Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.07.02 Профессионально-прикладная физическая культура

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Подписан: Сакиева Фатима Нурдиновна
DN: C=RU, OU=Ректор, O=НЧОУ ВО АЛСИ, CN=Сакиева Фатима Нурдиновна, E=info@alsivuz.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Краснодарский край, г. Армавир, ул. Кирова, 22-24
Дата: 2023.06.14 17:01:42+03'00'

Армавир, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой _____ Н.В.Семенова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Автор: Гарбузов С.П.

Для поступивших в 2022, 2021, 2020, 2019 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины 6
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО 6
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине 6
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости 10
5. Содержание дисциплины 12
5.1 Тематический план учебной дисциплины 12
5.1.1 Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения 12
5.1.2 Тематический план учебной дисциплины по заочной форме 16
5.2 Виды занятий и их содержание 23
5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий 23
5.1.1 Тематика и краткое содержание практических занятий 25
5.1.2 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий 25
Не предусмотрено учебным планом 25
5.2.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов) 26
Не предусмотрено учебным планом 26
5.2.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости 26
5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий 27
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 29
6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля 29
6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации 34
6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций 36
6.3.1 Текущая аттестация 36
6.3.2 Промежуточная аттестация 43
6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) 43
Не предусмотрено учебным планом 43

6.3.2.3 Промежуточная аттестация (зачет) 43
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины……43
8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины 45
8.1 Общесистемные требования 46
8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины 46
9. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по освоению дисциплины..... 47

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование у обучающихся теоретических знаний и практических навыков использования средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Сформировать у обучающихся прикладные умения и навыки использовать приобретенные знания теоретико-методического характера для решения практических за- дач, возникающих в профессиональной деятельности..
2. Воспитать прикладные специальные качества у обучающихся, способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы определяется учебным планом.

Для освоения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая культура» используются знания, умения, виды деятельности и установки, сформированные при изу- чении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Анатомия», «Корригирующая гимна- стика», «Теория и методика физической культуры и спорта».

Результаты освоения дисциплины используются в профессиональной деятельности выпускника.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компе-	Содержание компетенции в	Индикаторы достижения	Декомпозиция (результаты

тенций	соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	компетенций	обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-6	*Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни*	***УК-6.1*** *Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы* ***УК-6.2*** *Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и*	***Знать:*** *способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда* ***Уметь:*** *оценивать эффективность использования*

		требований рынка труда ***УК-6.3*** *Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда* ***УК-6.4*** *Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата* ***УК-6.5*** *Демонстрирует*	*времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата;* ***Владеть:*** *приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.*

		интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	
УК-7	*Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	***УК-7.1*** *Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни* ***УК-7.2*** *Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной*	***Знать:*** *оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;* ***Уметь:*** *определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;* ***Владеть:***

		профессиональной деятельности	*способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.*

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Се-мест-р	**Трудоем-кость**		**Контактная работа при прове-дении учебных занятий по дис-циплинам (модулям)**				**СРС**		**Форма промежуточ-ной аттеста-ции**
	ЗЕ	часов	Лек-ции, *часов*	Прак-тические занятия, *часов*	Лабо-ратор-ные заня-тия, *часов*	Иные виды, *часов*	В период теорети-ческого обуче-ния, *часов*	В период сессии (кон-троль), *часов*	
Очная форма обучения									
6	2	72	10	26	-	-	36		Зачет
Итог	**2**	**72**				**36**	**36**		
Заочная форма обучения									
8	2	72	2	6	-	-	60	4	Зачет
Итог	**2**	**72**				**8**	**60**	**4**	

5. Содержание дисциплины

5.1 Тематический план учебной дисциплины

5.1.1 Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

Таблица 5.1

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость, *часов*	Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане *часов*			СРС, *часов*	Текущий рубежный контроль
				лекции	практические	лабораторные		

