

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)  
\_\_\_\_\_ С. А. Петрушенко  
«20» мая 2025 г.

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

Направление подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) программы бакалавриата  
44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное образование  
(спортивная подготовка)

Для набора 2025 года

Квалификация  
Бакалавр

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

Курс	5		6		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Лекции	2	2			2	2
Практические	4	4	2	2	6	6
Итого ауд.	6	6	2	2	8	8
Контактная работа	6	6	2	2	8	8
Сам. работа	30	30	30	30	60	60
Часы на контроль			4	4	4	4
Итого	36	36	36	36	72	72

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.02.2025 протокол № 9.

Программу составил(и): канд. пед. наук, Доц., Савченко Маргарита Борисовна

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности в теоретической и практической профессиональной подготовке бакалавров, направленной на формирование системы знаний, умений в области использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, формирование мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой.
-----	---

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ПКР-4:	Способен организовывать и управлять взаимодействием участников образовательного процесса в рамках реализации образовательных программ различных уровней и направленности
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:

ПКР-4

- осознавать ценность здоровья и необходимость ведения здорового образа жизни (соотносится с индикатором ПКР-4.1),
- специальные правила и техники во избежание нанесения вреда здоровью, в том числе, во время занятий физической культурой и спортом (соотносится с индикатором ПКР-4.1),
- иметь теоретические знания по педагогическому сопровождению социализации и профессионального самоопределения обучающихся (соотносится с индикатором ПКР-4.2),
- знать особенности педагогического сопровождения социализации и профессионального сопровождения обучающихся (соотносится с индикатором ПКР-4.2),
- иметь устойчивый интерес к применению возможностей по педагогическому сопровождению и социализации обучающихся (соотносится с индикатором ПКР-4.2),
- иметь специальные знания по обеспечению охраны и здоровья обучающихся (соотносится с индикатором ПКР-4.2),
- знать методологические особенности организации обеспечения и здоровья обучающихся (соотносится с индикатором ПКР-4.3),
- иметь психолого-педагогические, медико-биологические, организационно-управленческие знания, необходимые для обучения двигательным действиям, физическим и психическим качествам обучающихся (соотносится с индикатором ПКР-4.3),
- иметь методические и практические навыки, необходимые обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся (соотносится с индикатором ПКР-4.1),
- понимать необходимость обязательного использования психолого-педагогических, медико-биологических, организационно-управленческих знаний в практике педагогической работы (соотносится с индикатором ПКР-4.3),

#### Уметь:

ПКР-4

- применять приемы и техники укрепления и сохранения здоровья (соотносится с индикатором ПКР-4.1),
- применять техники формирования телосложения, повышения функциональных возможностей организма (соотносится с индикатором ПКР-4.1),
- применять техники развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости) (соотносится с индикатором ПКР-4.2),
- обеспечивать методическую подготовку по обеспечению охраны и здоровья обучающихся (соотносится с индикатором ПКР-4.2),
- уметь определять наиболее важные методы охраны жизни и здоровья в конкретной ситуации (соотносится с индикатором ПКР-4.3),
- уметь применять на практике педагогическое сопровождение по социализации и профессиональному самоопределению обучающихся (соотносится с индикатором ПКР-4.3),

<b>Владеть:</b>
<p>ПКР-4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть методами и методическими приемами по организации обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся (соотносится с индикатором ПКР-4.1),</li> <li>- выстраивать четкую стратегию по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (соотносится с индикатором ПКР-4.1), владеть практическими методами педагогического сопровождения социализации и профессионального самоопределения обучающихся (соотносится с индикатором ПКР-4.2),</li> <li>- владеть эффективными практическими и методическими навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся (соотносится с индикатором ПКР-4.2),</li> <li>- понимать необходимость педагогического сопровождения социализации и профессионального самоопределения обучающихся и использует ее в своей деятельности (соотносится с индикатором ПКР-4.3),</li> <li>- владеть педагогическими приемами по привлечению обучающихся к работе по социализации и профессиональному самоопределению (соотносится с индикатором ПКР-4.3),</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 (соотносится с индикатором ПКР-4.3).</li> </ul>

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Раздел 1. Профессионально-прикладной потенциал физической культуры студентов

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
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.	Лекционные занятия	5	2	ПКР-4 ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3
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	Практические занятия	5	4	ПКР-4 ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3
1.3	Тема 1. Аналитический поиск и анализ специальной литературы по профессионально-прикладной физической подготовке студентов, виды профессиональных заболеваний, вредные производства. Профилактика профессиональных заболеваний.	Самостоятельная работа	5	16	ПКР-4 ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3
1.4	Тема 2. 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 -	Практические занятия	6	2	ПКР-4 ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3
1.5	Тема 2. 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	Самостоятельная работа	5	14	ПКР-4 ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3
1.6	Тема 3. Общая физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка. Соотношение этих разделов. Средства ППФП. 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	Самостоятельная работа	6	15	ПКР-4 ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3
1.7	Тема 4. Трудовая деятельность при различных видах труда.	Самостоятельная	6	15	ПКР-4

	Прием, хранение и переработка информации. Принятие решений. Двигательные действия. Нагрузка на отдельные органы и функциональные системы. Эмоциональные состояния. Психологические трудности. Тяжесть работы. Изменение физического и	работа			ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3
1 8	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	6	4	ПКР-4 ПКР-4.1 ПКР-4.2 ПКР-4.3

