

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 03.06.2022 11:18:52
 Уникальный программный ключ:
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В	Профессионально - прикладная физическая подготовка

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель		<i>Т. Шакама</i>	Шакамалов Геннадий Мавлитович

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	9	01.07.2019	<i>Жабakov</i>
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	2	17.09.2020	<i>Жабakov</i>

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	10
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	13
7. Перечень образовательных технологий	15
8. Описание материально-технической базы	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Профессионально - прикладная физическая подготовка» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Профессионально - прикладная физическая подготовка» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Воспитательная работа в сфере физической культуры», «Новые виды физического воспитания и спорта», «Педагогика физической культуры», «Педагогический контроль в физическом воспитании и спорте», «Профессиональная деятельность спортивного педагога», «Спортивное совершенствование».

1.4 Дисциплина «Профессионально - прикладная физическая подготовка» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Спортивная подготовка в ациклических видах спорта».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Формирование умений и навыков организации и проведения занятий физической культурой и спортом как профессионально-прикладным видом деятельности.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) Изучить различные способы проведения занятий физическими упражнениями.
- 2) Сформировать различные умений и навыки планирования и проведения занятий физическими упражнениями с различным контингентом занимающихся.
- 3) Уметь обучать упражнениям профессионально-прикладной подготовки.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-3 способен проектировать компоненты образовательных программ, в том числе индивидуальные маршруты обучения, воспитания и развития обучающихся
	ПК.3.1 Знает содержание и требования ФГОС, примерной программы по предмету/предметной области, особенности проектирования компонентов образовательной программы
	ПК.3.2 Умеет проектировать и разрабатывать элементы образовательной программы, рабочую программу по предмету/предметной области; проектировать содержание различных моделей обучения, воспитания и развития
	ПК.3.3 Владеет способами проектирования образовательных маршрутов разного уровня
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК.3.1 Знает содержание и требования ФГОС, примерной программы по предмету/предметной области, особенности проектирования компонентов образовательной программы	3.1 знать содержание профессионально-прикладной физической подготовки.

2	ПК.3.2 Умеет проектировать и разрабатывать элементы образовательной программы, рабочую программу по предмету/предметной области; проектировать содержание различных моделей обучения, воспитания и развития	У.1 уметь проектировать программы по профессионально-прикладной физической подготовке.
3	ПК.3.3 Владеет способами проектирования образовательных маршрутов разного уровня	В.1 владеть приемами планирования профессионально-прикладной физической подготовки.
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	З.2 знать роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки в России.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 уметь использовать различные виды физических упражнений в профессионально-прикладной физической подготовке.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 владеть методами и средствами профессионально-прикладной физической подготовки.

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	6	10	20	36
Первый период контроля				
<i>Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки</i>	<i>6</i>	<i>10</i>	<i>20</i>	<i>36</i>
Особенности профессионально-прикладной подготовки в разных видах деятельности	4		4	8
Упражнения общей физической подготовки	2		4	6
Поддержание профессиональной работоспособности		4	4	8
Занятия физическими упражнениями с различным контингентом		4	4	8
Планирование и контроль за физической подготовкой занимающихся		2	4	6
Итого по видам учебной работы	6	10	20	36
Форма промежуточной аттестации				
Экзамен				36
Итого за Первый период контроля				72

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Особенности профессионально-прикладной подготовки в разных видах деятельности 1 Методика проведения занятий по профессионально-прикладной физической культуре. 2 Планирование спортивных результатов в профессионально-прикладной физической культуре. 3 Учет и контроль различных сторон физической подготовленности. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.2. Упражнения общей физической подготовки 1 Упражнения общей физической подготовки. 2 Упражнения специальной физической подготовки. 3 Комплексы упражнений физической подготовки в соответствии с целями тренировки. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки	10
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Поддержание профессиональной работоспособности 1 Особенности поддержания профессиональной работоспособности при помощи выполнения физических упражнений. 2 Подбор упражнений в соответствии с требованиями профессиональной деятельности. 3 Совершенствование прикладных умений и навыков профессиональной деятельности. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.2. Занятия физическими упражнениями с различным контингентом 1 Управление физической нагрузкой. 2 Проведение спортивно-массовых мероприятий. 3 Разделение занимающихся на подгруппы. 4 Особенности физической подготовки людей зрелого возраста. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.3. Планирование и контроль за физической подготовкой занимающихся 1 Оценка физического развития. 2 Оценка функционального состояния. 3 Планирование физических нагрузок. 4 Нормативы физической подготовки в профессионально-прикладном виде спорта. Учебно-методическая литература: 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки	20
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Особенности профессионально-прикладной подготовки в разных видах деятельности Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Методика проведения занятий по профессионально-прикладной физической культуре. 2 Планирование спортивных результатов в профессионально-прикладной физической культуре. 3 Учет и контроль различных сторон физической подготовленности. Задание. Выполнить упражнения утренней гимнастики (зарядки). Учебно-методическая литература: 3, 4, 6, 7, 8, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.2. Упражнения общей физической подготовки Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Упражнения общей физической подготовки. 2 Упражнения специальной физической подготовки. 3 Комплексы упражнений физической подготовки в соответствии с целями тренировки. Задание. 1 Выполнить отжимания от пола (50 раз); 2 Подтягивание в висе на перекладине (20 раз); 3 Поднимание на пресс (60 раз). Учебно-методическая литература: 3, 4, 7, 8, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.3. Поддержание профессиональной работоспособности Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Особенности поддержания профессиональной работоспособности при помощи выполнения физических упражнений. 2 Подбор упражнений в соответствии с требованиями профессиональной деятельности. 3 Совершенствование прикладных умений и навыков профессиональной деятельности. Задание. Написать реферат на тему: "Характеристика профессиональной работоспособности"; "Упражнения для поддержания профессиональной работоспособности". Учебно-методическая литература: 3, 4, 6, 7, 8, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.4. Занятия физическими упражнениями с различным контингентом Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Управление физической нагрузкой. 2 Проведение спортивно-массовых мероприятий. 3 Разделение занимающихся на подгруппы. 4 Особенности физической подготовки людей зрелого возраста. Задание. Подготовить реферат на тему: "Занятие физическими упражнениями с женщинами зрелого возраста"; "Занятие физическими упражнениями с мужчинами зрелого возраста". Учебно-методическая литература: 3, 4, 7, 8, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4

