

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

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»

Авторы: Мальцев В.Г.

Для поступивших в 2023 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины	4
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	4
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости	6
5. Содержание дисциплины.....	9
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	19
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	33
8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины	34
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	36

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:

– сформировать у обучающихся прикладные умения и навыки использовать приобретенные знания теоретико-методического характера для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности..

– воспитать прикладные специальные качества у обучающихся, способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая культура» в учебном плане относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

Для освоения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая культура» используются знания, умения, виды деятельности и установки, сформированные при изучении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Анатомия», «Корригирующая гимнастика», «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 компетенций	Содержание компетенции в соответствии с	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция (результаты обучения) в соответствии с
-----------------	---	-----------------------------------	---

	ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП		установленными индикаторами
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>УК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы</p> <p>УК-6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p> <p>УК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p> <p>УК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата</p> <p>УК-6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые</p>	<p>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</p> <p>Уметь: оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата;</p> <p>Владеть: приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.</p>

<i>Очная форма обучения</i>									
6	2	72	10	26	-	-	36		<i>Зачет</i>
<i>Заочная форма обучения</i>									
8	2	72	2	6	-	-	60	4	<i>Зачет</i>

Примечания:

** 2 ч - итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;*

*** 3 ч - контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:*

2 ч - консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);

0,7 ч - организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы - инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);

0,3 ч - устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена).

5. Содержание дисциплины

5.1 Тематический план учебной дисциплины

5.1.1 Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) часов	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС**, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
				лекции	практические	лабораторные			
<i>6 семестр</i>									
1.	Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)	6	3	1	2		3		УК-6,7
2.	Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения	6	3	1	2		3		УК-6,7
3.	Формирование прикладных знаний, умений и	5	2		2		3		УК-6,7
4.	Задачи, решаемые ППФП	6	3	1	2		3		УК-6,7
5.	Профессионально-прикладная на-правленность	6	3	1	2		3		УК-6,7

6.	Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов	7	4	2	2		3		УК-6,7
7.	Средства и методические основы построения ППФП	7	4	2	2		3		УК-6,7
8.	Учет особенностей профессии при планировании	5	2		2		3		УК-6,7
9.	Обучение студентов как учебно-трудовая и познавательная деятельность.	7	4	2	2		3		УК-6,7
10.	Работоспособность в умственном труде и влияние на нее	5	2		2		3		УК-6,7
11.	Социально-экономическая зическая подготовки к труду.	5	2		2		3	тест	УК-6,7
12.	Формы оздоровительной физической культуры.	7	4		4		3	реферат	УК-6,7
	Итого:	72	36	10	26		36		

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения *Не предусмотрено учебным планом.*

5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторной контактной работы	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов	СРС**, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
-------	---------------------	----------------------------	-------------------------------------	---	--------------	------------------	------------------

			(для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) часов	лекции	практические	лабораторные			
<i>8 семестр</i>									
1.	Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)	5,5	0,5	0,5			5		УК-6,7
2.	Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения	5,5	0,5	0,5			5		УК-6,7
3.	Формирование прикладных знаний, умений и	5,5	0,5		0,5		5		УК-6,7
4.	Задачи, решаемые ППФП	5,5	0,5	0,5			5		УК-6,7
5.	Профессионально-прикладная направленность	5,5	0,5	0,5			5		УК-6,7
6.	Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов	5,5	0,5		0,5		5		УК-6,7
7.	Средства и методические основы построения ППФП	5,5	0,5		0,5		5		УК-6,7
8.	Учет особенностей профессии при планировании	5,5	0,5		0,5		5		УК-6,7

9.	Обучение студентов как учебно-трудовая и познавательная деятельность.	6	1		1		5		УК-6,7
10.	Работоспособность в умственном труде и влияние на нее	6	1		1		5		УК-6,7
11.	Социально-экономическая зическая подготовки к труду.	6	1		1		5	тест	УК-6,7
12.	Формы оздоровительной физической культуры.	6	1		1		5	реферат	УК-6,7
	Контроль:	4							
	Итого:	72	8	2	6		60		

** указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;*

*** указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме*

5.2 Виды занятий и их содержание

5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий

6 семестр

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.

Тема: Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их

изменения, работоспособность.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Сферы профессионального труда.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Задачи, решаемые в процессе ППФП.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Подходы использования задач.

Тема: Профессионально-прикладная направленность физического воспитания школьников в классах с углубленным изучением предметов.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Введение профильного обучения.
- 2) Цели профильного обучения в области физическая культура.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Формы труда
- 2) Условия труда.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Средства и методические основы построения ППФП.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Особенности состава средств ППФП.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

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

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организм студентов.

2) Профессиональная адаптация.

Социально-психологическая

адаптация. Дидактическая адаптация.