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

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

##### 5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека /Количество
1	Зелинский Ф. И.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Челябинск: ЧГАКИ, 2005	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492756">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492756</a>
2	Гриднев В. А., Комендантов Г. А., Рязанов А. А., Шпичко А. М.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570438">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570438</a>
3	Зелинский, Ф. И.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза:	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2005	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56488.html">http://www.iprbookshop.ru/56488.html</a>
4	Филина, С. В., Дудкина, С. Н., Панов, Г. П., Трухачева, Л. А.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов	Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/73088.html">http://www.iprbookshop.ru/73088.html</a>
5	Гриднев, В. А., Комендантов, Г. А., Рязанов, А. А., Шпичко, А. М.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018	<a href="http://www.iprbookshop.ru/94371.html">http://www.iprbookshop.ru/94371.html</a>

##### 5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека /Количество
1	Холодов, Жорж Константинович, Кузнецов, В.	Теория и методика физической	М.: Академия, 2016	15 экз.
2	Архипова Л. А.	Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической	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>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека /Количество
3	Кадыров, Р. М., Гетьман, В. Д., Караван, А. В.	Теория и методика физической культуры студента в 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>

### 5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека /Количество
1	Кузнецов	Теория и методика физической	М.: Академия, 2012	
2	Минникаева Н. В., Шабашева С. В.	Теория и методика физической	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=4815">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=4815</a> 77
3	Карась, Т. Ю.	Теория и методика физической культуры спорта: учебно-практическое пособие	Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи АрМедиа, 2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/85832.html">http://www.iprbookshop.ru/85832.html</a>
4	Махов, С. Ю.	Теория и методика физической культуры: учебно-	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/95431.html">http://www.iprbookshop.ru/95431.html</a>

### 5.2. 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>.

### 5.3. Перечень программного обеспечения

### 5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся 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

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

**1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций**

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
ПКР-4: Способен организовывать и управлять взаимодействием участников образовательного процесса в рамках реализации образовательных программ различных уровней и направленности			
ПКР-4.1: Создает условия для поддержания интереса обучающихся к образовательному процессу, через взаимодействие с коллегами, родителями обучающихся, социальным партнерами и иными заинтересованными лиц			
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознавать ценность здоровья и необходимость ведения здорового образа жизни,</li> <li>- специальные правила и техники во избежание нанесения вреда здоровью, в том числе, во время занятий физической культурой и спортом.</li> </ul>	<p>Осуществлять поиск и сбор необходимой информации, используя различные источники, умение аргументировать свою позицию</p>	<p>Студент четко аргументирует свой ответ, демонстрируя глубокие знания, подкрепляет их примером из практики.</p>	<p>Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) З - вопросы к зачету (1-68)</p>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-применять приемы и техники укрепления и сохранения здоровья</li> <li>- применять техники формирования телосложения, повышения функциональных возможностей организма.</li> </ul>	<p>Выбирать наиболее эффективные формы, методы и сохранения и укрепления здоровья и двигательных способностей обучающихся; уметь подбирать педагогические и оздоровительные методики охраны жизни и здоровья, формированию функциональным возможностям обучающихся; сохранению здоровья</p>	<p>Правильность выбора форм и методов в соответствии с требованиями к программам Обоснованность выбора педагогических и оздоровительных технологий</p>	<p>Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) З - вопросы к зачету (1-68)</p>

<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>Может использовать теоретические и методические технологии развития физических качеств; методики воспитания ЗОЖ, демонстрирует; правильно подобранные оздоровительные методики по формированию телосложения</p>	<p>Педагогических воспитательных технологий в соответствии с требованиями к образовательной и воспитательной деятельности с детьми разного школьного возраста;</p>	<p>Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) З - вопросы к зачету (1-68)</p>
<p>ПКР-4.2: Использует современные концепции, образовательные технологии при организации совместной и индивидуальной образовательной и воспитательной деятельности</p>			
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь теоретические знания по педагогическому сопровождению социализации и профессионального самоопределения обучающихся</li> <li>- знать особенности педагогического сопровождения социализации и профессионального сопровождения обучающихся</li> <li>- иметь устойчивый интерес к применению возможностей по педагогическому сопровождению и социализации обучающихся ,</li> <li>- иметь специальные знания по обеспечению охраны и здоровья обучающихся</li> </ul>	<p>Осуществлять поиск и сбор необходимой информации, используя различные источники, умение аргументировать свою позицию</p>	<p>Студент четко аргументирует свой ответ, демонстрируя глубокие знания, подкрепляет их примером из практики.</p>	<p>Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) З - вопросы к зачету (1-68)</p>

<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять техники развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости)</li> <li>- обеспечивать методическую подготовку по обеспечению охраны и здоровья обучающихся (соотносится с индикатором ПКР-4.2),</li> </ul>	<p>Выбирать наиболее эффективные формы, методы и сохранения и укрепления здоровья и двигательных способностей обучающихся; уметь подбирать педагогические и оздоровительные методики охраны жизни и здоровья, формированию функциональным возможностям обучающихся; сохранению здоровья</p>	<p>Правильность выбора форм и методов в соответствии с требованиями к программам Обоснованность выбора педагогических и оздоровительных технологий</p>	<p>Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) З - вопросы к зачету (1-68)</p>
<p>Владеть:</p> <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> </ul>	<p>Может использовать теоретические и методические технологии развития физических качеств; методики воспитания ЗОЖ, демонстрирует; правильно подобранные оздоровительные методики по формированию телосложения</p>	<p>Педагогических воспитательных технологий в соответствии с требованиями к образовательной и воспитательной деятельности с детьми разного школьного возраста;</p>	<p>Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) З - вопросы к зачету (1-68)</p>
<p>ПКР-4.3: Осуществляет контроль и организацию работы участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ</p>			
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методологические особенности организации обеспечения и здоровья обучающихся,</li> <li>- иметь психолого-педагогические,</li> </ul>	<p>Осуществлять поиск и сбор необходимой информации, используя различные источники, умение аргументировать свою позицию</p>	<p>Студент четко аргументирует свой ответ, демонстрируя глубокие знания, подкрепляет их примером из практики.</p>	<p>Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) З - вопросы к зачету (1-68)</p>