<p>1.5. Планирование и контроль за физической подготовкой занимающихся</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Оценка физического развития. 2 Оценка функционального состояния. 3 Планирование физических нагрузок. 4 Нормативы физической подготовки в профессионально-прикладном виде спорта. <p>Задание. Подготовить реферат на тему: "Контроль за физической подготовленностью специалистов производственной сферы".</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 6, 7, 9</p>	4
--	---

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Мельникова Ю.А. Основы прикладной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Спиридонова Л.Б.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003.— 68 с.	http://www.iprbookshop.ru/64995.html
2	Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Костихина Н.М., Гаврикова О.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013.— 296 с.	http://www.iprbookshop.ru/65001.html
3	Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.	http://www.iprbookshop.ru/8625.html
4	Зелинский Ф.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза [Электронный ресурс]: методические рекомендации по теме курса «Физическая культура» для студентов вузов культуры и искусств/ Зелинский Ф.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2005.— 29 с.	http://www.iprbookshop.ru/56488.html
5	Кузнецов И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кузнецов И.А., Буров А.Э., Качанов И.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019.— 154 с.	http://www.iprbookshop.ru/79436.html
Дополнительная литература		
6	Сафонова О.А. Профессионально-прикладная физическая культура инженера-строителя [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сафонова О.А., Рогожников М.А., Караван А.В.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017.— 64 с.	http://www.iprbookshop.ru/80757.html
7	Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.	http://www.iprbookshop.ru/11049.html
8	Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: учебник для вузов физической культуры и спорта/ Матвеев Л.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 344 с.	http://www.iprbookshop.ru/88519.html
9	Гаврилова Е.А. Спорт, стресс, вариабельность [Электронный ресурс]: монография/ Гаврилова Е.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2015.— 168 с.	http://www.iprbookshop.ru/43915.html
10	Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 352 с.	http://www.iprbookshop.ru/55591.html
11	Зиамбетов В.Ю. Военно-прикладная физическая подготовка и военно-патриотическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ Зиамбетов В.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014.— 54 с.	http://www.iprbookshop.ru/50099.html

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
2	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС					
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль				Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Опрос	Реферат	Упражнения	Зачет/Экзамен
ПК-3					
3.1 (ПК.3.1)	+		+		+
У.1 (ПК.3.2)	+		+	+	+
В.1 (ПК.3.3)		+	+	+	+
УК-7					
3.2 (УК.7.1)	+		+		+
У.2 (УК.7.2)		+	+		+
В.2 (УК.7.3)		+	+	+	+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки":

1. Доклад/сообщение

- 1 Упражнения общей физической подготовки.
- 2 Упражнения специальной физической подготовки.
- 3 Комплексы упражнений физической подготовки в соответствии с целями тренировки.
- 4 Управление физической нагрузкой.
- 5 Проведение спортивно-массовых мероприятий.
- 6 Разделение занимающихся на подгруппы.
- 7 Особенности физической подготовки людей зрелого возраста.

Количество баллов: 5

2. Опрос

- 1 Планирование спортивных результатов в профессионально-прикладной физической культуре.
- 2 Учет и контроль различных сторон физической подготовленности.
- 3 Оценка физического развития.
- 4 Оценка функционального состояния.
- 5 Планирование физических нагрузок.
- 6 Нормативы физической подготовки в профессионально-прикладном виде спорта.

Количество баллов: 5

3. Реферат

- 1 Характеристика профессиональной работоспособности.
- 2 Упражнения для поддержания профессиональной работоспособности.
- 3 Занятие физическими упражнениями с женщинами зрелого возраста.
- 4 Занятие физическими упражнениями с мужчинами зрелого возраста.
- 5 Контроль за физической подготовленностью специалистов производственной сферы.