			типа), ***часов***					
1.	Понятие и сущность профессио-нально-прикладной физическ ойподготовки (ППФП)	6	4	-	4	-	3	
2.	Требования к физической под- готовленности трудящихся в различных сферах современно- го профессионального труда и тенденции их изменения	6	4	-	4	-	3	
3.	Формирование прикладных знаний, умений и навыков, фи-зических и специальных ка-честв, в процессе ППФП	6	4	-	4	-	3	

4.	Задачи, решаемые в процессе ППФП	6	1	-	1	-	3	

5.	Профессионально-прикладная на- правленность физического воспи- тания школьников в классах с уг- лубленным изучением предметов	6	2	1	1		3	Реферат
6.	Основные факторы, определяю-щие общую направленность ППФП будущих специалистов	6	2	1	1		3	
7.	Средства и методические основы построения ППФП	6	4	1	3		3	
8.	Учет особенностей профессии при планировании ППФП	6	2	1	1		3	Тест

9.	Обучение студентов как учебно-трудовая и познавательная дея-тельность.	6	3	2	1		3	
10.	Работоспособность в умственномтруде и влияние на нее внешних и внутренних факторов.	6	4	2	2		3	
11.	Социально-экономическая необ -ходимость специальной психофи-зической подготовки к труду.	6	3	1	2		3	
12.	Формы оздоровительной физиче-ской культуры.	6	3	1	2		3	Кейс задание
		72	**36**	**10**	**26**		**36**	

5.1.2 Тематический план учебной дисциплины по заочной форме

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоем-кость, *часов*	Из них ау-диторной контактной работы (для проведения учебных	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане*часов*			СРС, *часов*	Текущий рубежный контроль
				лекции	практиче-	лабора-		

			заняти й лекцио н- ного и се- минарс- кого типа), ***часов***		ские	торные		
1.	Понятие и сущность профессио-нально-прикладной физическ ой подготовки (ППФП)	5	-	-	-	-	1	

2.	Требования к физической под- готовленности трудящихся в различных сферах современно- го профессионального труда и тенденции их изменения	5	1	-	1	-	1	
3.	Формирование прикладных знаний, умений и навыков, фи- зических и специальных ка- честв, в процессе ППФП	5	-	-	-	-	3	
4.	Задачи, решаемые в процессе ППФП	5	1	-	1	-	4	
5.	Профессионально- прикладная на- правленность физического воспи- тания школьников в классах с уг-	5	-	-	-	-	2	Реферат

	лубленным изучением предметов							
6.	Основные факторы, определяю-щие общую направленность ППФП будущих специалистов	5	1	-	1	-	8	
7.	Средства и методические основы построения ППФП	5	1	1	-	-	3	
8.	Учет особенностей профессии при планировании ППФП	5	1	-	1	-	5	Тест

9.	Обучение студентов как учебно-трудовая и познавательная дея-тельность.	5	-	-	-	-	10	
10.	Работоспособность в умственномтруде и влияние на нее внешних и внутренних факторов.	5	1	-	1	-	8	
11.	Социально-экономическая необ -ходимость специальной психофи-зической подготовки к труду.	9	1	1	-	-	10	
12.	Формы оздоровительной физиче-ской культуры.	9	1	-	1	-	5	Кейс задание

	Контроль	**4**						
	Итог	**72**	**8**	**2**	**6**		**60**	

5.2 Виды занятий и их содержание

5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки(ППФП).

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Представление о ППФП ее актуализация в стране.
2. Определение понятия ППФП.
3. Цель ППФП.
4. Историческое развитие ППФП в России.
5. Причины дифференциации содержания и методики ППФП.
6. Основные понятия и термины в ППФП.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения, работоспособ- ность.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Сферы профессионального труда.
2. Их отличия.
3. Общие и специфические требования профессионального труда для достижения результата.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Задачи, решаемые в процессе ППФП.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Подходы использования задач.
2. Система задач и критериев качества в процессе ППФП.
3. Классификация физических упражнений применяемых для решения задачППФП.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Профессионально-прикладная направленность

физического воспитанияшкольников в классах с углубленным изучением предметов.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Введение профильного обучения.
2. Цели профильного обучения в области физическая культура.
3. Элективные курсы.
4. Модель внутришкольной профилизации.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущихспециалистов.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Формы труда.