<p>медико-биологические, организационно-управленческие знания, необходимые для обучения двигательным действиям, физическим и психическим качествам обучающихся, понимать необходимость обязательного использования психолого-педагогических, медико-биологических, организационно-управленческих знаний в практике педагогической работы</p>			
<p>Уметь : - уметь определять наиболее важные методы охраны жизни и здоровья в конкретной ситуации, - уметь применять на практике педагогическое сопровождение по социализации и профессиональному самоопределению обучающихся</p>	<p>Выбирать наиболее эффективные формы, методы и сохранения и укрепления здоровья и двигательных способностей обучающихся; уметь подбирать педагогические и оздоровительные методики охраны жизни и здоровья, формированию функциональным возможностям обучающихся; сохранению здоровья</p>	<p>Правильность выбора форм и методов в соответствии с требованиями к программам Обоснованность выбора педагогических и оздоровительных технологий</p>	<p>Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) З - вопросы к зачету (1-68)</p>
<p>Владеть: - понимать необходимость педагогического сопровождения социализации и профессионального самоопределения обучающихся и использует ее в своей</p>	<p>Может использовать теоретические и методические технологии развития физических качеств; методики воспитания ЗОЖ,</p>	<p>Педагогических воспитательных технологий в соответствии с требованиями к образовательной и воспитательной деятельности с детьми разного школьного возраста;</p>	<p>Пр – презентация Р – реферат (Р 1-24) З - вопросы к зачету (1-68)</p>

<p>деятельности,  - владеть педагогическими приемами по привлечению обучающихся к работе по социализации и профессиональному самоопределению,  - 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</p>	<p>демонстрирует; правильно подобранные оздоровительные методики по форированию телосложения</p>		
--	--	--	--

## 1.2. Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

84-100 баллов (оценка «отлично»)

67-83 баллов (оценка «хорошо»)

50-66 баллов (оценка «удовлетворительно»)

0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)

## 2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

### Устный опрос

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
3. Классификация единоборств.
4. Содержание и общая характеристика ударной техники в единоборствах.

5. Содержание и общая характеристика бросковой техники в единоборствах.
6. Общая характеристика болевых воздействий и формы их применения при самозащите.
7. Тактика поведения при угрозе физического насилия.
8. Правила поведения при захвате и похищении.
9. Применение подручных средств при самозащите.
10. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
11. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
12. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
13. Специальная физическая подготовка в профессиональной подготовке студентов.
14. Психорегулирующие упражнения в повседневной жизни.

#### **Критерии оценивания:**

Ответ на каждый вопрос оценивается в 20 баллов:

**20 баллов** – ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя; студент приводит примеры из практики, активно участвует в дискуссии;

**15 баллов** – твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками; может связать теорию с практикой, активно участвует в дискуссии;

**10 баллов** – обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы; исправляется после наводящих вопросов, по степени готовности участвует в дискуссии;

**5 баллов** – отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя, пассивен.

#### **Примерный перечень тем рефератов, сообщений (докладов) с презентацией**

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Организация оптимальной двигательной активности.
3. Организация режима питания.
4. Внешняя среда. Воздействия природных, биологических и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Гипокинезия и гиподинамия.
6. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
7. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
8. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.

9. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
10. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
11. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
12. Оценка тяжести нагрузки по объективным показателям.
13. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности..
14. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
15. Характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.
16. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
17. Влияние физической культуры на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов в экзаменационный период.
18. Индекс пропорциональности грудной клетки (индекс Эрисмана) и показатель крепости телосложения.
19. Оценка функционального состояния нервной системы (клиностатическая и ортостатическая пробы).
20. Русские боевые искусства от древних славян до Кадочникова.
21. Советская система САМБО. История становления и развития.
22. Традиционная восточная философия и боевые искусства.
23. Философия безопасности и стратегия самозащиты.
24. Особенности женской самообороны. Тактика, техника, подручные средства.

### **Требования к выполнению реферата, доклада и презентации**

Студентам, получившим задание подготовить реферат, рекомендуется выбрать тему из списка, разработанного преподавателем. Реферат должен иметь план, введение, два или три раздела, заключение, список использованной литературы, приложения. Не допускается использование готовых текстов или разделов учебных пособий, так как они хорошо известны и поэтому не могут быть допущены к защите как самостоятельная работа студента.

Объем реферата до 15 страниц машинописного текста.

Во введении дается обоснование актуальности выбранной темы, задачи, практическая значимость. Объем введения около 1-2 страниц.

Первый раздел должен носить теоретико-методологический характер. Здесь можно дать краткий обзор соответствующей литературы по проблеме объемом 5-6 страниц.

Содержание следующих разделов носит методический и практический характер. По тексту необходимо делать ссылки на используемую литературу.

В заключении содержатся выводы, авторское отношение к изучаемой проблеме.

Примерный объем заключения 1-2 страницы. После заключения дается список использованных источников, относящихся к теме работы. В приложении находятся варианты методических рекомендаций, методик, комплексов, иные материалы. Объем реферата до 15 машинописных страниц.

## Критерии оценки:

– **«отлично» (20 баллов):** глубокое и хорошо аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы; широкое и правильное использование относящейся к теме литературы и примененных аналитических методов; содержание исследования и ход защиты указывают на наличие навыков работы студента в данной области; оформление работы хорошее с наличием расширенной библиографии; защита реферата (выступление с докладом) показала высокий уровень профессиональной подготовленности студента;

– **«хорошо» (15 баллов):** аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы; использование ограниченного, но достаточного для проведения исследования количества источников; работа основана на среднем по глубине анализе изучаемой проблемы и при этом сделано незначительное число обобщений; содержание исследования и ход защиты выступления с докладом указывают на наличие практических навыков работы студента в данной области; доклад хорошо оформлен с наличием необходимой библиографии; ход защиты выступления с докладом показал достаточную научную и профессиональную подготовку студента;

– **«удовлетворительно» (10 баллов):** достаточное обоснование выбранной темы, но отсутствует глубокое понимание рассматриваемой проблемы; в библиографии преобладают ссылки на стандартные литературные источники; труды, необходимые для всестороннего изучения проблемы, использованы в ограниченном объеме; заметна нехватка компетентности студента в данной области знаний; оформление доклада содержит небрежности; защита выступления с докладом показала удовлетворительную профессиональную подготовку студента;

– **«неудовлетворительно» (5 баллов):** тема доклада представлена в общем виде; ограниченное число использованных литературных источников; шаблонное изложение материала; суждения по исследуемой проблеме не всегда компетентны; неточности и неверные выводы по рассматриваемой литературе; оформление доклада с элементами заметных отступлений от общих требований; во время выступления с докладом студентом проявлена ограниченная профессиональная эрудиция.

## Тест для оценки сформированности знаний и умений

(текущий контроль)

**Инструкция:** Выберите из предложенных вариантов правильные ответы

### 1. Что такое профессионально-прикладная физическая культура?

1. совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

2. это педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышения уровня физических способностей, формирование и развитие двигательных навыков;

3. **специализированный педагогический процесс с использованием специально**

**подобранных средств, форм и методов физического воспитания, обеспечивающий формирование и совершенствование специальных двигательных, психофизиологических и личностных свойств и качеств, определяющих успешность овладения профессией;**

4. часть социальной культуры и специфическая деятельность, удовлетворяющая общественные и личностные потребности в развитии способностей, изучении, накоплении и распространении предметных и духовных ценностей в связи с подготовкой учащейся молодежи к учебной и предстоящей профессиональной деятельности.

**2. В какой деятельности человека профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) тесно связана с физическим воспитанием и профессиональной практикой?**

1. трудовой деятельности;
2. творческой деятельности;
3. научно-исследовательской деятельности;
4. проведении досуга.

**3. Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической культуры (ППФК)?**

1. необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей службе в армии;
2. потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности;

**3. Необходимостью социальной адаптации индивида в обществе;**

4. выработкой определенных стереотипов выполнения упражнений.

**4. Кто впервые научно обосновал практическое применение идеи профессионального профилирования в советской системе физического воспитания?**

1. Н.А. Семашко;
2. В.В. Гориневский;
3. А.А. Зикмунд;
4. П.Ф. Лесгафт.

**5. Кто впервые указал, что прикладная физическая подготовка должна быть органической частью общей программы физического воспитания и осуществляться в единстве с общими задачами физического воспитания?**

1. В.В. Гориневский;
2. В.А. Кабачков;
3. В. В. Белинович;
4. И. Соколов.

**6. В каком году впервые на государственном уровне признается необходимость профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в программах физического воспитания студентов и учащихся всех видов профессионального образования?**

1. в 1935 г;
- 2. в 1959 г;**
3. в 1963 г;
4. в 1960 г.

#### **7. Что означает понятие «готовность к деятельности»?**

1. устойчивое комплексное состояние физического и психического здоровья;
2. состояние, характеризующееся активацией различных функций организма, повышением готовности к различным действиям в ответ на эмоциогенные факторы;
3. активно-действенное состояние личности, отражающее содержание стоящей перед ней задачи и условия предстоящего её решения и выступающее условием успешного выполнения любой деятельности;
- 4. состояние, характеризуемое активацией различных функций организма в связи с конкретными волевыми актами, с выполнением активной целенаправленной деятельности или подготовкой к ней, а также с ожиданием какой-либо опасности..**

#### **8. Какая из перечисленных профессий не относится к «профессиям первого типа» с абсолютной пригодностью?**

1. пилот гражданской авиации;
2. инженер-конструктор;
3. водолаз;
- 4) врач-нейрохирург.**

#### **9. Какой механизм формирования двигательного навыка лежит в основе «принципа доминанты» А.А. Ухтомского?**

1. в формировании рабочих динамических стереотипов проявляются те же общие законы высшей нервной деятельности, что и при проявлении классического условного рефлекса, но в своеобразном выражении, которое придает им специфика трудовых процессов;
- 2 образование временных связей, посредством которых регулируется выполнение мышцами любого двигательного акта, в том числе производственного и спортивного;**
3. Выполнение физического упражнения осуществляется специфичной для него функциональной системой, которых может быть столько, сколько возможно качественно различных движений;
- 4. во время выполнения движения, являющегося для организма в данный момент главным, все подчиняется ему.**

#### **10. На каком основополагающем явлении основывается применение средств физической культуры и спорта для профессиональной подготовки?**

1. на эффекте тренировки в одних видах деятельности для улучшения результатов в других, которые специальной тренировке не подвергались;
2. на автоматизации двигательного навыка и способности «...с наименьшим трудом в

возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу»

3. На особенности развития общеадаптационного синдрома, согласно которому, наряду с повышением устойчивости к действию специфического (вызывающего стресс) раздражителя обеспечивается повышение устойчивости и к целому ряду других стрессов;

**4. выполнение физических упражнений может вызвать одинаковый уровень активизации функций органов и систем, что приводит примерно к одинаковым адаптационным перестройкам при относительной независимости от топографии мышечного сокращения и биомеханического характера упражнений**

### **11. Какого вида переноса физических качеств не бывает?**

1. разнородный;
2. прямой;
- 3. обратный;**
4. положительный.

### **12. Что такое профессиография?**

1. научное решение проблемы соответствия человека и выполняемой им профессиональной деятельности;
2. совокупность всех знаний, относящихся к описательно-технической и психофизиологической характеристикам различных профессий;
- 3. научно обоснованные нормы и требования профессии к видам профессиональной деятельности и качествам личности специалиста, которые позволяют ему эффективно выполнять требования профессии, получать необходимый для общества продукт и вместе с тем создают условия для развития личности работника;**
4. сопоставление конкретных показателей физической подготовленности различных групп испытуемых (обучаемых, специалистов), резко отличающихся профессиональным мастерством.

### **13. Какое из приведенных определений соответствует определению понятия «профессия»?**

- 1. исторически возникшие формы трудовой деятельности, для выполнения которых человек должен обладать определенными знаниями и навыками, иметь специальные способности и развитые профессионально важные качества;**
2. необходимая для общества, социально ценная и ограниченная вследствие разделения труда область приложения физических и духовных сил человека, дающая ему возможность получать взамен затраченного труда необходимые средства его существования и развития;
3. деятельность, посредством которой данное лицо участвует в жизни общества и которая служит ему главным источником материальных средств к существованию;
4. все соответствуют.

### **14. Назовите что из перечисленного не является профессией?**

1. инженер;
2. врач;
- 3. терапевт;**
4. слесарь.

**15. Назовите что из перечисленного является специальностью?**

1. педагог;
- 2. хирург;**
3. летчик;
4. военнослужащий.

**16. Что из нижеприведенного не входило в классификацию профессий, предложенную Б.И. Загорским (1976)?**

- 1. профессии расширенного функционального труда с основными требованиями к психической устойчивости, вниманию и общей выносливости;**
2. профессии с «дозировочными» движениями без осложнения экстраординарными условиями;
3. профессии, специфически осложненные внешними условиями;
4. профессии, требующие постоянного максимального и субпредельного проявления определенных физических способностей.

**17. Сколько групп профессий включает в себя классификация Ф.Т. Ткачева, наиболее информативная для целей профессионально-прикладной физической культуры?**

1. 8;
2. 6;
- 3. 15;**
4. 12.

**18. Что не относится к классификационным требованиям, предъявляемым к профессиям (по В.А. Цауну)?**

1. классификация должна охватывать весь диапазон профессий, по которым ведется подготовка в учебных заведениях профессионального образования;
2. классификация должна учитывать особенности существующей системы профессиональной подготовки учащихся и студентов;
3. классификация должна учитывать сложности дифференцирования физической подготовки в многопрофильных учебных заведениях и иметь четкую структуру;
- 4. классификация должна учитывать уровень физического здоровья и физической подготовленности учащихся и студентов.**

**19. Что положено в основу общепринятой классификации профессий Е.А. Климова, наиболее часто используемой в практике профессионально-прикладной физической культуры?**

1. тяжесть труда;
- 2. предмет труда;**
3. напряженность труда;
4. требования к психофизиологическим качествам.

**20. Что такое профессиограмма?**

1. категория профессии, характеризующаяся этапами и уровнями;
2. программа деятельности специалиста по повышению уровня профессионального образования;
- 3. модельная характеристика, в которой представлены качества личности, знания, умения и навыки для успешного выполнения профессиональных функций;**
4. оценка текущего уровня развития профессионально значимых качеств.

**21. Какие разделы должна содержать в обобщенном виде профессиограмма для целей профессионально-прикладной физической культуры?**

1. описательный, включающий характеристику производственного процесса с описанием приемов работы, характеристикой типичных аварий и травм, организацией труда;
2. санитарно-гигиенический, включающий описание санитарных условий труда (микроклимат, требования к освещению, вентиляции и профессиональных вредностей (запыленности, загазованности, уровня шума и вибрации и др.). При том следует отмечать не только местные особенности, но и типичные, присущие профессии вообще;
- 3. раздел требований к физическим качествам, навыкам и психофизиологическим функциям как в процессе работы, так и в процессе профессионального обучения;**
4. все перечисленные разделы.

**22. Какие из перечисленных не относятся к общим (ключевым) компетенциям?**

1. общенаучные (фундаментальные);
2. специальные;
- 3. социально-личностные и коммуникативные;**
4. организационно-управленческие.

