

Міністерство освіти і науки України  
Київський університет імені Бориса Грінченка  
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи



О.Б. Жильцов

20 / 4 року

*РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ*  
**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

спеціальність 8.01020101 - Фізичне виховання

Гуманітарний інститут

2014–2015 рік

*Група професорів  
на чолі з проф. Гринченком  
кожного навчального  
кварталу*  
*С.В.*

Робоча програма «Професійно прикладна фізична культура» для студентів за спеціальністю 8.01020101 - Фізичне виховання, галузі знань 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2014 рік, 29 с.

Розробник: Лопатенко Г.О., доцент кафедри фізичної культури та спортивної майстерності, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

Протокол від «3» вересня 2014 року № 2

Завідувач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

\_\_\_\_\_ (Т.Г. Діба)

Схвалено Вченою радою Гуманітарного інституту

Протокол від «23» вересня 2014 року № 1

Вчений секретар \_\_\_\_\_ (Т.Л.Видайчук)



## ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
Структура програми навчальної дисципліни.....	6
I. Опис предмета навчальної дисципліни.....	6
II. Тематичний план навчальної дисципліни.....	7
III. Програма.....	8
<i>Змістовий модуль I. Основи професійно-прикладної фізичної культури.....</i>	<i>8</i>
<i>Змістовий модуль II. Методичні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки .....</i>	<i>8</i>
IV. Навчально-методична карта дисципліни «Професійно-прикладна фізична культура».....	10
V. План семінарських занять.....	11
VI. Завдання для самостійної роботи.....	21
VII. Індивідуальна навчально-дослідна робота.....	21
VIII. Система поточного та підсумкового контролю.....	24
IX. Методи навчання.....	26
X. Методичне забезпечення курсу.....	27
XI. Об’ємні вимоги до курсу.....	27
Рекомендована література.....	29

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робочу навчальну програму з дисципліни «Професійно-прикладна фізична культура» укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Професійно-прикладна фізична культура», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Вивчення дисципліни «Професійно-прикладна фізична культура» передбачає опанування студентом знань за наступними темами: сучасні уявлення про професійно-прикладну фізичну культуру, професійно-прикладна фізична підготовка, засоби та методи професійно-прикладної фізичної підготовки, форми організації занять с професійно-прикладної фізичної підготовки, планування, контроль та управління в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

**Мета курсу** – формування у студентів знань та методичних навичок з організації професійно-прикладної фізичної підготовки.

### **Завдання курсу:**

- формування цілісного уявлення про професійно-прикладну фізичну підготовку, її цілей та завдань;
- ознайомлення студентів із засобами та методами організації процесу професійно-прикладної фізичної підготовки, а також формами організації занять з ППФП;
- ознайомлення студентів із особливостями планування, контролю та управління професійно-прикладною фізичною підготовкою.

У процесі вивчення курсу важливо зосередити увагу на **засвоєнні знань** із

таких питань: професійно-прикладна фізична підготовка студентів, методичні основи організації професійно-прикладної фізичної підготовки, курування процесом професійно-прикладної фізичної підготовки.

Підвищенню ефективності семінарських занять сприятиме передбачене програмою виконання навчально-дослідницьких завдань, зокрема реферативних досліджень.

Під час семінарських занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти **набувають уміння та навички:**

Знати:

загальні категорії та поняття професійно-прикладної фізичної підготовки студентів та працюючого населення; методичні аспекти професійно-прикладної фізичної культури.

Уміти:

аналізувати спеціальну науково-методичну літературу; творчо використовувати отримані знання під час розв'язування ситуаційних завдань; володіти науково-методичними даними професійно-прикладної фізичної підготовки; підготувати контрольну та реферативну роботу, використовуючи сучасні наукові матеріали; уміти використовувати отримані знання у майбутній практичній діяльності.

