

**Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»**

**Факультет физической культуры и спорта**

**Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Дека́н факультета к.п.н.,  
профессор культура и спорт Гуцу В.Ф.  
“ 23 ” 09 2021 г.

**Рабочая программа по дисциплине**

**«Теоретико-методологические основы профессионально-прикладной  
физической культуры»**

**На 2021 – 2022 учебный год**

Направление подготовки:  
**49.04.03 Спорт**

профиль Технологии спортивной подготовки

квалификация (степень) выпускника

**МАГИСТР**

Форма обучения:

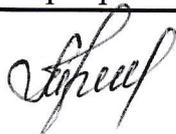
**ОЧНАЯ, ОЧНО-ЗАОЧНАЯ**

**2020 год набора**

Рабочая программа дисциплины «Теоретико-методологические основы профессионально-прикладной физической культуры» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 7.49.04.03. Спорт, основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю подготовки «Технологии спортивной подготовки».

Составитель рабочей программы:

Доцент, к.п.н.



Трусова О.В.

Рабочая программа утверждена на заседании  
кафедры



наименование кафедры разработчика

« 23 » 09 2021 г. протокол № 2

номер протокола

Зав. кафедры-разработчика  
Доцент, к.п.н.

« 23 » 09 2021 г.



Ковалева Р.Е.

Зав. выпускающей кафедрой

к.п.н., доцент

« 13 » 09 2021 г.



Ковалева Р.Е.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины:** овладение обучающимися современными теоретическими знаниями и практическими умениями в области профессионально-прикладной физической культуры.

**Задачи:** создание представления о современных технологиях, методиках профессионально-прикладной физической культуры; формирование знаний о профессиограмме, как основе для разработки физкультурно-оздоровительных мероприятий; формирование умений контролировать, анализировать и давать правильную оценку результатам внедрения технологий, методик профессионально-прикладной физической культуры (ТМОППФК); выработка навыков проектирования физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом анализа научной, методической литературы и особенностей профессиограммы.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Программа учебной дисциплины Б1.В.10 «Теоретико-методологические основы профессионально-прикладной физической культуры» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 7.49.04.03. Спорт, основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю подготовки «Технологии спортивной подготовки». Дисциплина должна осваиваться с учетом тесной связи с предварительно изученными дисциплинами базовой части общенаучного цикла, а также с дисциплинами профессионального цикла – «Современные проблемы наук о физической культуре и спорте», «Современные технологии физического воспитания школьников и студентов», «Теория и методика кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания», «Теория и методика физической рекреации», а также предметами, освоенными по программе подготовки бакалавров. Дисциплина «Теоретико-методологические основы профессионально-прикладной физической культуры» относится к дисциплинам вариативной части образовательного цикла дисциплин.

**Структура дисциплины.** Общая характеристика ППФК как основного компонента специализированного направления (ППФК как основная форма физической культуры. Цель, задачи и функции ППФК. Структура ППФК. Общая направленность ППФК в системе физического воспитания и образования. Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки и решаемые в ней задачи. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения).

Содержание ППФК (Характеристика профессиограммы. Принципы реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий в условиях профессиональной деятельности. Варианты профессионально-прикладной физической подготовки. Основные группы профессий).

**Основные образовательные технологии.** В процессе изучения дисциплины используются как традиционные, так и инновационные технологии, активные и интерактивные методы и формы обучения: лекции, лекции-презентации, объяснительно-иллюстративный метод с элементами проблемного изложения, семинарские занятия, реферативная работа, исследовательская работа, информационное обучение.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице ниже

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
<b>Универсальные компетенции и индикаторы их достижения</b>		
Коммуникация	УК-4. Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия	ИД-1 <sub>УК-4</sub> Знает: коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия ИД-2 <sub>УК-4</sub> Умеет: применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия ИД-3 <sub>УК-4</sub> Владеет: коммуникативными технологиями для академического и профессионального взаимодействия
<b>Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения</b>		
Воспитание	ОПК-5. Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу	ИД-1 <sub>ОПК-5</sub> , Знает: основы физической культуры, как части общей культуры, факторы обеспечения здоровья, способы пропаганды нравственных ценностей физической культуры и спорта ИД-2 <sub>ОПК-5</sub> , Умеет: формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу ИД-3 <sub>ОПК-5</sub> , Владеет: способами просветительно-образовательной и агитационной работы в области физической культуры и спорта
<b>Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения</b>		
Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности	ПК-5 способностью использовать традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в области физической культуры и спорта высших достижений	ИД-1 <sub>ПК-5</sub> Знает традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в области физической культуры и спорта высших достижений ИД-2 <sub>ПК-5</sub> Умеет использовать традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в области физической культуры и спорта высших достижений ИД-3 <sub>ПК-5</sub> Владеет традиционными и современными научными концепциями, подходами и направлениями исследований в области физической культуры и спорта высших достижений

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам для очной формы обучения

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Самостоятельная Работа (СР)	Форма контроля
		В том числе						
		Аудиторных						
		Всего	Лекций (Л)	Практических Занятий (ПЗ)	Лабораторных Занятий (ЛЗ)			
4	3/108	36	12	24	-	72	Зачет	
<b>Итого:</b>	3/108	<b>36</b>			-	<b>72</b>		

##### для очно-заочной формы обучения

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Самостоятельная Работа (СР)	Форма контроля
		В том числе						
		Аудиторных						
		Всего	Лекций (Л)	Практических Занятий (ПЗ)	Лабораторных Занятий (ЛЗ)			
5	3/108	32	10	22	-	76	Зачет 4	
<b>Итого:</b>	3/108	<b>32</b>				<b>76</b>	Зачет /4	

##### 4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины для очной очно-/заочной формы обучения

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Основные понятия профессионально-прикладной физической культуры	12/10	12/10		-	30/38
2	Научная организация труда	24/22		24/22	-	42/38
<b>ИТОГО:</b>	108 часов	36/32			-	72/76

##### 4.3. Тематический план по видам учебной деятельности Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем Часов оч /о.заоч	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Основные понятия профессионально-прикладной физической культуры				
1	1	4/2	ППФК как основная форма физической культуры.	Уч. МП
2	1	2/2	Цель, задачи и функции ППФК.	Уч. МП

3	1	6/6	Структура ППФК. Общая направленность ППФК в системе спортивной подготовки	Уч. МП
<b>Итого по разделу часов:</b>		12/10		
<b>ИТОГО:</b>		12/10		

### *Практические (семинарские) занятия*

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем Часов оч /о.заоч	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
Научная организация труда				
1	2	4/2	Научная организация труда, как система ППФК трудового населения	Уч. МП
2	2	2/2	Особенности труда. Классификация труда	Уч. МП
3	2	2/2	Профессиограмма труда	Уч. МП
4	2	2/2	Методика составления профессиограммы труда	Уч. МП
5	2	6/6	Научная организация труда, средства и методы ППФК трудового населения	Уч. МП
6	2	8/8	Формы ППФК	Уч. МП
<b>Итого по разделу часов:</b>		24/22		
<b>ИТОГО:</b>		<b>24/22</b>		

### *Самостоятельная работа обучающегося*

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах) оч /о.заоч
Основные понятия профессионально-прикладной физической культуры			
Раздел 1	1.	Необходимость профессионально-прикладной физической культуры; решаемые в ней задачи Причинная обусловленность.	5/10
	2.	Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения в различных сферах профессионального труда.	5/10
Раздел 1	3.	Виды (разновидности) профессионально-трудовой деятельности.	10/10
	4.	Необходимость профессионально-прикладной физической культуры; решаемые в ней задачи Причинная обусловленность.	10/8
<b>Итого по разделу часов</b>			<b>30/38</b>
Раздел 2	1.	Задачи решаемые в процессе ППФК.	22/22
	2.	Особенности состава средств ППФК.	20/16

<b>Итого по разделу часов</b>	<b>42/38</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>72/76</b>

**Примечание:** *ДЗ* - домашнее задание; *СИТ* — самостоятельное изучение темы, *ИДЛ* - изучение дополнительной литературы. Допускается использование других сокращений, при условии указания расшифровки под таблицей.

**Вид занятия:** лекция, практическая работа, самостоятельная работа и другие

**Учебно-наглядные пособия:** плакат, стенд, карточки с заданиями, раздаточный материал, методическое пособие, методические рекомендации.

## 5. Курсовые работы – НЕ ПРЕДУСМОТРЕНО

### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### *6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями*

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
	Основная литература					
1.	Основы прикладной физической культуры	Мельникова Ю.А	2004.	2	В наличии	Кафедра 107 – 4
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Кабачков, В.А., Полиевский, С.А.	2010	2	В наличии	Кафедра 107 – 4
Итого по дисциплине: печатных изданий 20% ; электронных 100 %						

#### *6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы*

1. [http://www.twirpx.com/files/physical\\_training/sports/](http://www.twirpx.com/files/physical_training/sports/)
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/fkvot/>
3. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/>
4. [http://www.phido.ru/ViewHelpItem.aspx?HelpItem\\_ID=953](http://www.phido.ru/ViewHelpItem.aspx?HelpItem_ID=953)

**6.3. Методические указания и материалы по видам занятий**  
**Темы для самостоятельного изучения студентами очной**  
**и очно-заочной формы обучения**

1. Определение понятия профессионально-прикладной физической культуры.
2. Задачи профессионально-прикладной физической культуры.
3. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической культуры.
4. Средства профессионально-прикладной физической культуры студентов в избранной профессии.
5. Организация и формы профессионально-прикладной физической культуры.
6. Методические основы производственной физической культуры.
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
8. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
9. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
10. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
11. Профессиографический метод анализа трудовой деятельности.
12. Технология и методы составления профессиограмм.
13. Методика составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры для работников умственного труда.
14. Методика составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры для работников смешанного труда.
15. Методика составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры для работников физического труда.

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины :**  
В аудитории 211 Корпус «4».

**8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:**  
**вопросы для обсуждения на семинарах**

1. Необходимость профессионально-прикладной физической культуры; решаемые в ней задачи Причинная обусловленность.

2. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения в различных сферах профессионального труда.
3. Виды (разновидности) профессионально-трудовой деятельности.
4. Задачи решаемые в процессе ППФК.
5. Особенности состава средств ППФК.
6. Основные черты методики и формы построения занятий в ППФК.
7. ППФК в повседневной жизни людей в основной период трудовой деятельности.
8. Методика составления профиограммы труда.
9. Методика составления комплексов физических упражнений трудящихся различных профессий.
10. Контроль и самоконтроль за самочувствием в процессе занятий ППФК.

## **9. Технологическая карта**

Кредитно-модульная система оценивания не предусмотрено.