

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной  
работе

                    Лейфа                     А.В. Лейфа

24 мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы – Спортивные и физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация выпускника – Магистр

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс       2       Семестр       4      

Экзамен 4 сем

Общая трудоемкость дисциплины 144.0 (академ. час), 4.00 (з.е)

Составитель О.В. Юречко, доцент, канд. пед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.18 № 126

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

06.05.2024 г. , протокол № 9

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

24 мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

24 мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

24 мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и  
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

24 мая 2024 г.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель дисциплины:

формирование знаний и умений, необходимых для проектирования профессионально-прикладной физической культуры педагогической деятельности

### Задачи дисциплины:

- формирование у магистрантов системы знаний о профессионально-прикладной физической культуре;
- раскрытие специфики и овладение основными методиками и технологиями профессионально-прикладной физической культуры.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к обязательной части дисциплин (модулей) образовательной программы высшего образования по направлению подготовки магистров 44.04.01 Педагогическое образование и реализуется в 4 семестре. Изучение дисциплины «Профессионально-прикладная физическая культура» базируется на освоенных дисциплинах обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы. Таких дисциплин, как «Физкультурно-оздоровительные технологии в физической культуре и спорте», «Физкультурно-оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре».

Знания, полученные в рамках изучения данной дисциплины, могут быть использованы при подготовке выпускной квалификационной работы.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### 3.1 Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Взаимодействие с участниками образовательных отношений	ОПК-7 Способен планировать и организовывать взаимодействия участников образовательных отношений	ИД-1 ОПК-7 Знает: особенности организации сетевой формы реализации профессиональных образовательных программ с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность; технологии и методы организации взаимодействия участников образовательных отношений ИД-2 ОПК-7 Умеет: использовать методы и приемы сетевой формы реализации образовательных программ с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность; использовать технологии и методы организации взаимодействия участников образовательных отношений; использовать социальные сети для организации взаимодействия с различными участниками

		образовательной деятельности ИД-3 ОПК-7 Владеет навыками использования ресурсов нескольких организаций при планировании и организации взаимодействия участников образовательных отношений
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8 Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований	ОПК-8 Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований ОПК-8.1. Знает: современную методологию педагогического проектирования; содержание и результаты исследований в области педагогического проектирования ОПК-8.2. Умеет: определять цель и задачи проектирования педагогической деятельности исходя из условий педагогической ситуации; разрабатывать педагогический проект для решения заданной педагогической проблемы на основе современных научных знаний и материалов педагогических исследований ОПК-8.3. Владеет навыками проектирования педагогической деятельности на основе специальных научных знаний и результатов исследований в предметной области знаний и использует их в профессиональной деятельности

#### 4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4.00 зачетных единицы, 144.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Теоретико-методологические основы профессионально-прикладной физической культуры	4	2		2								12	Опрос
2	Общая характеристика, цель и задачи профессионально-прикладной физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания и ее личная и социально-экономическая необходимость	4	2		4								12	Опрос. Реферат
3	Средства профессионально-прикладной физической культуры	4	2		4								18	Опрос
4	Методики и технологии профессионально-прикладной физической культуры с учетом конкретного вида деятельности	4	2		4								18	Опрос. Конспект
5	Теория оценок в практике профессионально-прикладной физической культуры	4	2		4								20	Конспект
6	Экзамен	4									0.3	35.7		экзамен

	Итого	10.0	18.0	0.0	0.0	0.0	0.3	35.7	80.0	
--	-------	------	------	-----	-----	-----	-----	------	------	--

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Теоретико-методологические основы профессионально-прикладной физической культуры	Теоретико-методологические основы профессионально-прикладной физической культуры. Историко-логический анализ проблемы профессионально-прикладной физической культуры учащейся молодежи. Характеристика профессионально-прикладной физической культуры. Историческая справка об использовании физических упражнений для подготовки к труду. Прикладность физкультурной деятельности, по отношению к главным сферам жизнедеятельности индивида и общества. Принцип органической связи физического воспитания и трудовой деятельности
2	Общая характеристика, цель и задачи профессионально-прикладной физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания и ее личная и социально-экономическая необходимость	Общая характеристика профессионально-прикладной физической подготовки. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки. Факторы, определяющие направленность профессионально-прикладной физической культуры. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка – как специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Требования современной трудовой деятельности к уровню развития психофизических качеств. Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки. Организация и методика проведения профессионально-прикладной физической подготовки. Требования к физической подготовленности специалистов в различных областях современного профессионального труда и тенденции их изменения.
3	Средства профессионально-прикладной физической культуры	Профессиографический подход к выбору средств, форм и методов профессионально-прикладной физической культуры. Характеристика средств профессионально-прикладной физической подготовки.
4	Методики и технологии профессионально-прикладной физической культуры с учетом	Методика использования прикладных физических упражнений и отдельных элементов различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы

	конкретного вида деятельности	природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Формы и средства физической культуры направленные на повышение профессиональной работоспособности посредством снижения утомляемости, ускорения восстановительных процессов. Средства физической культуры общего воздействия. Упражнения направленного воздействия на лиц, занимающихся умственным трудом.
5	Теория оценок в практике профессионально-прикладной физической культуры	Тестирование как метод диагностики и оценки в профессионально-прикладной физической культуре. Профессионально важные качества как объект исследования в профессионально-прикладной физической культуре. Тестирование оценки уровня сформированности профессионально-важных качеств специалиста

## 5.2. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Теоретико-методологические основы профессионально-прикладной физической культуры	Теоретико-методологические основы профессионально-прикладной физической культуры. Теоретико-методологические основы профессионально-прикладной физической культуры. Историко-логический анализ проблемы профессионально-прикладной физической культуры учащейся молодежи. Характеристика профессионально-прикладной физической культуры. Историческая справка об использовании физических упражнений для подготовки к труду. Прикладность физкультурной деятельности, по отношению к главным сферам жизнедеятельности индивида и общества. Принцип органической связи физического воспитания и трудовой деятельности.
Общая характеристика, цель и задачи профессионально-прикладной физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания и ее личная и социально-экономическая необходимость	Общая характеристика профессионально-прикладной физической подготовки. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки. Факторы, определяющие направленность профессионально-прикладной физической культуры. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка – как специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Требования современной трудовой деятельности к уровню развития психофизических качеств. Необходимость профессионально-прикладной

	физической подготовки. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки. Организация и методика проведения профессионально-прикладной физической подготовки. Требования к физической подготовленности специалистов в различных областях современного профессионального труда и тенденции их изменения.
Средства профессионально-прикладной физической культуры	Профессиографический подход к выбору средств, форм и методов профессионально-прикладной физической культуры. Характеристика средств профессионально-прикладной физической подготовки.
Методики и технологии профессионально-прикладной физической культуры с учетом конкретного вида деятельности	Методика использования прикладных физических упражнений и отдельных элементов различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Формы и средства физической культуры направленные на повышение профессиональной работоспособности посредством снижения утомляемости, ускорения восстановительных процессов. Средства физической культуры общего воздействия. Упражнения направленного воздействия на лиц, занимающихся умственным трудом.
Теория оценок в практике профессионально-прикладной физической культуры	Тестирование как метод диагностики и оценки в профессионально-прикладной физической культуре. Профессионально важные качества как объект исследования в профессионально-прикладной физической культуре. Тестирование оценки уровня сформированности профессионально-важных качеств специалиста. Тестирование умственной работоспособности. Тестирование физической работоспособности. Составление профессиограммы специалиста.

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Теоретико-методологические основы профессионально-прикладной физической культуры	Чтение специальной литературы. Анализ монографий, научных статей	12



2	Общая характеристика, цель и задачи профессионально-прикладной физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания и ее личная и социально-экономическая необходимость	Подготовка к опросу. Реферат	12
3	Средства профессионально-прикладной физической культуры	Подготовка к опросу	18
4	Методики и технологии профессионально-прикладной физической культуры с учетом конкретного вида деятельности	Подготовка к опросу	18
5	Теория оценок в практике профессионально-прикладной физической культуры	Подготовка к опросу. Конспект	20

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для реализации компетентного подхода в учебном процессе предусмотрено использование активных форм проведения занятий, развивающих коммуникативные способности и речь обучающихся, направленных на их привлечение к самостоятельной познавательной деятельности, вызывающих личный интерес к проведению научных исследований, способствующих осознанию социальной значимости своей будущей профессии и проявлению мотивации к профессиональной деятельности. К активным формам проведения занятий, используемым при реализации курса относятся: проблемная лекция, учебные дискуссии, разбор конкретных ситуаций. На лекциях и практических занятиях студенты знакомятся с конкретной проблемой, воспроизводят и анализируют ход ее решения, высказывают свои суждения. Для подготовки к практическим занятиям и в ходе самостоятельной работе могут использоваться различные средства обучения. Типы учебных заданий: посещение (участие) в лекциях; чтение специальной литературы; поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет; обзор литературы; реферат; проведение исследований; совместная работа с другими студентами над написанием отчета/разработкой проекта/решением задачи; подготовка и проведение презентаций, в т.ч. коллективных; критическая оценка работы и знаний других студентов; выполнение функций председателя собраний (семинаров); выполнение функций руководителя или полноправного участника рабочих групп; обмен

вопросами и информацией с другими студентами с использованием разнообразных способов коммуникации. Формы обучения: лекция, семинар, работа под руководством преподавателя, консультации, самостоятельная работа, работа над проектом, участие в научных исследованиях, групповая проектная работа.

Рекомендуется использование информационных технологий при организации коммуникации со студентами для представления информации, выдачи рекомендаций и консультирования по оперативным вопросам, использование мультимедиа- средств при проведении лекционных и практических занятий.

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины осуществляется в виде экзамена (4 семестр).