5.1.1 Тематика и краткое содержание практических занятий

6 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

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

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Историческое развитие ППФП в России.
- 2) Причины дифференциации содержания и методики ППФП.
- 3) Основные понятия и термины в ППФП.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

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

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Их отличия.
- 2) Общие и специфические требования профессионального труда для достижения результата.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

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

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Определение понятия ППФП, цель, задачи
- 2) Основные факторы, определяющие содержание ППФП
- 3) Основные факторы, определяющие содержание ППФП
- 4) Физическое воспитание – как компонент ППФП студентов

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Задачи, решаемые в процессе ППФП.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Система задач и критериев качества в процессе ППФП.
- 2) Классификация физических упражнений применяемых для решения задач ППФП.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Профессионально-прикладная направленность физического воспитания школьников в классах с углубленным изучением предметов.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Элективные курсы.
- 2) Модель внутришкольной профилизации.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Характер труда.
- 2) Правильный режим труда и отдыха. динамика работоспособности специалистов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

Тема: Средства и методические основы построения ППФП.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения, используемые в качестве средств ППФП.
- 2) Основные черты методики и формы построения занятий в ППФП.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

Тема: Учет особенностей профессии при планировании.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Сущность трудовой карьеры, её цели и виды
- 2) Стадии трудовой карьеры
- 3) Подходы к планированию карьеры
- 4) Технологии планирования карьерного роста

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9

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

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Чередовать труда и отдыха.
- 2) Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
- 3) Факторы, снижающие умственную деятельность студентов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10

Тема: Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме
- 2) Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения
- 3) Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии

4) Здоровье и работоспособность студентов

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11

Тема: Социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека
- 2) Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе
- 3) Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста
- 4) Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов
- 5) Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12-13

Тема: Формы оздоровительной физической культуры.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Оздоровительная физическая культура общая характеристика
- 2) Формы оздоровительной физической культуры
- 3) Особенности оздоровительного фитнеса как вида
- 4) физкультурно-спортивной деятельности
- 5) Принципы оздоровительной тренировки
- 6) Характеристика видов фитнеса
- 7) Физиологические особенности женщин в зрелом возрасте

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*):

6 семестр

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 лекционного и семинарского типа	10
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 Образовательные технологии

Аудиторные занятия проводятся в форме лекционных и практических занятий с использованием компьютерных презентаций.

На практических занятиях могут использоваться проблемное обучение, технология деловой игры, кейс-метод как инструменты формирования компетенций.

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 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

Вопрос 1:

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

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

б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в

соответствии с требованиями и особенностями данной профессии

в) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

г) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма

Вопрос 2:

Осанка – это ...

а) правильное положение тела в пространстве

б) отсутствие нарушений осанки и сколиоза

в) правильное распределение центра тяжести тела

г) привычное положение тела в пространстве

Вопрос 3:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений Положение «на старт» (высокий старт)

а) Непараллельное расположение ступней

б) Тяжесть тела на переднестоящей ноге

в) Сзади стоящая нога опирается на весь след

г) Тяжесть тела на заднестоящей ноге

Вопрос 4:

Частота сердечных сокращений в покое у здоровых людей не должна превышать ... уд/мин.

а) 60 – 80

б) 40-60

в) 80-100

г) 100 – 120

Вопрос 5:

Пульс для начинающих заниматься оздоровительным бегом (в среднем) во время бега не должен превышать ... уд/мин.

а) 120-130

б) 160/170

в) 180-190

г) 90-100

Вопрос 6:

Основные виды физической рекреации

а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание

б) аэробика и шейпинг

в) атлетическая гимнастика и стретчинг

г) калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика

Вопрос 7:

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

а) специальной физической

б) общей физической

в) психологической

г) технико-тактической

Вопрос 8:

Мышечная сила кистей (динамометрия)

а) у муж. 40-45 кг, у жен.30-35 кг

б) у муж. 45-50 кг, у жен.35-40 кг

в) у муж. 35-40 кг, у жен.25-30 кг

г) у муж. 45-50 кг, у жен.45-50 кг

Вопрос 9:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

а) Ведение мяча в баскетболе

б) Кисть накладывается на мяч ударом или шлепком

в) Периодический зрительный контроль за мячом

г) Недостаточно согнуты ноги

д) Ведение мяча перед собой с недостаточным продвижением вперед

Вопрос 10:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

- а) Недостаточно плотная группировка
- б) Кувырок вперед
- в) Незначительное изменение прямолинейности движения
- г) Упор головой в мат
- д) Отсутствие легкости в выполнении

Вопрос 11:

Показатели, которые необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы

- а) пройденное расстояние
- б) скорость ходьбы
- в) время ходьбы, ее скорость и расстояние
- г) время ходьбы

Вопрос 12:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

- а) Значительное уменьшение длины шагов при наборе скорости
- б) Техника стартового разгона
- в) Набор скорости только за счет частоты шагов
- г) Быстрый набор скорости
- д) Набор скорости только за счет длины шагов

Вопрос 13:

Мерилом выносливости является ...

- а) порог анаэробного обмена (ПАН)
- б) коэффициент выносливости
- в) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности
- г) максимальное потребление кислорода и частота сердечных

сокращений

Вопрос 14:

**Частота дыхательных движений в покое не должна превышать ...
циклов в мин.**

- а) 10
- б) 6
- в) 12-18
- г) 8

Вопрос 15:

Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется ...