2. Условия труда.
3. Характер труда.
4. Правильный режим труда и отдыха. динамика работоспособности специали-стов.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: Средства и методические основы построения ППФП.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Особенности состава средств ППФП.
2. Упражнения, используемые в качестве средств ППФП.
3. Основные черты методики и формы построения занятий в ППФП.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

Тема: Обучение студентов как учебно-трудовая и познавательная деятельность.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организмстудентов.

Профессиональная адаптация.

Социально-психологическая

адаптация.Дидактическая

адаптация.

Чередовать труда и отдыха.

2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов иусловий обучения.

Факторы, снижающие умственную деятельность студентов.

5.1.1 Тематика и краткое содержание практических занятий

Практические занятия не предусмотрены учебным планом

5.1.2 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Не предусмотрено учебным планом

5.2.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрено учебным планом

5.2.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности *(очная форма обучения)*:

семестр 6

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	6
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к текущему контролю	6
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	6
Подготовка к промежуточной аттестации	6
ИТОГО СРО:	**36**

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности *(заочная форма обучения)*:

8 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий	10

лекционного и семинарского типа	
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	10
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	10
Подготовка к текущему контролю	10
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	10
Подготовка к промежуточной аттестации	10
ИТОГО СРО:	**60**

5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разбора кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Ниже приводятся методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5...10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения и др.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2. Публичная презентация проекта

Презентация - самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре "один на один", так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное

обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающееся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме (ситуации), друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

тест

реферат

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

6(8) семестр

Примерный тест для оценки сформированности компетенции:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой …

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствова-ния всех систем организма

б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии стребованиями и особенностями данной профессии

в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико- методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающиефизическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

2. Интервальные методы тренировки – это:

а) Повторные методы;

б) Комбинированные методы;

в) Игровые и соревновательные методы;

г) Равномерные и переменные методы.

д) Повторные и комбинированные методы

3. Основные виды диагностики – это:

врачебный контроль

диспансеризация

врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

4. Педагогическая технология – это:

а) набор операций по конструированию, формированию и контролюзнаний, умений, навыков и отношений в соответствии с поставленными целями;

б) инструментарий достижения цели обучения;

в) совокупность положений, раскрывающих содержание какой-либотеории, концепции или категории в системе науки;

г) устойчивость результатов, полученных при повторном контроле, атакже близких результатов при его проведении разными преподавателями.

5. Современное традиционное обучение, как технология, опирается на

а) педагогику требований;

б) педагогику сотрудничества;

в) православную педагогику;

г) школу творчества И.П. Волкова.

6. ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с … подго-товкой.

а) общей физической

б) специальной

физической

в) технико-тактической

г) психологической

7. Показатели, которые необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздей-ствия ходьбы

а) время ходьбы

б) скорость ходьбы

в) пройденное расстояние

г) время ходьбы, ее скорость и расстояние

8. Биологические показатели нормы здоровья для

человека

9. а) заболеваемость, инвалидность

б) ЧСС, частота дыхания, температура тела, артериальное

давление

в) условия и образ жизни, питание

г) генетика и наследственность

10. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяет-ся …

а) периодичностью и длительностью занятий

б) интенсивностью и характером используемых

средств

в) режимом работы и отдыха

г) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используе-мых средств, режимом работы и отдыха

11. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при

глобальномфункционировании мышечной системы называется …

а) физической

работоспособностью

б) физической

подготовленностью

в) общей выносливостью

г) тренированностью

12. Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности

а) функциональная устойчивость

б) биохимическая

экономизация

в) тренированностью

г) выносливость

13. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в ор-ганизме, дозируется по …

а) ЧСС (частоте сердечных сокращений)

б) объему выполняемых физических упражнений

в) интенсивности выполняемых физических упражнений

г) ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений

6(8) семестр

Примерная тематика рефертов для оценки сформированности компетенции:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Методические особенности построения ППФП.
2. Физическая культура в процессе труда.