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Предмет:** Професійно-прикладна фізична культура

<b>Курс: I</b>	<b>Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>	<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 3 кредитів</p> <p>Змістові модулі: 2 модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): 116 годин.</p> <p>Тижневих годин: 4 години</p>	<p>Галузь знань: 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</p> <p>Спеціальність: 8.01020101 - Фізичне виховання</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень "магістр"</p>	<p>Нормативна</p> <p><b>Рік підготовки:</b> 2</p> <p><b>Семестр:</b> I.</p> <p><b>Контактні заняття:</b> 42 години, з них:</p> <p><b>Лекції:</b> 10 годин</p> <p><b>Семінарські заняття:</b> 26 годин</p> <p><b>Індивідуальна робота:</b> 6 годин</p> <p><b>Самостійна робота:</b> 60 годин</p> <p><b>Модульний контроль:</b> 6 годин</p> <p><b>Вид контролю:</b> залік 2 години</p>

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин					
		Разом	Лекцій	Семинарські	Індивідуальна робота	Самостійна робота	модульний контроль
<b>Змістовий модуль I. ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b>							
1.	Сучасні уявлення про ППФК	18	2	4		12	
2.	Професійно-прикладна підготовка студентів	22	2	4	2	12	2
<b>Разом</b>		<b>40</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>2</b>
<b>Змістовий модуль II. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ</b>							
3.	Засоби та методи професійно-прикладної фізичної підготовки	24	2	8		12	2
4.	Форми організації занять з професійно-прикладної фізичної підготовки	22	2	6	2	12	
5.	Планування, контроль та управління процесом ППФП	22	2	4	2	12	2
<b>Разом</b>		<b>68</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>4</b>
<b>Разом</b>		<b>108</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>60</b>	<b>6</b>

## **III. ПРОГРАМА**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I**

#### **ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

**Лекція 1. Сучасні уявлення про професійно-прикладну фізичну культуру (2 год.).**

*Основні поняття теми:* культура, фізична культура, спорт, фізичне виховання.

**Лекція 2. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів (2 год.).**

*Основні поняття теми:* фізична підготовка студентів, спортивні клуби, фізичне виховання у ВНЗ.

**Семінарське заняття 1. Роль фізичної культури та спорту в підготовці до трудової діяльності. (2 год.).**

**Семінарське заняття 2. Цілі, задачі ППФП. (2 год.).**

**Семінарське заняття 3. Фізичне виховання студентів (2 год.).**

**Семінарське заняття 4. Структура і особливості змісту програм з фізичного виховання у ВНЗ. (2 год.).**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II**

#### **МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Лекція 3. Засоби та методи професійно-прикладної фізичної підготовки (2 год.).**

*Основні поняття теми:* фізичні вправи, сили природи, методика, методичний підхід.



**Лекція 4. Форми організації занять з професійно-прикладної фізичної підготовки (2 год.).**

*Основні поняття теми:* структура занять, урочні та позаурочні форми організації занять.

**Лекція 5. Планування, контроль та керування процесом професійно-прикладної фізичної підготовки (2 год.).**

*Основні поняття теми:* планування, контроль, керування, фізична підготовка.

**Семінарське заняття 5.** Засоби ППФП. Фізична вправа – основний засіб фізичного виховання (2 год.).

**Семінарське заняття 6.** Класифікація фізичних вправ. Зміст та форма фізичних вправ (2 год.).

**Семінарське заняття 7.** Природні сили навколишнього середовища та гігієнічні фактори як засоби ППФП (2 год.).

**Семінарське заняття 8.** Методи ППФП. Сучасні уявлення про класифікацію методів (2 год.).

**Семінарське заняття 9.** Загальна характеристика форм організації занять. Структура занять з ППФП (2 год.).

**Семінарське заняття 10.** Загальні аспекти побудови занять з ППФП (2 год.).

**Семінарське заняття 11.** Загальні уявлення про планування. (2 год.).

**Семінарське заняття 12.** Управління процесом ППФП (2 год.).

**Семінарське заняття 13.** Моделювання, прогнозування та контроль процесу ППФП (2 год.).

#### IV. Навчально-методична карта дисципліни «Історія олімпійського та спортивного руху»

Разом: 116 год., лекції – 10 год., семінарські заняття – 26 год., індивідуальна робота – 6 год., самостійна робота – 60 год., модульна контрольна робота – 6 год.

Тиждень	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II									
Назва модуля	Професійно-прикладна фізична культура				Методичні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки									
Кількість балів за модуль	86 балів				197 балів									
Лекції	1		2		3				4			5		
Теми лекцій	Сучасні уявлення про професійно-прикладну фізичну культуру		Професійно-прикладна фізична підготовка студентів		Засоби та методи професійно-прикладної фізичної підготовки				Форми організації занять з професійно-прикладної фізичної підготовки			Планування, контроль та керування процесом професійно-прикладної фізичної підготовки		
Семінарські	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Теми семінарських занять	Роль фізичної культури та спорту в підготовці до плавової підготовки до плавової	Цілі, задачі ППФП	Фізичне виховання студентів	Структура і особливості змісту програм з фізичного виховання	Засоби ППФП. Фізична вправа – основний засіб фізичного виховання	Класифікація фізичних вправ. Зміст та форма	Природні сили навколишнього середовища та гігієнічні фактори	Методи ППФП. Сучасні уявлення про класифікацію методів	Загальна характеристика форм організації	Загальні аспекти побудови занять з ППФП	Загальні уявлення про планування	Управління процесом ППФП	Моделювання, прогнозування та контроль процесу ППФП	
Робота на сем. зан.+відвід	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	
Самостійна робота	5x3				5x3									
ІНДЗ	-				30									
Види пот.. контролю	Модульна контрольна робота №1 (25 балів)				Модульна контрольна робота №2 (25 балів)					Модульна контрольна робота №3 (25 балів)				
Підсум. контроль	залік													

## **V. ПЛАН СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

### **Змістовий модуль I**

## **ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

### **Семінарське заняття 1.**

**Роль фізичної культури та спорту в підготовці до трудової діяльності. (2 год.).**

#### **План заняття**

1. Загальні визначення курсу.
2. Історія виникнення ППФК.

#### **Рекомендована література**

1. Загорский Б.И. Прикладная физическая подготовка: Теория и методика физического воспитания / Б.И. Загорский; Под ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1967 . – С. 379 – 397.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник в 2-х томах. / Т.Ю. Круцевич – К.: Олімп. л-ра, 2003.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.

### **Семінарське заняття 2.**

**Цілі, задачі ППФП. (2 год.).**

#### **План заняття**

1. Цілі та задачі ППФП.
2. Фактори, що впливають на зміст ППФП.
3. Спрямованість ППФП.

### **Рекомендована література**

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник в 2-х томах. / Т.Ю. Круцевич – К.: Олімп. л-ра, 2003.
2. Полянский В.П. Проблема прикладности физической культуры. Современная постановка и опыт исследования /В.П.Полянский. – М.: Ростов, 1999. – 64 с.
3. Саноян Г.Г. Физическая культура в режиме дня трудящихся: Учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

### **Семінарське заняття 3.**

#### **Фізичне виховання студентів (2 год.).**

#### **План заняття**

1. Цілі та задачі фізичного виховання студентів.
2. Особливості роботи викладача з ФВ у ВНЗ.

### **Рекомендована література:**

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник в 2-х томах. / Т.Ю. Круцевич – К.: Олімп. л-ра, 2003.

2. Кабачков В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский. – М.: Высш.шк. 1991. – 120с.
3. Деманов А.В. Разработка и применение учебных нормативов по ППФП для учащихся СПТУ строительного профиля: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Деманов; ВНИИФК. – М., 1991. – 22 с.
4. Егорычев А.О. Методика контроля и коррекции уровня развития профессионально важных качеств студентов с использованием ЭВМ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.О. Егорычев; ВНИИФК. – М., 1992.–22 с.

#### **Семінарське заняття 4.**

#### **Структура і особливості змісту програм з фізичного виховання у ВНЗ. (2 год.).**

#### **План заняття**

1. Програма з фізичного виховання у ВНЗ.
2. Діяльність кафедри фізичного виховання.

#### **Рекомендована література**

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник в 2-х томах. / Т.Ю. Круцевич – К.: Олімп. л-ра, 2003.
2. Кабачков В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский. – М.: Высш.шк. 1991. – 120с.

3. Деманов А.В. Разработка и применение учебных нормативов по ППФП для учащихся СПТУ строительного профиля: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Деманов; ВНИИФК. – М., 1991. – 22 с.
4. Лубышева Л.И. Теоретико-методологические и организационно основы формирования физической культуры студентов: Дис. ... д-ра пед. наук / Л.И. Лубышева; ГЦОЛИФК – М., 1992. – 479 с.

## **Змістовий модуль II**

### **МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

#### **Семінарське заняття 5**

**Засоби ППФП. Фізична вправа – основний засіб фізичного виховання (2 год.).**

#### План заняття

1. Загальна характеристика засобів ППФП.
2. Професійно-прикладні засоби фізичної підготовки майбутніх спеціалістів.

#### **Рекомендована література**

1. Деманов А.В. Разработка и применение учебных нормативов по ППФП для учащихся СПТУ строительного профиля: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Деманов; ВНИИФК. – М., 1991. – 22 с.
2. Загорский Б.И. Прикладная физическая подготовка: Теория и методика физического воспитания / Б.И. Загорский; Под ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1967. – С. 379 – 397.

3. Кабачков В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский. – М.: Высш.шк. 1991. – 120с.
4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник в 2-х томах. / Т.Ю. Круцевич – К.: Олімп. л-ра, 2003.

### **Семінарське заняття 6.**

**Класифікація фізичних вправ. Зміст та форма фізичних вправ (2 год.).**

#### План заняття

1. Класифікація фізичних вправ та її використання в процесі ППФП.
2. Зміст фізичних вправ, що використовуються у ППФП.

#### **Рекомендована література**

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник в 2-х томах. / Т.Ю. Круцевич – К.: Олімп. л-ра, 2003.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : введение в предмет : учебник для высш. физкульт./ Л. П. Матвеев. -3-е изд.. -Санкт-Петербург: Лань, 2003 .-160 с.

### **Семінарське заняття 7.**

**Природні сили навколишнього середовища та гігієнічні фактори як засоби ППФП (2 год.).**

### План заняття

1. Вплив навколишнього середовища на трудову діяльність людини.
2. Природні сили навколишнього середовища засоби ППФП.
3. Гігієнічні фактори як засоби ППФП.

### Рекомендована література

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник в 2-х томах. / Т.Ю. Круцевич – К.: Олімп. л-ра, 2003.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : введение в предмет : учебник для высш. физкульт./ Л. П. Матвеев. -3-е изд.. -Санкт-Петербург: Лань, 2003 .-160 с.
3. Финдлянд Г.И. Значение неблагоприятных производственных факторов в возникновении и течении некоторых болезней: Учеб. / Г.И. Финдлянд. – Л.: Медицина, 1966. – 236 с.

### Семінарське заняття 8.

#### Методи ППФП. Сучасні уявлення про класифікацію методів (2 год.).

### План заняття

1. Методи ППФП.
2. Класифікація методів ППФП..

### Рекомендована література



1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник в 2-х томах. / Т.Ю. Круцевич – К.: Олімп. л-ра, 2003.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : введение в предмет : учебник для высш. физкульт./ Л. П. Матвеев. -3-е изд.. -Санкт-Петербург: Лань, 2003 .-160 с.
3. Саноян Г.Г. Физическая культура в режиме дня трудящихся: Учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
4. Каргаполов В.П. Организационно-методические аспекты применения профессионально-прикладной физической культуры в формировании специалистов железнодорожного транспорта: Материалы Всерос. науч. конф. «Современные проблемы физической культуры и спорта», посв. 70-летию Санкт-Петербургского НИИ физической культуры / В.П. Каргаполов, В.А. Садовский. – СПб.: Шатон, 2003. – С. 208 – 210.

### **Семінарське заняття 9.**

**Загальна характеристика форм організації занять. Структура занять з ППФП (2 год.).**

#### План заняття

1. Види занять з ППФП.
2. Структура занять з ППФП.

#### **Рекомендована література**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки: Учеб. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник в 2-х томах. / Т.Ю. Круцевич – К.: Олімп. л-ра, 2003.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : введение в предмет : учебник для высш. физкульт./ Л. П. Матвеев. -3-е изд.. -Санкт-Петербург: Лань, 2003 .-160 с.

### **Семінарське заняття 10.**

#### **Загальні аспекти побудови занять з ППФП (2 год.).**

##### План заняття

1. Принципи побудови занять з ППФП.
2. Особливості підбору засобів та методів для занять з ППФП.

##### **Рекомендована література**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки: Учеб. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник в 2-х томах. / Т.Ю. Круцевич – К.: Олімп. л-ра, 2003.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : введение в предмет : учебник для высш. физкульт./ Л. П. Матвеев. -3-е изд.. -Санкт-Петербург: Лань, 2003 .-160 с.

### **Семінарське заняття 11.**

#### **Загальні уявлення про планування занять з ППФП (2 год.).**

## План заняття

1. Види планування.
2. Планування занять з ППФП у ВНЗ.
3. Планування ППФП фахівців різних професій.

### Рекомендована література

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки: Учеб. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Загорский Б.И. Прикладная физическая подготовка: Теория и методика физического воспитания / Б.И. Загорский; Под ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1967. – С. 379 – 397.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник в 2-х томах. / Т.Ю. Круцевич – К.: Олімп. л-ра, 2003.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : введение в предмет : учебник для высш. физкульт./ Л. П. Матвеев. -3-е изд.. -Санкт-Петербург: Лань, 2003 .-160 с.

### Семінарське заняття 12.

#### Керування процесом ППФП (2 год.).

### Рекомендована література

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки: Учеб. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Загорский Б.И. Прикладная физическая подготовка: Теория и методика физического воспитания / Б.И. Загорский; Под ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1967. – С. 379 – 397.

3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник в 2-х томах. / Т.Ю. Круцевич – К.: Олімп. л-ра, 2003.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : введение в предмет : учебник для высш. физкульт./ Л. П. Матвеев. -3-е изд.. -Санкт-Петербург: Лань, 2003 .-160 с.

### **Семінарське заняття 13.**

#### **Модельовання, прогнозування та контроль процесу ППФП (2 год.).**

#### **Рекомендована література**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки: Учеб. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт,1988. – 331 с.
2. Загорский Б.И. Прикладная физическая подготовка: Теория и методика физического воспитания / Б.И. Загорский; Под ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1967 . – С. 379 – 397.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник в 2-х томах. / Т.Ю. Круцевич – К.: Олімп. л-ра, 2003.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : введение в предмет : учебник для высш. физкульт./ Л. П. Матвеев. -3-е изд.. -Санкт-Петербург: Лань, 2003 .-160 с.

## VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Таблиця 6.1

### КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>Змістовий модуль 1 ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА</b>		
Тема 1. Сучасні уявлення про професійно-прикладну фізичну культуру (20 год.)	Індивідуальне заняття	5+5+5
Тема 2. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів (20 год.).	Індивідуальне заняття	
<b>Змістовий модуль 2 МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ</b>		
Тема 3. Засоби та методи професійно-прикладної фізичної підготовки (20 год.)	Поточний, семінарське заняття	5+5+5
Тема 4. Форми організації занять з професійно-прикладної фізичної підготовки (20 год.)	Поточний, семінарське заняття	
<b>Разом: 60 годин</b>		<b>30 балів</b>

## VII. ІНДИВІДУАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНА РОБОТА

*Індивідуальна навчально-дослідна робота* є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента.

*Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)* з курсу «Професійно-прикладна фізична культура» – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

**Мета ІНДЗ:** самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із

навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

**Зміст ІНДЗ:** завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

**Орієнтовна структура ІНДЗ** – науково-педагогічного дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у табл. 7.1., 7.2.

Таблиця 7.1

### Критерії оцінювання ІНДЗ

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	5 бали
2.	Складання плану реферату	2 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	10 балів
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій	2 бали
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	8 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титольний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	3 бали
<b>Разом</b>		<b>30 балів</b>

Таблиця 7.2

## Шкала оцінювання ІНДЗ

<b>Рівень виконання</b>	<b>Кількість балів, що відповідає рівню</b>	<b>Оцінка за традиційною системою</b>
Високий	26-30	Відмінно
Достатній	20-25	Добре
Середній	10-19	Задовільно
Низький	Менше 5-9	Незадовільно

Оцінка з ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Професійно-прикладна фізична культура».

Студент може набрати максимальну кількість балів за ІНДЗ – 30 балів.

## Теми ІНДЗ

1. Роль фізичної культури в підготовці до трудової діяльності.
2. Історія виникнення професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. ППФП як невід'ємна частина трудової діяльності.
4. Фактори, що впливають на зміст ППФП різних професій.
5. Зміст та особливості складання професіограми. Професіограма обраної професії.
6. ППФП у ВНЗ: фізичне виховання студентів.
7. Загальна характеристика та принципи відбору засобів для ППФП.
8. Професійно-прикладні засоби фізичної підготовки майбутніх спеціалістів.
9. Формування професійно важливих фізичних і психічних якостей.
10. Сучасні уявлення про класифікацію методів ППФП.
11. Види спорту і спортивні дисципліни як засоби підготовки спеціалістів масових професій.
12. Супутня ППФП та особливості її використання.
13. Професійно-прикладні види спорту.
14. Особливості підбору засобів та методів для занять з ППФП.
15. Планування занять з ППФП у ВНЗ.
16. ППФП фахівців різних професій.
17. Керування процесом ППФП.
18. Забезпечення процесу ППФП.
19. Тренажери, що використовуються у процесі ППФП.

## VIII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Професійно-прикладна фізична культура» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 8.1, 8.2, 8.3.

Таблиця 8.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного  
(модульного) контролю

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	5	8
2.	Відвідування семінарських занять	1	13	13
3.	Робота на семінарському занятті	13	130	130
4.	Модульна контрольна робота	25	2	50
5.	Виконання завдання з самостійної роботи	5	6	30
6.	ІНДЗ	30	1	30
<b>Максимальна кількість балів - 261</b>				

**Розрахунок:  $261:100=2,61$**



У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.
- **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт, реферат, есе.
- **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 8.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
<b>90-100</b>	<b>Відмінно</b>	<b>A</b>	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
<b>82-89</b>	<b>Добре</b>	<b>B</b>	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
<b>75-81</b>		<b>C</b>	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
<b>69-74</b>	<b>Задовільно</b>	<b>D</b>	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
<b>60-68</b>		<b>E</b>	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
<b>35-59</b>	<b>Незадовільно</b>	<b>FX</b>	<b>Незадовільно</b> <i>З можливістю повторного складання</i>
<b>1-34</b>		<b>F</b>	<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

Кожний модуль включає бали за поточну роботу магістранта на семінарських

заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в письмовому вигляді.

Реферативні дослідження, які виконує магістрант за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань магістрантів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

## **ІХ. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

### *I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності*

#### 1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint– Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні*: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

### *II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-*

*пізнавальної діяльності:*

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## **X. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ**

- ✓ опорні конспекти лекцій;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ засоби підсумкового контролю (комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);

## **XI. ОБ'ЄМНІ ВИМОГИ ДО КУРСУ**

1. Дайте характеристику основним термінам дисципліни “Професійно-прикладна фізична культура”.
2. Опишіть взаємозв'язок між фізичним вихованням та трудовою діяльністю.
3. Розкрийте роль фізичної культури в підготовці до трудової діяльності.
4. Опишіть історію виникнення професійно-прикладної фізичної підготовки.
5. Яким чином успішність професійної діяльності пов'язана з рівнем фізичної працездатності. Наведіть приклади.
6. Опишіть якості, що розвиваються за допомогою ППФП.
7. Цілі та задачі ППФП.
8. Визначте фактори, що впливають на зміст ППФП та опишіть їх.
9. Зміст та особливості складання професіограми. Складіть професіограму обраної професії.
10. ППФП у ВНЗ: Цілі та задачі фізичного виховання студентів.
11. Які фактори впливають на зміст ППФП.
12. Особливості роботи викладача з ППФП у ВНЗ.
13. Програма з фізичного виховання у ВНЗ.
14. Назвіть основні форми організації ППФП в учбовому процесі з ФВ у сучасному ВНЗ.
15. Напрямки реалізації ППФП у ВНЗ.
16. Приблизний зміст ППФП студентів різних спеціальностей.
17. Засоби ППФП. Фізична вправа – основний засіб фізичного виховання.
18. Загальна характеристика засобів ППФП.
19. Принципи відбору засобів для ППФП.
20. Професійно-прикладні засоби фізичної підготовки майбутніх спеціалістів.
21. Класифікація фізичних вправ та їх використання в процесі ППФП.

22. Зміст фізичних вправ, що використовуються у ППФП.
23. Природні сили навколишнього середовища та гігієнічні фактори як засоби ППФП.
24. Вплив навколишнього середовища на трудову діяльність людини.
25. Природні сили навколишнього середовища засоби ППФП
26. Гігієнічні фактори як засоби ППФП.
27. Формування професійно важливих фізичних і психічних якостей.
28. Опишіть методику формування здатності дозувати силове напруження.
29. Опишіть методику формування загальної витривалості.
30. Опишіть методику формування статичної витривалості.
31. Опишіть методику розвитку простої та складної зорово-моторної реакції.
32. Опишіть методику розвитку рівноваги та вестибулярної стійкості.
33. Опишіть методику формування стійкості до несприятливих метеорологічних чинників виробничого середовища.
34. Формування професійних навичок засобами ППФП.
35. Методи ППФП.
36. Сучасні уявлення про класифікацію методів ППФП.
37. Структура занять з ППФП
38. Види занять з ППФП.
39. Види спорту і спортивні дисципліни, рекомендовані для ППФП спеціалістів масових професій.
40. Комплекси ППФП та їх використання.
41. Супутня ППФП та особливості її використання.
42. Професійно-прикладні види спорту.
43. Принципи побудови занять з ППФП.
44. Особливості підбору засобів та методів для занять з ППФП.
45. Загальні уявлення про планування занять з ППФП.
46. Планування занять з ППФП у ВНЗ.
47. Планування ППФП фахівців різних професій.
48. Керування процесом ППФП.
49. Моделювання, прогнозування та контроль процесу ППФП.
50. Забезпечення процесу ППФП.
51. Тренажери, що використовуються у процесі ППФП.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки: Учеб. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Егорычев А.О. Методика контроля и коррекции уровня развития профессионально важных качеств студентов с использованием ЭВМ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.О. Егорычев; ВНИИФК. – М., 1992.–22 с.
3. Загорский Б.И. Прикладная физическая подготовка: Теория и методика физического воспитания / Б.И. Загорский; Под ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1967 . – С. 379 – 397.
4. Захаров Н.Н. Профессиональная ориентация школьников: Учеб. пособие / Н.Н. Захаров. – М.: Просвещение, 1988. – 272 с.
5. Зыбковец Н.Ф. Физиология умственного труда: Руководство по физиологии труда / Н.Ф. Зыбковец; Под ред. З.М. Золиной, Н.Ф. Измерова. – М.: Медицина, 1983. – С. 354 – 380.
6. Кабачков В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский. – М.: Высш.шк. 1991. – 120с.
7. Кабачков В.А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.А. Кабачков; ВНИИФКС. – М., 1996. – 63 с.
8. Коровин С.С. Методологические и психолого-педагогические предпосылки ППФК: Монография / С.С. Коровин. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 1997. – 184 с.
9. Мальковская Т.М. Физическая культура в вузе и ее основные содержательные аспекты: Учеб. пособие / Т.М. Мальковская. – Самара: Изд-во СамИИТ, 1999. – 97 с.

10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : введение в предмет : учебник для высш. физкульт./ Л. П. Матвеев. -3-е изд.. -Санкт-Петербург: Лань, 2003 .-160 с.
11. Полянский В.П. Проблема прикладности физической культуры. Современная постановка и опыт исследования /В.П.Полянский. – М.: Росто, 1999. – 64 с.
12. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических ВУЗов: Учеб. пособие / Р.Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 1985. – 138 с.
13. Саноян Г.Г. Физическая культура в режиме дня трудящихся: Учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
14. Сериков В.В. Формирование у учащихся готовности к труду: Учеб. пособие / В.В. Сериков. – Педагогика, 1988. – 192 с.
15. Столяров В.И. Социология физической культуры: учебник для вузов /В.И.Столяров. – М.: Флинта, Наука, 2004. – 400с.
16. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник в 2-х томах. / Т.Ю. Круцевич – К.: Олімп. л-ра, 2003.
17. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Сов. Спорт, 2004. – 463с.
18. Финдлянд Г.И. Значение неблагоприятных производственных факторов в возникновении и течении некоторых болезней: Учеб. / Г.И. Финдлянд. – Л.: Медицина, 1966. – 236 с.

### **Допоміжна**

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
2. Садовский В.А. Методы исследования в системе физического воспитания: Методические указания. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2000. – 21 с.

3. Лубышева Л.И. Теоретико-методологические и организационно основы формирования физической культуры студентов: Дис. ... д-ра пед. наук / Л.И. Лубышева; ГЦОЛИФК – М., 1992. – 479 с.
4. Деманов А.В. Разработка и применение учебных нормативов по ППФП для учащихся СПТУ строительного профиля: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Деманов; ВНИИФК. – М., 1991. – 22 с.
5. Каргаполов В.П. Организационно-методические аспекты применения профессионально-прикладной физической культуры в формировании специалистов железнодорожного транспорта: Материалы Всерос. науч. конф. «Современные проблемы физической культуры и спорта», посв. 70-летию Санкт-Петербургского НИИ физической культуры / В.П. Каргаполов, В.А. Садовский. – СПб.: Шатон, 2003. – С. 208 – 210.