Вопросы к экзамену

1. Теоретико- методологические основы профессионально- прикладной физической культуры.
2. Историко- логический анализ проблемы профессионально- прикладной физической культуры учащейся молодежи.
3. Общая характеристика профессионально-прикладной физической культуры.
4. Принцип органической связи физического воспитания и трудовой деятельности. Необходимость психофизической подготовки человека к труду.
5. Влияние научно-технической революции на здоровье и работоспособность человека.
6. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Факторы, определяющие направленность профессионально-прикладной физической культуры. Содержание профессионально- прикладной физической подготовки.
7. Требования современной трудовой деятельности к уровню развития психофизических качеств. Необходимость профессионально- прикладной физической подготовки.
8. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки.
9. Организация и методика проведения профессионально- прикладной физической подготовки.
10. Требования к физической подготовленности специалистов в различных областях современного профессионального труда и тенденции их изменения
11. Профессиографический подход к выбору средств, форм и методов профессионально-прикладной физической культуры.
12. Характеристика средств профессионально- прикладной физической подготовки.
13. Методика использования прикладных физических упражнений и отдельных элементов различных видов спорта.
14. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
15. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.
16. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Формы и средства физической культуры направленные на повышение профессиональной работоспособности посредством снижения утомляемости, ускорения восстановительных процессов.
17. Средства физической культуры общего воздействия. Упражнения направленного воздействия на лиц, занимающихся умственным трудом.
18. Тестирование как метод диагностики и оценки в профессионально- прикладной физической культуре.
19. Профессионально важные качества как объект исследования в профессионально-прикладной физической культуре.
20. Тестирование оценки уровня сформированности профессионально-важных качеств специалиста.

Темы (примерные) рефератов по дисциплине

1. Профессионально- прикладная физическая подготовка как разновидность физического воспитания. Учет дидактических принципов при построения ППФП
2. Основные факторы, определяющие общую направленность, задачи и содержание ППФП. Факторы, оказывающие влияние на человека в условиях современного труда и быта.
3. Назначение профессионально-прикладной физической подготовки, ее цель и задачи
4. Исторические аспекты становления профессионально- прикладной физической культуры
5. Профессиографический подход и разделы профессиограммы
6. Основные средства ППФП и их классификация по группам.
7. Основы методики профессионально-прикладной физической подготовки
8. Основные формы занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.
9. Гигиенические факторы, способствующие решению задач ППФП
10. Тестирование в ППФП
11. Средства ППФП для работников умственного труда.
12. Средства ППФП для профессий, связанных с физической активностью.
13. Средства ППФП для профессий, связанных с нервно-эмоциональным напряжением
14. Особенности трудовой деятельности их влияние на выбор ППФК
15. Составить профессиограмму специалиста (на выбор)

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) литература

1. Арутюнян, Т. Г. Профессионально- прикладная физическая культура : учебное пособие / Т. Г. Арутюнян. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/269930](https://e.lanbook.com/book/269930) (дата обращения: 06.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры : практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/116614.html](https://www.iprbookshop.ru/116614.html) (дата обращения: 06.05.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Полиевский, С. А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : монография / С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 378 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-13308-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543609> (дата обращения: 06.05.2024).
4. Царева, Л. В. Оптимизация процесса профессионального образования студентов средствами прикладной физической культуры : монография / Л. В. Царева. — Хабаровск : ДВГУПС, 2019. — 104 с. — ISBN 978-5-262-00844-5. — Текст : электронный // Лань : электронно- библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/179335](https://e.lanbook.com/book/179335) (дата обращения: 06.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Операционная система Linux	GNU-лицензия (GNU General Public License)
2	Автоматизированная	Лицензия коммерческая по договору №945 от 28

	информационная библиотечная система «ИРБИС 64»	ноября 2011 года.
3	Электронная библиотечная система «IPRbooks» <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>	Электронно-библиотечная система IPRbooks – научно-образовательный ресурс для решения задач обучения в России и за рубежом. Уникальная платформа ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу. Контент ЭБС IPRbooks отвечает требованиям стандартов высшей школы, СПО, дополнительного и дистанционного образования. ЭБС IPRbooks в полном объеме соответствует требованиям законодательства РФ в сфере образования
4	Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	Электронный ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.
5	ЭБС ЮРАЙТ <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	Фонд электронной библиотеки составляет более 4000 наименований и постоянно пополняется новинками, в большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОСов.
6	<a href="https://www.dissercat.com/">https://www.dissercat.com/</a>	Научная электронная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat — это самый крупный каталог научных работ в российском интернете

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	<a href="https://www.consultant.ru/">https://www.consultant.ru/</a>	База данных законодательства РФ «Консультант Плюс»: кодексы, законы, указы, постановления Правительства РФ
2	<a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>	Google Scholar —поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин.
3	<a href="https://www.runnet.ru">https://www.runnet.ru</a>	RUNNet (RussianUNiversityNetwork) - научно-образовательная телекоммуникационная сеть, обеспечивающими интеграцию с зарубежными научно-образовательными сетями (National Research Education Networks, NREN) и с Интернет
4	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Единое окно доступа к образовательным ресурсам

**10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях, представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно- библиотечным системам и к электронной информационно-

образовательной среде университета.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета

На занятиях применяется следующее техническое оборудование: компьютерная техника (компьютеры), проектор.