

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Таганрогского института  
имени А.П. Чехова (филиала)  
РГЭУ (РИНХ)  
\_\_\_\_\_ Петрушенко С. А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Профессионально-прикладная физическая подготовка**

направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
направленность (профиль) 44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное  
образование (спортивная подготовка)

Для набора 2024 года

Квалификация  
Бакалавр

**КАФЕДРА физической культуры****Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	10 (5.2)		Итого	
	9 1/6			
Неделя	9 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Практические	30	30	30	30
Итого ауд.	40	40	40	40
Контактная работа	40	40	40	40
Сам. работа	32	32	32	32
Итого	72	72	72	72

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2024 протокол № 1.

Программу составил(и): \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. \_\_\_\_\_

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**ПКР-4.1:** Создает условия для поддержания интереса обучающихся к образовательному процессу, через взаимодействие с коллегами, родителями обучающихся, социальными партнерами и иными заинтересованными лицами и организациями

**ПКР-4.2:** Использует современные концепции, образовательные технологии при организации совместной и индивидуальной образовательной и воспитательной деятельности

**ПКР-4.3:** Осуществляет контроль и организацию работы участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

специальные умения, знания и навыки развития физических качеств;

- осознавать ценность здоровья и необходимость ведения здорового образа жизни;
- специальные правила и техники во избежание нанесения вреда здоровью, в том числе, во время занятий физической культурой и спортом;
- иметь теоретические знания по педагогическому сопровождению социализации и профессионального самоопределения обучающихся;
- знать особенности педагогического сопровождения социализации и профессионального сопровождения обучающихся;
- иметь устойчивый интерес к применению возможностей по педагогическому сопровождению и социализации обучающихся;
- иметь специальные знания по обеспечению охраны и здоровья обучающихся;

знать методологические особенности организации обеспечения и здоровья обучающихся;

- иметь психолого-педагогические, медико-биологические, организационно-управленческие знания, необходимые для обучения двигательным действиям, физическим и психическим качествам обучающихся;
- иметь методические и практические навыки, необходимые обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся;

понимать необходимость обязательного использования психолого-педагогических, медико-биологических, организационно-управленческих знаний в практике педагогической работы;

#### **Уметь:**

- применять приемы и техники укрепления и сохранения здоровья;
- применять техники формирования телосложения, повышения функциональных возможностей организма,
- применять техники развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости);
- обеспечивать методическую подготовку по обеспечению охраны и здоровья обучающихся;
- уметь определять наиболее важные методы охраны жизни и здоровья в конкретной ситуации;
- уметь анализировать методики по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся;
- уметь применять теоретические знания по педагогическому сопровождению профессионального самоопределения и социализации обучающихся;
- определять необходимость педагогического сопровождения отдельных категорий обучающихся в социализации и профессионального самоопределения;
- уметь применять на практике педагогическое сопровождение по социализации и профессиональному самоопределению обучающихся;

уметь оценивать физическое и психическое состояние обучающихся с целью коррекции учебно-образовательного процесса;

- уметь определять необходимые методы обучения и организации педагогического процесса по обучению двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся;
- обеспечивать необходимые методическое обеспечение обучения двигательным действиям и совершенствованию физических психических качеств обучающихся;

<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть методикой использования техник формирования телосложения, повышение функциональных возможностей организма;</li> <li>- владеть методикой развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости),</li> <li>- владеть методиками оздоровительной направленности (дыхательной, стретчинг, фитнес и т.д.)</li> <li>- владеть теоретическими знаниями по охране жизни здоровья обучающихся;</li> <li>- владеть методами и методическими приемами по организации обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся;</li> <li>- выстраивать четкую стратегию по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.</li> </ul> <p>владеть практическими методами педагогического сопровождения социализации и профессионального самоопределения обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть эффективными практическими и методическими навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся;</li> <li>- владеть методами внедрения и обеспечения эффективного образовательного процесса для обучения двигательным действиям, совершенствованию физических и психических качеств обучающихся.</li> <li>- понимать необходимость педагогического сопровождения социализации и профессионального самоопределения обучающихся и использует ее в своей деятельности;</li> <li>- владеть педагогическими приемами по привлечению обучающихся к работе по социализации и профессиональному самоопределению;</li> <li>- использовать в практике педагогической деятельности наиболее эффективные и соответствующие конкретным участникам образовательного процесса методы и средства обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств с использованием психолого-педагогических, медико-биологических, организационно-управленческих знаний;</li> </ul>
---