- а) аэробной выносливостью
- б) специальной выносливостью
- в) анаэробной выносливостью
- г) анаэробно-аэробной выносливостью

Вопрос 16:

Биологические показатели нормы здоровья для человека

- а) заболеваемость, инвалидность
- б) условия и образ жизни, питание
- в) ЧСС, частота дыхания, температура тела, артериальное давление
- г) генетика и наследственность

Вопрос 17:

Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется ...

- а) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха
- б) режимом работы и отдыха
- в) интенсивностью и характером используемых средств
- г) периодичностью и длительностью занятий

Вопрос 18:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

- а) Прыжок ноги врозь через козла
- б) Отсутствие прогибания после толчка руками
- в) Неодновременный толчок руками
- г) Незначительное сгибание ног
- д) Потеря равновесия при приземлении

Вопрос 19:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

- а) Торможение плугом
- б) Недостаточное разведение пяток лыж в стороны
- в) Нарушение прямолинейности спуска
- г) Неравномерное давление на лыжи
- д) Выдвижение носка одной лыжи несколько вперед

Вопрос 20:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

- а) Приземление на толчковую ногу, затем на маховую
- б) Небольшой разгон перед отталкиванием
- в) Прыжок в длину с разбега. Отталкивание с разбега 1-5 шагов
- г) Мах недостаточно согнутой ногой
- д) Небольшое замедление скорости перед отталкиванием

Вопрос 21:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

- а) Низко опущена голова
- б) Недостаточно высоко и быстро выносятся ноги
- в) Действие при команде «Марш!». Стартовый разгон
- г) Высоко поднята голова

д) Выпрямление туловища до нормального бегового положения на 4-5 шагах

Вопрос 22:

Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется ...

- а) физической работоспособностью
- б) тренированностью
- в) физической подготовленностью
- г) общей выносливостью

Вопрос 23:

Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности

- а) выносливость
- б) тренированностью
- в) биохимическая экономизация
- г) функциональная устойчивость

Вопрос 24:

Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по ...

- а) интенсивности выполняемых физических упражнений
- б) ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений
- в) объему выполняемых физических упражнений
- г) ЧСС (частоте сердечных сокращений)

Вопрос 25:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

- а) Кувырок выполняется через плечо
- б) Потеря слитности выполнения
- в) Незначительное изменение выполнения
- г) Кувырок назад

д) Недостаточно плотная группировка

Вопрос 26:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

- а) Лазанье по вертикальному канату
- б) Быстрый уход со снаряда
- в) Недостаточная четкость выполнения приемов
- г) Спуск «скольжением»
- д) Недостаточная уверенность

Вопрос 27:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

- а) Скованность движений
- б) Нижняя прямая передача в волейболе
- в) Упор на обе ноги
- г) Сопровождение мяча рукой после подачи
- д) Отклонение назад в момент удара по мячу

Вопрос 28:

Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:

- а) физическим развитием;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физической подготовленностью;
- г) общей физической подготовкой.

Вопрос 29:

Укажите конечную цель спорта:

- а) физическое совершенствование человека;
- б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Вопрос 30:

Основными видами физической рекреации являются:

- а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- б) аэробика и шейпинг;
- в) атлетическая гимнастика и стретчинг;
- г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.

6 семестр

Примерная тематика рефератов 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 школьников в классах с углубленным изучением предметов».
5. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки
6. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного 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 студентов
9. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
10. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов
11. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме
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 семестр

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются задания, выполняемые обучающимися в семестре, а также материалы для текущего контроля.

6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.3.1 Текущая аттестация

Тема: Социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду

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»	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>Владет: 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.</p>
4 «хорошо»	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>Владет: 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.</p>

3 «удовлетворительно»	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>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.</p>
2 «неудовлетворительно»	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>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).</p>

Тема: Формы оздоровительной физической культуры

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»	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>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.</p>
4 «хорошо»	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>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.</p>
3 «удовлетворительно»	<p>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</p>

	<p>перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>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;</p> <p>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.</p>
2 «неудовлетворительно»	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>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).</p>

6.3.2 Промежуточная аттестация

6.3.2.2 Промежуточная аттестация (зачет)

6 семестр

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
Зачтено	<p>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</p>

	<p>труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>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;</p> <p>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.</p>
Не зачтено	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>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).</p>

6.3.2.3 Промежуточная аттестация (экзамен)

Не предусмотрено учебным планом

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

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. —431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniyum.com/catalog/product/1028835>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов плавсостава: Методическое руководство / Язепова О.В., Мрочко О.Г. - М.:МГАВТ, 2016. - 49 с. - Режим доступа: <http://znaniyum.com/catalog/product/907908>

8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2023 / 2024 год	Электронно-библиотечная система Znaniyum — 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/](https://www.sciencedirect.com/)
- 6) Базы данных Scopus издательства Elsevier [https://www.scopus.com/search/ form.uri?display=basic](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.