**23. Что составляет структуру компетентности любого специалиста?**

1. специфические требования профессии к человеку, характер трудовых двигательных действий, внешние условия профессиональной деятельности;
2. профессионально важные качества, навыки и умения;
- 3. базовые умения и навыки, умение работать в коллективе, высокая мобильность;**
4. способность применять навыки на практике, умение извлекать и анализировать информацию из различных источников, способность к адаптации к новым ситуациям.

**24. Какое общепринятое определение понятия «профессионально важных качеств» было дано А.В. Карповым в 2005 году?**

1. индивидуально психологические особенности, свойства человека, обусловленные конкретной профессиональной деятельностью и совершенствованием в ней;
2. качества, способствующие успешному овладению профессией, включенные в процесс деятельности, необходимые для успешного обучения и достижения нормативно приемлемой эффективности работы и карьеры;
3. это индивидуальные свойства субъекта деятельности, которые необходимы и достаточны для ее реализации на нормативно заданном уровне и которые значимо и положительно коррелируют хотя бы с одним (или несколькими) ее основными результативными параметрами – качеством, производительностью, надежностью;
- 4. отдельные черты, свойства, качества индивида, соответствующие требованиям к человеку какой-либо определенной профессии, способствующие успешному овладению ей.**

**25. Какие основные элементы, необходимые для реализации той или иной продуктивной деятельности выделяют в структуре профессионально важных качеств (ПВК)?**

1. способности (как общие, так и частичные; как преимущественно врожденные, так и преимущественно социальные);
2. социально-психологические характеристики личности (интересы, мотивы, ценности, отношения с окружающими и др.)
3. знания и навыки;
- 4. все ответы верны.**

**26. Прикладные умения и навыки можно получить в процессе**

- 1. общей физической подготовки;**
2. духовного развития;
3. специализированных профессионально ориентированных занятий;
4. занятий оздоровительными видами физкультурной деятельности

**27. Что включает в себя профессионально-прикладная физическая культура?**

- 1. профессионально-прикладную физическую подготовку и производственную физическую культуру;**
2. общую физическую подготовку;
3. психологическую и тактическую подготовку;
4. начальную предварительную подготовку в видах спорта.

**28. Какое из определений относится к профессионально-прикладной физической подготовке?**

1. специализированный педагогический процесс с использованием специально подобранных средств, форм и методов физического воспитания, обеспечивающий формирование и совершенствование специальных двигательных, психофизиологических и личностных свойств и качеств, определяющих успешность овладения профессией;
2. разновидность специальной физической подготовки (СФП), оформившаяся в самостоятельное направление физического воспитания и нацеленная на психофизическую подготовку человека к продуктивной трудовой деятельности;
- 3. специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;**
4. все.

**29. Когда следует проводить профессионально-прикладную физическую подготовку?**

1. в каникулярное время;
- 2) во внеучебное время;**
3. круглогодично;
4. в период прохождения учебных производственных практик.

**30. Какие виды спорта входят в структуру профессионально-прикладной физической культуры?**

1. массовый спорт;
- 2. прикладные виды спорта;**
3. спорт высших достижений;
4. олимпийские виды.

**31. Какой вид спорта относится к прикладным?**

- 1. парашютный спорт;**
2. акробатика;
3. стрельба из лука;
4. конный спорт.

**32. Какие функции из перечисленных не имеют отношения к профессионально-прикладной физической культуре?**

1. общекультурные;
2. специфические;
- 3. логистические;**
4. внутренние.

**33. Что является задачей профессионально-прикладной физической культуры?**

**1. производство и преобразование ценностей профессиональной физической культуры, необходимых для всесторонней и гармонической подготовленности**

**учащейся молодежи к учебной и профессиональной деятельности;**

2. воспроизводство профессионального и культурного потенциала общества на основе обеспечения успешности процесса передачи общественного опыта за счет использования средств, форм и методов профессионально-прикладной физической культуры;
3. создание прочной базы профессионально-прикладных знаний по формированию доминирующей направленности личности на преимущества профессионально-прикладной физической культуры в профессиональном и общественном становлении;
4. все перечисленное.

**34. Какие из перечисленных не относятся к средствам профессионально-прикладной физической культуры?**

1. вспомогательные;
2. естественные силы природы;
- 3. медицинские;**
4. физические упражнения.

**35. На какие две большие группы подразделяются методы профессионально-прикладной физической культуры?**

- 1. общие и специальные;**
2. общепедагогические и специфические;
3. сенсорные и наглядные;
4. психологические и локомоторные.

**36. Что из перечисленного не является формой проведения ППФП в свободное время?**

1. секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера;
2. самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных группах вне колледжа (туристских клубах и т.п.);
3. самостоятельные занятия студентов (самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя кафедры физического воспитания).
- 4. специализированные занятия (уроки) физической культуры.**

**37. Что из перечисленных характеристик не оценивается в профессионально-прикладной физической культуре?**

1. подвижность нервных процессов;
- 2. склонность к делинквентности;**
3. координационные способности;
4. статическое равновесие.

**38. В каком состоянии быстрее и полнее восстанавливается общая работоспособность?**

**1. в состоянии покоя;**

2. в состоянии активного отдыха;
3. в состоянии пассивного отдыха;
4. в состоянии сна.

**39. К какому виду физической подготовки можно отнести комплекс производственной гимнастики?**

**1. ОФП;**

2. СФП;
3. ППФП;
4. ОФП, СФП, ППФП.

**40. Профессионально ориентированные практические занятия физической культурой влияют на будущих специалистов следующим образом (верно все кроме):**

1. повышают общую физическую работоспособность;
- 2. формируют профессионально значимые двигательные навыки;**
- 3) развивают психические и психологические качества и свойства;
4. повышают спортивное мастерство в различных видах спорта (кроме прикладных)

#### **Критерии оценивания тестового задания:**

Тестовые задания оцениваются по шкале:

**1 балл** за правильный ответ, 0 баллов за неправильный ответ.

**Итоговая оценка по тесту** формируется путем суммирования набранных баллов и отнесения их к общему количеству вопросов в задании.

**Помножив полученное значение на 100%**, можно привести итоговую оценку к традиционной следующим образом:

**Процент правильных ответов**

Оценка 90 - 100% 9-10 баллов и/или «отлично»

70 - 89 % от 7 до 8 баллов и/или «хорошо»

50 - 69 % от 5 до 6 баллов и/или «удовлетворительно»

менее 50 % От 0 до 4 баллов и/или «неудовлетворительно»

#### **Вопросы к зачету**

1. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) обучающихся в вузе.
2. Физическая культура и спорт в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке обучающихся.
3. Факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП)
4. Место ППФП в системе физического воспитания
5. Методика подбора средств ППФП. Перечислите средства ППФП и способы ее реализации
6. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
7. Роль физических упражнений для здоровья и работоспособности работников умственного труда
8. Соотношение общей физической подготовки (ОФП) и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в зависимости от избранной профессии.

9. Роль физических упражнений в режиме дня обучающихся.
10. Средства и методы развития двигательных качеств.
11. Основные принципы оздоровительной тренировки.
12. Физическая подготовка обучающихся и специалистов в избранной сфере деятельности.
13. Практическое использование средств и методов физической культуры для развития профессионально важных качеств и навыков.
14. Формы и средства физической культуры.
15. Основы здорового образа жизни. Характеристика составляющих здорового образа жизни (ЗОЖ).
16. Питание. Основные компоненты правильного питания.
17. Принципы питания для стабильного веса и нормальной жизнедеятельности человека.
18. Значение физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности
19. Общая характеристика двигательных способностей (понятие, классификация)
20. Правила реализации принципов сознательности и активности, наглядности и доступности в физическом воспитании
21. Методика повышения функциональной устойчивости и приспособление организма человека к неблагоприятным воздействиям условий труда (вибрация, шум и т.п.).
22. Выявление и развитие ведущих физических качеств для работников умственного и физического труда (на основе профессиограммы).
23. Методика ослабления неблагоприятного воздействия факторов малоподвижной и психически напряженной трудовой деятельности.
24. Утомление и восстановление при мышечной деятельности работника с ограниченными возможностями.
25. Использование средств физической культуры для восстановления работоспособности после перенесенных заболеваний.
26. Использование средств и методов физической культуры в подготовке обучающихся к профессионально-трудовой деятельности.
27. Утренняя гигиеническая гимнастика.
28. Формы производственной гимнастики в рабочее время
29. Выбор средств и методов выполнения упражнений в зависимости от условий труда и характера работы.
30. Методика подбора упражнений и их проведения для работников умственного труда, (тоже для работников физического труда).
31. Составить план проведения спортивно-массового мероприятия (дня здоровья) для работников предприятия.
32. Задачи и средства производственной гимнастики, направленные на снижение утомляемости зрения при работе за компьютером.
33. Задачи и средства производственной гимнастики, направленные на профилактику варикозного расширения вен.
34. Задачи и средства производственной гимнастики, направленные на снижение напряжения мышц спины и плечевого пояса.
35. Задачи и средства производственной гимнастики, направленные на снижение умственного перенапряжения.
36. Объективные и субъективные показатели физического состояния организма.
37. Рациональный режим труда и отдыха.
38. Охарактеризуйте динамику общей работоспособности человека в течение рабочего дня, рабочей недели.
39. Средства физической культуры, применяемые для регулирования работоспособности в течение дня

40. Уровень физической подготовленности как средство психофизической надежности в будущей профессии.
41. Использование средств и методов физической культуры, природно-климатических факторов для повышения жизнедеятельности организма.
42. Особенности занятий физическими упражнениями лицами с ограниченными возможностями при обучении в вузе. Адаптация в обществе.
43. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
44. Использование средств и методов физической культуры для повышения работоспособности, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья с вегетососудистой дистонией.
45. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности
46. Оптимальное использование средств физической культуры для социализации личности.
47. Физическая культура и спорт как средство рекреации.
48. Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
49. Физические и психофизические качества, определяющие надежность специалиста в избранной профессии.
50. Роль физической культуры в профессиональной подготовке обучающихся.
51. Принципы и правила рационального питания при занятиях спортом.
52. Роль белков, жиров и углеводов в жизнедеятельности человека.
53. Объективные и субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Величина ЧСС в покое и при нагрузке.
54. Особенности выполнения упражнений в статическом и динамическом режимах работы мышц.
55. Атлетическая гимнастика. Влияние упражнений с отягощениями на организм человека. Противопоказания к занятиям силовыми упражнениями.
56. Основные формы самостоятельных занятий.
57. Средства и методы проведения утренней, вводной и производственной гимнастики
58. Методика проведения «физкультпаузы» и «физкультминутки» для снятия напряжения в течение рабочего дня.
59. Методика составления тренировочных программ для развития выносливости и силовых способностей.
60. Основы здорового образа жизни обучающихся и роль физической культуры в обеспечении здоровья. Вредные привычки и здоровье.
61. Методика и последовательность выполнения упражнений на основные группы мышц при составлении комплекса утренней гимнастики.
62. Использование средств и методов физической культуры для повышения работоспособности обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья опорнодвигательного аппарата.
63. Средства, способствующие повышению (снижению) возбудимости центральной нервной системы и активизации анализаторных систем в условиях производственного утомления.
64. Расслабление и релаксация для восстановления систем организма после напряженного труда.
65. Зависимость содержания ППФП от уровня физической подготовленности.
66. Использование средств и методов физической культуры для выработки правильной осанки.
67. Место ППФП в физическом воспитании обучающихся экономики и менеджмента.
68. Значение витаминов и минералов. Нормы их ежедневного потребления необходимых организму для сбалансированного питания.