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	<b>Раздел 1. Профессионально-прикладной потенциал студентов</b>				
1.1	Тема 1. Здоровье студентов и факторы, его определяющие. Физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье. Комплекс факторов, влияющих на здоровье человека. Характеристика медицинских групп. Анализ показателей здоровья студентов педагогических вузов. Основные виды заболеваний у студенчества. /Лек/	10	2	ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.2	Тема 1. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда. Прикладные умения и навыки. Прикладные психофизические качества. Прикладные Психические качества. Направленный подбор упражнений в соответствии с профессиональными особенностями /Пр/	10	4	ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.3	Тема 1. Аналитический поиск и анализ специальной литературы по профессионально-прикладной физической подготовке студентов, виды профессиональных заболеваний, вредные производства. Профилактика профессиональных заболеваний. /Ср/	10	10	ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.4	Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП. /Лек/	10	4	ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3

1.5	Тема 2. Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе. Теоретические занятия, методико-практические занятия. Формы ППФП в свободное время. Секционные, самодеятельные, физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые занятия и мероприятия. /Ср/	10	8	ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.6	Тема 3. Методологические основы профессионально-прикладной физической культуры. Системный подход. Целостность системы объекта. Принцип структурности. Иерархическая соподчиненность системы. Принцип взаимосвязи и взаимозависимости. Дифференцированные педагогические технологии. Квалификационные уровни. Направления методологического подхода. Обоснование содержания ППФП студентов с точки зрения методологического подхода. /Лек/	10	2	ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.7	Тема 2. Технология организации физкультурно-спортивной деятельности будущих педагогов. Знания, умения и навыки. Состав общекультурных компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины. Состав профессиональных компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины. Анализ будущей профессиональной деятельности студентов. Формирование социально и профессионально важных качеств (СПВК) специалистов. Фасилитация. Педагогическая толерантность. Змпатия. Рефлексия. коммуникативные способности педагогов. /Пр/	10	4	ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.8	Тема 3. Спортивные игры как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Игровая деятельностью Деловые игры. Логико-аналитическое сопоставление наиболее значимых качеств в спортивно-игровой деятельности и СПВК будущего педагога. Техника, тактика, цель тактической подготовки. Анализ содержания и особенностей спортивных игр. /Ср/	10	8	ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.9	Тема 4. Успешность профессионально-педагогической деятельности и проблема профессиональных деструкций педагогов. Профессиональная компетентность. Профессиональная деструкция. Факторы, детерминирующие развитие профессиональных деструкций, характерных только для педагогической деятельности. Эмоциональная насыщенность. Формирование индивидуального стиля деятельности педагога. Зависимость развития деструкций от содержания преподаваемого предмета. формирование противоречий в развитии деструкций. Кондиционные качества. Координационные качества. Психофизические качества. Социально значимые качества. /Лек/	10	2	ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.10	Тема 3. Технология организации ППФП в профессионально-педагогическом вузе. ППФП. Профессионально-педагогическая деятельность педагога. Образовательная деятельность. Воспитательная деятельность. Учебно-методическая деятельность. Организационно-управленческая деятельность. Производственно-технологическая деятельность. Возможные профессиональные заболевания. профессиональные деструкции педагога. Группы профессий "человек - человек", "Человек - техника". Личность педагога. /Пр/	10	4	ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3