3.Методические особенности основных форм физической культуры в быту трудоспо-собного населения.

4 «Профессионально-прикладная направленность физического воспитания школьни-ков в классах с углубленным изучением предметов».

5. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки

6.Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах совре-менного профессионального труда и тенденции их изменения

7. Основные черты методики и формы построения занятий в ППФП

8. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма сту-дентов

9. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и усло-вий обучения

10. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутреннихфакторов

11. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов ворганизме

12. Использование физических упражнений как средства активного отдыха

13. "Малые формы" физической культуры в режиме учебного труда студентов

14. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности

15. Формы оздоровительной физической культуры.

16. Утренняя гигиеническая гимнастика и производственная гимнастика.

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации *6(8) семестр*

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются вопросы к зачету.

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачета):

1. Что такое профессионально-прикладная физическая

подготовка(ППФП)?

2. Какова цель ППФП?

3. Какие задачи у ППФП? На какие группы можно условно разделитьпрофессии?

3. Прикладные знания, умения и навыки.

4. Прикладные психические качества.

5. Прикладные специальные качества.

6. Факторы, определяющие содержание ППФП: формы труда, условиятруда.

7. Факторы, определяющие содержание ППФП: характер труда, режимтруда и отдыха.

8. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.

9. Средства ППФП.

10. Организация и формы ППФП в вузе.

11. Какие условные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке сте-пени тяжести труда?

12. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи.

13. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

14. Понятие «работоспособность».

15. Понятие «специфическая и неспецифическая организма».
16. Роль физической культуры и спорта в профессиональной деятельности и экстремаль-ным ситуациям.
17. Условия и характер труда, будущей профессиональной деятельности по группам специальностей, возможные профзаболевания и средства ихпрофилактики.
18. Утомление при физической и умственной работе.
19. Сущность восстановления.
20. Что такое «гравитационный шок»?
21. Что такое «гипогликемическое состояние»?
22. Сущность переутомления и перенапряжения.

6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.3.1 Текущая аттестация

Шкала оценки теста на примере освоения компетенций

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	**Знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и

	личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Умеет:** оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Владеет:** приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
4 «хорошо»	**Знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Умеет:** не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень

	сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Владеет:** приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
3 «удовлетворительно»	**Знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Умеет:** не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Владеет:** не в полной мере приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с

	учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
2 «неудовлетворительно»	**Не знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Не умеет:** оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Не владеет:** приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья (частично).

Шкала оценки реферта на примере освоения компетенций

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать

траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	**Знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Умеет:** оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Владеет:** приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
4 «хорошо»	**Знает:** способы планирования свободного времени и

	проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Умеет:** не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Владеет:** приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
3 «удовлетворительно»	**Знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;

	оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Умеет:** не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Владеет:** не в полной мере приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
2 «неудовлетворительно»	**Не знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Не умеет:** оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении

	поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Не владеет:** приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья (частично).

6.3.2 Промежуточная аттестация

6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Не предусмотрено учебным планом

6.3.2.3 Промежуточная аттестация (зачет)

6(8) семестр

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
Зачтено	**Знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития

	деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Умеет:** оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Владеет:** приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
Не зачтено	**Не знает:** способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности; **Не умеет:** оценивать эффективность использования

	времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; **Не владеет:** приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья (частично).

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная
Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1816527
Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2098104
Дополнительная
Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 158 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-018979-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1912982
Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка : учебное пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 312 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/19446. - ISBN 978-5-16-011377-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1015033
Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : сборник научных трудов / . - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. - 316 с. - ISBN 978-5-288-06069-4. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1840333

8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием	Срок действия
	Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.	

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ

8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

Современные профессиональные базы данных

1) Федеральный портал «Российское образование»/ http://www.edu.ru

2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) http://xn--90ax2c.xn--p1ai/

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - http://school-collection.edu.ru

4) Базы данных издательства Springer https://link.springer.com/

5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier https:// www.sciencedirect.com/

6) Базы данных Scopus издательства Elsevier https://www.scopus.com/search/ form.uri?display=basic

Информационные справочные системы

1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru.