**Результаты обучения по дисциплине оцениваются путем сдачи зачета:**

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

– «зачтено» (50-100 баллов) выставляется студенту, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой;

– «не зачтено» (0-49 баллов) выставляется студенту, обнаружившему существенные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, давшему ответ, который не соответствует вопросу.

**3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме **зачета**.

*Зачетное занятие* проводится по расписанию экзаменационной сессии в устном виде.. Проверка ответов и объявление результатов производится в день зачета.

**Результаты аттестации** заносятся в экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены:

- лекции,
- практические занятия:
- самостоятельная работа.

В ходе лекционных занятий рассматриваются теоретические вопросы воспитания детей в области физической культуры; основные понятия и термины; система физкультурно-оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях и программы по физической культуре; раскрываются особенности развития организма детей и этапы формирования у них движений; деятельность сотрудников дошкольных учреждений по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям. На этих занятиях студенты должны формировать понятийный аппарат и систему знаний по вопросам физического воспитания детей. С целью подготовки к занятиям от студентов требуется изучение рекомендованной дополнительной литературы, конспектов лекций.

От студента требуется обязательное посещение учебных занятий по данной дисциплине.

В ходе лекционных и практических занятий студент должен стремиться к повышению уровня знаний, компетенций в области теории и методики физической культуры детей. В ходе изучения практического раздела дисциплины студент должен самостоятельно изучать и готовиться к обсуждению вопросов, которые предлагаются преподавателем. На учебных занятиях принимать активное участие в обсуждении изучаемой темы.

При подготовке к практическим занятиям выполнять все задания, которые дает преподаватель, разрабатывать презентации, ответы на вопросы по изучаемой теме.

По согласованию с преподавателем студент должен готовить реферат или доклады или сообщения по теме занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям студент может обращаться к преподавателю за консультацией по вопросам, изучаемым на теоретических и практических занятиях.

Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы.

С целью контроля успеваемости студентов преподаватель осуществляет устный или письменный (в форме тестов) опрос студентов.

Самостоятельная работа студентов предусматривает изучение дополнительной специальной литературы, а также литературы, методических материалов по рекомендациям преподавателя. В ходе самостоятельной работы каждый студент обязан стремиться самостоятельно повышать свой теоретический уровень знаний путем написания рефератов, конспектов уроков, разработки комплексов физических упражнений для детей дошкольного возраста.

Также студент обязан восстановить конспекты пропущенных лекций и материалы практических занятий и отчитаться перед преподавателем.

В случае отсутствия необходимых для изучения теоретических и методических материалов студент должен воспользоваться библиотечным фондом или электронной библиотекой вуза.

### **Методические рекомендации по выполнению реферата**

Студенты при написании реферата необходимо выбрать тему из списка, разработанного преподавателем. Реферат должен состоять из следующих разделов: содержания, введения, двух или трех глав, выводов, заключения, списка использованной литературы, приложения. Не допускается использование готовых текстов или разделов учебных пособий, так как они хорошо известны и поэтому не могут быть допущены к защите как самостоятельная работа студента.

Объем реферата до 15 страниц машинописного текста.

**Во введении** дается обоснование актуальности выбранной темы, задачи, практическая значимость. Объем введения около 1-2 страниц.

**Первая глава** должна носить теоретико-методологический характер. Здесь можно дать краткий обзор соответствующей литературы по проблеме объемом 5-6 страниц.

**Содержание следующих разделов** носит методический и практический характер.

По тексту необходимо делать ссылки на используемую литературу.

**В заключении** содержатся выводы, авторское отношение к изучаемой проблеме.

**Примерный объем заключения** 1-2 страницы. После заключения дается список использованных источников, относящихся к теме работы. В приложении находятся варианты методических рекомендаций, методик, комплексов, иные материалы. Объем реферата до 15 машинописных страниц.

Реферат оформляется в печатном виде на стандартных листах писчей бумаги в формате А4 с соблюдением следующих требований: шрифт – Times New Roman, размер - 14, междустрочный интервал - полуторный, выравнивание текста на странице — по ширине. Работа печатается на одной стороне листа формата А4 со следующими полями: левое — 25мм, верхнее, нижнее, правое - 20мм. Рекомендуемый объем реферата составляет 12-15 страниц печатного текста. Нумерация страниц - снизу, по центру. В конце реферата прилагается список использованной литературы, оформленный в соответствии с требованиями библиографии.

**Методические указания по написанию, требования к оформлению презентации**

Цель выполнения презентации – самостоятельное глубокое изучение и анализ конкретных вопросов по изучаемой дисциплине.. Презентация – это самостоятельное творческое исследование студентом конкретного вопроса, она должна носить целостный и законченный характер. Автор должен показать умение разбираться в проблеме, систематизировать научные знания, применять теоретические знания на практике.