Количество баллов: 10

4. Упражнения

- 1 Выполнить отжимания от пола (50 раз);
- 2 Подтягивание в висе на перекладине (20 раз);
- 3 Поднимание на пресс (60 раз).
- 4 Выполнить упражнения утренней гимнастики (зарядки).

Количество баллов: 10

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГТТУ».

Первый период контроля

1. Экзамен

Вопросы к экзамену:

1. Оздоровительно-восстановительные процедуры после работы
2. Особенности проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки как видов производственной гимнастики
3. Методика вводной производственной гимнастики
4. Методика производственной физической культуры (ПФК)
5. Производственная физическая культура во внерабочее время
6. Группы здоровья и особенности методики ППФП
7. Методика организации и проведения массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в рамках ППФП
8. Особенности проведения оздоровительно-профилактической гимнастики в режиме рабочего дня
9. Группы общей физической подготовки (ОФП) и особенности методики ППФП
10. Методика использования естественных сил природы и гигиенических факторов в ППФП
11. Перспективы развития ППФП в современной России
12. Занятия в группах здоровья, общей физической подготовки и спортивных секциях при реализации задач ППФП в вузе
13. Методика воспитания прикладных физических качеств средствами ППФП
14. Целостное применение прикладных видов спорта в практике ППФП
15. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства.
16. Методика проведения производственной гимнастики
17. Процесс формирования прикладных знаний в процессе ППФП
18. Виды и профилактика утомления в профессиональной деятельности
19. Методические основы ППФП
20. Планирование форм ППФП в вузе
21. Понятие оптимального двигательного режима в ППФП
22. Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни
23. Формирование прикладных умений и навыков средствами ППФП
24. Формы труда при различных видах трудовой деятельности и методика ППФП
25. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии
26. Профессиограмма и ее значение в разработке ППФП
27. Прикладные виды спорта их значение в ППФП
28. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки
29. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников
30. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля
31. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.
32. Физическая культура в профилактике различных профессиональных заболеваний человека
33. Социально-экономические факторы, определяющие необходимость и общую направленность ППФП
34. Средства физического воспитания, направленные на повышение умственной и физической работоспособности и методика их использования
35. Условия и режим активного отдыха (средствами физического воспитания) при различных видах трудовой деятельности
36. Спорт и профессионально-прикладная физическая подготовка как средство повышения работоспособности

37. Особенности организации и методика ППФП студентов во внеучебное время
38. Соотношение общей физической и профессионально-прикладной физической подготовки студентов
39. Средства ППФП в учебном процессе вуза
40. Методика подбора средств ППФП
41. Методики оценки профессиональной загруженности человека и критерии составления методики ППФП
42. Цель и задачи производственной физической культуры
43. Основные и дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП
44. Физические упражнения в период сессии студента и методика их использования

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Экзамен

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

4. Доклад/сообщение

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
 - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
 - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
 - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
 - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
 - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

5. Опрос

Опрос представляет собой совокупность развернутых ответов студентов на вопросы, которые они заранее получают от преподавателя. Опрос может проводиться в устной и письменной форме.

Подготовка к опросу включает в себя:

- изучение конспектов лекций, раскрывающих материал, знание которого проверяется опросом;
- повторение учебного материала, полученного при подготовке к семинарским, практическим занятиям и во время их проведения;
- изучение дополнительной литературы, в которой конкретизируется содержание проверяемых знаний;
- составление в письменной форме ответов на поставленные вопросы.

6. Упражнения

Лексические и грамматические упражнения проверяют словарный запас студента и умение его эффективно применять, а также то, насколько хорошо студент усвоил грамматические явления, разбираемые в соответствующем семестре, и может использовать их для достижения коммуникативных целей.

Упражнение – специально организованное многократное выполнение языковых (речевых) операций или действий с целью формирования или совершенствования речевых навыков и умений, восприятия речи на слух, чтения и письма.

Типология упражнений для формирования лексико-грамматических навыков:

- 1) восприятие (упражнения на узнавание нового грамматического явления в знакомом контексте);
- 2) имитация (упражнения на воспроизведение речевого образца без изменений);
- 3) подстановка (характеризуются тем, что в них происходит подстановка лексических единиц в какой-либо речевой образец);
- 4) трансформация (грамматическое изменение образца)
- 5) репродукция (воспроизведение грамматических форм самостоятельно и осмысленно);
- 6) комбинирование (соединение в речи новых и ранее усвоенных лексико- грамматических образцов).

Типология упражнений для формирования коммуникативных умений

- 1) языковые упражнения – тип упражнений, предполагающий анализ и тренировку языковых явлений вне условий речевой коммуникации;
- 2) условно-речевые упражнения – тип упражнения, характеризующийся ситуативностью, наличием речевой задачи и предназначенный для тренировки учебного материала в рамках учебной (условной) коммуникации;
- 3) речевые упражнения – тип упражнений, используемый для развития умений говорения.

7. Реферат

Реферат – теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:
 - обосновать актуальность выбранной темы;
 - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
 - сформулировать проблематику выбранной темы;
 - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
 - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. спортивный зал
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC