовой задачи, производственной операции и получает подкрепление в виде полезного результата, имеющего значение для удовлетворения потребностей общества.

Задания для самостоятельной работы.

Охарактеризовать виды и средства ПФК в рабочее время и во внерабочее время: оздоровительно - восстановительные процедуры после работы, оздоровительно-профилактическая гимнастика, а также занятия в группах здоровья и общей физической подготовки. Оздоровительно-восстановительные процедуры после работы. Активные физические упражнения после окончания трудовой деятельности

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая культура студентов факультета физической культуры и спорта (ПК-5)

Лекция.

Специфика трудовой деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Владение способностью быстро формировать новые двигательные умения и навыки. Развитие всего спектра двигательных качеств. Знание физиологических основ основных процессов тренировочной и физкультурно-спортивной деятельности, быстрое переключение с одного вида физических упражнений на другой. Использование двигательных умений и навыков в профессиональной деятельности. Двигательные качества: их использование педагогом при обучении двигательным действиям, страховке и т.д.

Характеристика условий труда, режим труда, фазовый характер динамики работоспособности. Утомление и восстановление. Методика применения средств физической культуры: естественно-средового и гигиенического факторов в целях обеспечения комфортных условий труда

Практическое занятие.

Процессы восстановления при специфической физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов физкультурной направленности Педагогические и медико-биологические средства восстановления. Режим питания, режим тренировок и отдыха. Переключение видов физкультурно-спортивной деятельности оль игровых видов спорта в процессе восстановления

Задания для самостоятельной работы.

Определить самостоятельно комплекс восстановительных средств после недельного микроцикла студента факультета физической культуры, занимающегося легкой атлетикой

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

10 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

| № те мы | Название темы / вид учебной работы | Формы текущего контроля / срезы | Мах. кол-во баллов | Методика проведения занятия и оценки |
|---------|---|---------------------------------|--------------------|---|
| 1. | Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и ее место в системе физического воспитания студентов различных вузов | Опрос | 10 | <p>10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы. 6-4 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p> |
| 2. | Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов различных отраслей производства. | Опрос | 10 | <p>10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы. 6-4 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p> |
| | | Тестирование(контрольный срез) | 10 | <p>8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p> |
| 3. | Формирование прикладных знаний, умений и навыков, физических и специальных качеств в процессе ППФП | Опрос | 10 | <p>10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы. 6-4 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p> |

| | | | | |
|----|--|--------------------------------|----|---|
| 4. | Методика подбора средств ППФП | Опрос | 10 | <p>10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы. 6-4 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p> |
| | | Тестирование(контрольный срез) | 10 | <p>8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p> |
| 5. | Производственная физическая культура | Опрос | 10 | <p>10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы. 6-4 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p> |
| 6. | Профессионально-прикладная физическая культура студентов факультета физической культуры и спорта | Опрос | 10 | <p>10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы. 6-4 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p> |
| | | Тестирование(контрольный срез) | 10 | <p>8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p> |

| | | | |
|----|-------------------|-----|--|
| 7. | Посещаемость | 10 | 10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий |
| 8. | Премияльные баллы | 10 | Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов |
| 9. | Итого за семестр | 100 | |

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

| 100-балльная система | Традиционная система |
|----------------------|----------------------|
| 50 - 100 баллов | Зачтено |
| 0 - 49 баллов | Не зачтено |

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. . Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и ее место в системе физического воспитания студентов различных вузов

1. Что включает в себя понятие ППФП?
2. Какие задачи решает ППФП в высшей школе?
3. Что является основой ППФП студентов к будущей профессии?
4. Какие факторы определяют конкретное содержание ППФП в вузе?
5. -Каковы особенности труда в современном производстве?

Тема 2. Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов различных отраслей производства.

Каковы особенности труда в современном производстве?

2. Что включает в себя понятие условия труда?
3. На основании каких факторов определяется динамика работоспособности специалиста?
4. Какие фазы динамики работоспособности вы знаете?
5. Назовите основные направления совершенствования условий труда.

Тема 3. Формирование прикладных знаний, умений и навыков, физических и специальных качеств в процессе ППФП

Приведите пример необходимых прикладных знаний для конкретной профессии.