2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - http://eor.edu.ru/

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - http://school-collection.edu.ru.

4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») - http://window.edu.ru.

5) Российская государственная библиотека. http://www.rsl.ru

6) Государственная публичная историческая библиотека. http://www.shpl.ru

7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

9. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по освоению дисциплины

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной

аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).

2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.

3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.

4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.

Составление схем, сравнительных и тезисных таблиц

Данный вид самостоятельной работы определяется как частично-поисковый, т.е. часть материала по созданию схем определяется преподавателем, а другая часть материала подбирается самим обучающимся. Обучающийся, применяя рекомендации, рассматривает выявленный научно-практический и учебный материал с позиции анализа для формирования определенной схемы или таблицы. Кроме этого, данный метод является репродуктивным способствующим формированию монологического высказывания студента определяющего основные моменты, принципы и способы, послужившие основанием для формирования схемы или таблицы, а в дальнейшем для её представления или защиты.

Самостоятельно и индивидуально каждый из студентов выявляет на основе анализа теоретического материала необходимые и достаточные для заполнения сравнительной таблицы сведения. Педагогическая ценность подобной работы студентов заключается в обеспечении развития мышления, самостоятельности и активности студента, при максимальной индивидуализации задания, с учетом психофизиологических особенностей студентов. Работа каждого из студентов оценивается преподавателем с позиции логического и образного мышления.

Для самостоятельной работы используется также другой вид СРС – создание таблиц на основе сравнительного анализа, когда студент для осуществления самостоятельной работы имеет только объекты сравнения, а выявление сходства и различия определяется им самим. Используя литературу, рекомендованную

преподавателем, студент выявляет характерные признаки, черты или виды, дающие возможность рассмотреть объекты как схожие с одной стороны, и различные, с другой.

Используется в качестве выполнения самостоятельной работы и заполнение тезисных таблиц. Тезисные таблицы предпочтительны по той причине, что они не только дают впоследствии возможность восстановить содержание и главные моменты изучаемого учебного материала, выделить в нем главное, но также обеспечивают возможность определения их взаимосвязи друг с другом, или сравнения. При этом главные моменты усваиваются намного быстрее, нежели в конспектах. Кроме того, при желании эти главные моменты могут быть поставлены в виде ключевых вопросов для развёрнутого ответа на них своими словами. Наконец, тезисная таблица – самая простая в составлении, что немаловажно в условиях дефицита времени для полных записей студентами.

Заполнение пропусков в схемах, или самостоятельное составление схем также являются одним из видов самостоятельных работ студентов. Эти виды самостоятельных работ можно также определять как частично-исследовательские, способствующие развитию самостоятельного мышления студента и возможности применения творческой инициативы при анализе теоретического материала лекции, семинара. Приветствуется использование студентами возможностей цветовой графики в таблице, схеме. Это способствует лучшему запоминанию, воспроизведению, анализу, творческому толкованию самостоятельно изученного материала.

Завершение выполнения таких видов самостоятельной работы студента – отчет, оформленная схема, заполненная таблица, рассматривается преподавателем как контроль полученных им знаний. Для получения оценки преподавателем определяются соответствующие критерии:

- выполнение работы на уровне распознавания – знакомство: низкое качество;

- выполнение работы на уровне запоминания (чтение, пересказ, воспроизведение изученного материала через схему, таблицу, но в полной мере не

может воспользоваться результатами своей работы): удовлетворительное качество;

- выполнение работы на уровне понимания, т.е. студент, используя краткую запись в схеме или таблице способен осуществить процесс нахождения существенных признаков, связи исследуемых объектов, выделение из всей массы несущественного и случайного, установления сходства и различий - в конечном итоге сопоставление полученной информации с имеющимися знаниями: хорошее качество;

- использование полученных знаний при выполнении иных заданий по теме, решение типовых практических задач или тестов, творческое применение полученных знаний: отличное качество.