1.11	Тема 4. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в вузе. Структура физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Формирование компонентов психофизического здоровья студентов в процессе спортивно-игровой деятельности. Формирование профессионально и социально важных качеств будущего педагога с помощью спортивно- игровой деятельности. /Ср/	10	6	ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.12	Тема 4. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в вузе. Структура физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Формирование компонентов психофизического здоровья студентов в процессе спортивно-игровой деятельности. Формирование профессионально и социально важных качеств будущего педагога с помощью спортивно- игровой деятельности. /Пр/	10	4	ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.13	Тема 4. Общая физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка. Соотношение этих разделов. Средства ПШФП. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта; прикладные виды спорта; естественные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства. профессиограмма. Ее назначение и содержание. Формы труда. Формы труда по степени тяжести. Условия и режим труда при различных видах трудовой деятельности. Характер труда при различных видах трудовой деятельности. /Пр/	10	6	ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.14	Тема 5. Трудовая деятельность при различных видах труда. Прием, хранение и переработка информации. Принятие решений. Двигательные действия. Нагрузка на отдельные органы и функциональные системы. Эмоциональные состояния. Психологические трудности. Тяжесть работы. /Пр/	10	2	ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.15	Тема 6. Оценка работоспособности при различных видах труда. Изменение физического и психического состояния человека и эффективности трудовой деятельности на протяжении времени (день, неделя, год). Утомление. Внешние объективные признаки утомления. Переутомление. Определение эффективности труда. Динамика работоспособности. /Пр/	10	2	ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.16	Тема 7. Методы оценки профессионально важных психических и физических качеств. Оценка физических качеств. Проба с приседаниями и расчётом индекса Руфье, Гарвардский степ-тест, проба Штанге, проба Ромберга, тест Купера, определение высоты прыжка по способу Абалакова, подтягивание на перекладине и поднятие туловища из положения лежа на спине, кистевая динамометрия, измерение точности воспроизведения усилия, «эстафетный» тест. Оценка способности к сохранению равновесия. Оценка объема и устойчивости внимания. Проба Шульце. Оценка переключения внимания. /Пр/	10	2	ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.17	Тема 8. Биологические ритмы и работоспособность. Биологические ритмы. Гиподинамия. Гипокинезия. Устойчивость организма человека к неблагоприятным факторам. Использование физических упражнений для восстановления после физических и умственных нагрузок. Виды физических упражнений. Циклические и ациклические упражнения. Сила, выносливость и быстрота. /Пр/	10	2	ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Степаненкова	Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2008	0
Л1.2	Степаненкова, Эмма Яковлевна	Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2008	10
Л1.3	Гамова С. Н.	Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: методические рекомендации к выполнению контрольных работ для студентов заочной формы обучения: методическое пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454166">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454166</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.4	Шебеко, В. Н.	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие	Минск: Вышэйшая школа, 2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/35552.html">http://www.iprbookshop.ru/35552.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

##### 5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Холодов, Жорж Константинович, Кузнецов, В. С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник	М.: Академия, 2016	15
Л2.2	Архипова Л. А.	Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура», профилей подготовки: «Спортивная тренировка», «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Физкультурное образование», очной и заочной форм обучения: учебно-методическое пособие	Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=571825">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=571825</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.3	Кадыров, Р. М., Гетьман, В. Д., Караван, А. В.	Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63643.html">http://www.iprbookshop.ru/63643.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

##### 5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронные подписные ресурсы:

«Университетская библиотека онлайн», режим доступа: <https://biblioclub.ru/>;

«Национальная электронная библиотека (НЭБ)», режим доступа: <https://rusneb.ru/>;

Электронная библиотечная система издательства «Лань», режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

Научная электронная библиотека (eLIBRARY.RU), режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.

Ресурсы открытого доступа:

Электронная библиотечная система «Юрайт», режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/>;

Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия), режим доступа: <http://uisrussia.msu.ru/>;

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», режим доступа: <http://cyberleninka.ru/>;

Базе научных статей издательства «Грамота», режим доступа: <http://www.gramota.net/materials.html>.

##### 5.4. Перечень программного обеспечения

**5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

**6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1. Два спортивных зала (24x12; 18x9) оснащенных спортивным инвентарем и специальным оборудованием необходимым для проведения учебно-практических занятий.
2. Учебные аудитории для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.