2. Что такое двигательное умение и двигательный навык?
3. Что важнее формировать в ППФП двигательное умение или навык и почему?
4. Что включает в себя комплексный метод тренировки прикладных физических качеств?
5. Какие особенности воспитания силы в ППФП?

Тема 4. Методика подбора средств ППФП

Для каких специальностей и видов профессиональной деятельности в качестве средств профессионально-прикладной подготовки имеют место следующие спортивно-прикладные умения и навыки: туризм, ориентирование на местности, передвижение в горных условиях, разбивка бивуака, организация и проведение переправ через водные преграды, верховая езда и т.п.

2 Для каких специальностей и видов профессиональной деятельности в качестве средств профессионально-прикладной подготовки имеют место следующие спортивно-прикладные умения и навыки: плавание спортивными способами, на боку, в одежде; ныряние, подводное плавание, гребля и управление лодкой, парусный спорт, помощь на воде (спасение) и др.

3. Для каких специальностей и видов профессиональной деятельности в качестве средств профессионально-прикладной подготовки имеют место следующие спортивно-прикладные умения и навыки: спортивная гимнастика, акробатика, упражнения на батуте, прыжки в воду, горнолыжный спорт, фигурное катание на коньках; упражнения для тренировки вестибулярного аппарата и для тренировки в пространстве на специальных устройствах, стендах, тренажерах и т.п.

4. Для каких специальностей и видов профессиональной деятельности в качестве средств профессионально-прикладной подготовки имеют место следующие спортивно-прикладные умения и навыки: закаливание воздухом, солнцем, водой снегом; проведение занятий на открытом воздухе в холодное время года в облегченной одежде; занятия лыжным спортом, плаванием; проведение занятий в условиях меняющихся температур и др.

Тема 5. Производственная физическая культура

1. Какова основная цель ПФК и что относится к средствам ПФК?
2. Назовите общие задачи ПФК. -
3. Что является физиологической основой ПФК?
4. Какие виды производственной гимнастики вы знаете? Расскажите о них.
5. Какие виды производственной гимнастики во внерабочее время вы знаете

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая культура студентов факультета физической культуры и спорта

1. Какие формы ППФП в вузе вы знаете? –
2. В каких формах ППФП студентов проводится на учебных занятиях? Цели и задачи. –
3. Что включают в себя самостоятельные занятия в вузе? –
4. Какие формы занятий ППФП во внеучебное время вы можете назвать? –
5. Какова основная цель ПФК и что относится к средствам ПФК

Тестирование

Тема 2. Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов различных отраслей производства.

1 Назовите цель ППФП

- а) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности
- б) подготовка к выходу на пенсию
- с) психологическая и социальная адаптация

1 2. Профессионально-прикладная подготовка – это

- а) система упражнений, направленная на развитие физических качеств
- б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности
- с) педагогический процесс, направленный на формирование определенных навыков

3. Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно выражается...

- а) во всей системе физического воспитания
- б) в образовательной деятельности
- с) во всей системе физического воспитания и в ППФП

4. Перечислите основные факторы, определяющие задачи ППФП

- а) состояние физического и психического здоровья, особенности режима профессиональной деятельности
- б) особенности средовых условий, оказывающих влияние на состояние физической и умственной работоспособности
- с) все вышесказанное верно

5. Перечислите дополнительные факторы, определяющие задачи ППФП

- а) особенности режима профессиональной деятельности
- б) особенности преобладающих рабочих операций
- с) все вышесказанное верно

Тема 4. Методика подбора средств ППФП

1 1. Профессионально-прикладная подготовка представляет собой

- а) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физической совершенствование людей и формирование здорового образа жизни
- б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии
- с) процесс воспитания физического воспитания и овладения жизненно важными движениями

2. ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с ... подготовкой

- а) специальной физической
- б) общей физической
- с) психологической и технико-тактической

1 3. Биологические показатели нормы здоровья для человека

- а) условия и образ жизни, питание
- б) заболеваемость, инвалидность
- с) ЧСС, частота дыхания, температура тела

1 4. Способность противостоять утомлению в процессе профессиональной деятельности называется

- а) тренированностью
- б) биохимической экономизацией
- с) выносливостью

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая культура студентов факультета физической культуры и спорта

1 1. Формы профессионально-прикладной подготовки студентов во внеучебное время

- а) секционные занятия по прикладным видам спорта, физкультпаузы в перерывах между учебными занятиями, самостоятельные занятия по ППФП, занятия в туристических клубах
- б) соревнования по олимпийским видам спорта
- с) тренировочные занятия в избранных видах спорта

1 2. Выберите правильную характеристику труда преподавателя физического воспитания в вузе

- а) умственный и преимущественно умственный труд, малоподвижный, однообразный
- б) легкий физический труд, малоподвижный, однообразный
- с) преимущественно умственный труд, труд средней физической тяжести, разнообразный динамичный

3. ППФП введена в практику физического воспитания учащихся вузов в...

- а) 1935г
- б) 1959г
- с) 1953г

1 4. Профессиональная деятельность экономиста характеризуется

- а) высокой координацией движений, их автоматизмом, физической силой, высоким нервно-психическим тонусом, а также устойчивостью внимания.
- б) значительной умственной нагрузкой, требующей от специалиста больших усилий, выносливости и внимания, высокой трудоспособности в экстремальных условиях
- с) монотонностью движений, гипокинезией и гиподинамией, выполнением большого числа манипуляций руками (координационных движений). преобладанием умственной деятельности (переработка поступающей информации, большое число возможных вычислений)

1 5. Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:

- а) круглогодично
- б) во внеучебное время
- с) в каникулярное время, в период прохождения учебных производственных практик

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-5)

Каковы особенности труда в современном производстве?

2. Что включает в себя понятие условия труда?
3. Назовите основные направления совершенствования условий труда.
4. Как характер труда определяет содержание ППФП?
5. Какие меры улучшения режима труда и отдыха вы знаете?
6. На основании каких факторов определяется динамика работоспособности специалиста? 7. Какие фазы динамики работоспособности вы знаете?
8. Какие основные направления ППФП студентов вы можете назвать?
9. Приведите пример необходимых прикладных знаний для конкретной профессии.
10. Что такое двигательное умение и двигательный навык?
11. Что важнее формировать в ППФП двигательное умение или навык и почему?
12. Что включает в себя комплексный метод тренировки прикладных физических качеств? 13. Какие особенности воспитания силы в ППФП?
14. Каковы особенности воспитания выносливости в ППФП?
15. Какие виды утомления вы знаете?
16. Назовите основные компоненты, влияющие на воспитание специальной выносливости?
17. Приведите пример воспитания специальных прикладных качеств средствами физической культуры.
18. В какие группы объединяются средства ППФП студентов?
19. По какому принципу производится подбор отдельных прикладных физических упражнений? Приведите пример.

Типовые задания для зачета (ПК-5)

Для каких специальностей и видов профессиональной деятельности в качестве средств профессионально-прикладной подготовки имеют место следующие спортивно-прикладные умения и навыки: упражнения на равновесие и вестибулярную устойчивость, спортивная гимнастика, акробатика, упражнения на батуте, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина и др

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

| Оценка | Компетенции | Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата) |
|---------------------------------|-------------|---|
| «зачтено» (50 - 100 баллов) | ПК-5 | Разрабатывает и реализует программу специально направленного и избирательного использования средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности |
| «не зачтено» (0 - 49 баллов) | ПК-5 | Не способен разработать и, следовательно, реализовать программу специально направленного и избирательного использования средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности |

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Дорошенко, С. А., Дергач, Е. А. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие. - 2025-10-09; Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. - 56 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/100141.html>
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 3-е изд., стер.. - Москва: Академия, 2004. - 479 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Кузнецов И. А., Буров А. Э., Качанов И. В. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие. - Москва|Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 179 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>
2. Сафонова, О. А., Рогожников, М. А., Караван, А. В. Профессионально-прикладная физическая культура инженера-строителя : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Профессионально-прикладная физическая культура инженера-строителя. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 64 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/80757.html>
3. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : Учебное пособие Для СПО. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 246 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/453845>

6.3 Иные источники:

1. Электронная гуманитарная библиотека - <http://www.gumfak.ru/>
2. Электронная библиотека учебников - <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>
3. Электронная библиотека учебников для вузов - <http://4du.ru/>
4. Федеральный портал "Российское образование" - <http://www.edu.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Google Chrome

Firefox

Mozilla Firefox

Office 2007, 2010, 2016

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. IPR BOOKS: электронно-библиотечная система. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>

2. Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» . – URL: <https://rusneb.ru>

3. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>

4. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>

5. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.