

**Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка**

Кафедра теорії та методики фізичної культури

НАВЧАЛЬНО МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС

з дисципліни: **Професіно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ**

Суми – 2017

ЗМІСТ

Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Професіно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ»	
Зміст.....	2
Програма обов'язкової навчальної дисципліни «Професіно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ».....	3
Вступ.....	5
1. Мета та завдання навчальної дисципліни.....	5
1.1. Мета навчальної дисципліни.....	5
1.2. Завдання навчальної дисципліни.....	5
2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни	6
3. Рекомендована література.....	6
4. Форма підсумкового контролю успішності.....	7
5. Засоби діагностики успішності навчання.....	7
Робоча програма навчальної дисципліни.....	8
1. Мета вивчення навчальної дисципліни.....	11
2. Передумови для вивчення дисципліни.....	11
3. Результати навчання за дисципліною.....	11
4. Критерії оцінювання результатів навчання	14
5. Засоби діагностики результатів навчання.....	16
6. Програма навчальної дисципліни.....	16
6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни.....	16
6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни.....	18
7. Рекомендовані джерела інформації.....	21
8. Інструменти, обладнання та забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.....	22
Матеріали до лекційного курсу.....	24
Інструктивно-методичні матеріали до семінарських занять.....	38
Інструктивно-методичні матеріали до практичних занять.....	44
Інструктивно-методичні матеріали до самостійних занять.....	47
Питання та завдання до поточного контролю.....	52
Пакет комплексної контрольної роботи.....	55

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ПРОГРАМА
обов'язкової навчальної дисципліни
Професіно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ

Підготовки: магістра

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Суми – 2017

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Сумським державним педагогічним
університетом імені А.С. Макаренка

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: к. фіз. вих., доцент кафедри теорії та методики
фізичної культури Гвоздецька Сітлана
Володимирівна

Обговорено та рекомендовано до видання Вченою радою університету
«26» грудня 2017 року, протокол № 6

ВСТУП

Програма вивчення обов'язкової навчальної дисципліни **Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ** складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки ОР магістр спеціальності **014 Середня освіта (Фізична культура)**.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є процес формування та вдосконалення професійно важливих знань, умінь і навичок на заняттях з фізичного виховання у студентів ВНЗ.

Міждисциплінарні зв'язки: теорія і методика фізичного виховання, теорія і методика спорту, психологія, психологія фізичного виховання, психологія праці, фізіологія, гігієна праці, історія фізичної культури.

Програма навчальної дисципліни складається з таких розділів:

Розділ 1. Історія прикладної фізичної культури.

Розділ 2. Система професійно-прикладної фізичної підготовки.

Розділ 3. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни **професійно-прикладна фізична підготовка** є набуття у майбутніх фахівців фізичного виховання знань з основ професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ і умінь застосовувати їх на практиці.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни **професійно-прикладна фізична підготовка** є:

1. Сформуванню загального уявлення про професійно-прикладну фізичну підготовку та її місце у сучасній системі фізичного виховання.

2. Ознайомити студентів з класифікаціями видів професій та методами побудови професіограми.

3. Сформуванню у студентів загальний обсяг базових і спеціальних знань пов'язаних з організацією та проведенням професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ.

4. Ознайомити студентів з основними методами контролю і оцінки професійно важливих фізичних і пов'язаних з ними психологічних якостей студентів ВНЗ.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні **знати** :

- історію прикладної фізичної культури;
- визначення основних понять дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка»;
- класифікації видів професій відповідно до завдань професійно-прикладної фізичної підготовки;
- методи побудови професіограми;
- методологічні основи викладання професійно-прикладної фізичної підготовки у студентів ВНЗ.

вміти :

- складати професіограми сучасних професій;
- визначати модельні характеристики студентів різних спеціальностей;
- здійснювати контроль і оцінку професійно важливих фізичних і пов'язаних з ними психологічних якостей студентів;
- раціонально використовувати засоби, методи і організаційні форми професійно-прикладної фізичної підготовки зі студентами, які відповідають особливостям їх майбутньої професійної діяльності;
- підбирати адекватні засоби із професійною спрямованістю для удосконалення окремих фізичних, психічних якостей студентів, а також для формування в них професійно-прикладних рухових умінь та навичок.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 225 годин/7,5 кредити ЕКТС.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Розділ 1. Історія прикладної фізичної культури.

ТЕМА 1.1. Терміни і поняття дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка».

ТЕМА 1.2. Історія прикладної фізичної культури.

Розділ 2. Система професійно-прикладної фізичної підготовки.

ТЕМА 2.1. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання.

ТЕМА 2.2. Основи методики проведення професійно-прикладної фізичної підготовки.

Розділ 3. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ.

ТЕМА 3.1. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ.

ТЕМА 3.2. Концепція проектування інноваційних технологій ППФП студентів ВНЗ.

ТЕМА 3.3. Професійно орієнтована модель викладання фізичного виховання у ВНЗ.

3. Рекомендована література

Базова

1. Гвоздецька С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, С.В. Чередніченко – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. – 111 с.
2. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчинкова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту

України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – С. 221 – 239.

Допоміжна

1. Антошків Ю.М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України [Текст] / Ю. М. Антошків. – Л., 2006. – 70 с.
2. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. К. : Черкаський ЦНТЕІ, 2006. – 395 с.
3. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. К. : Черкаський ЦНТЕІ, 2006. – 395 с.
4. Пилипей Л. П. Актуальність теорії функціонування зорового аналізатора в руслі проектування системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів [Текст] / Л. П. Пилипей // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2008. – С. 21–26.
5. Пилипей Л. П. Ефективність особистісно-орієнтованої програми зі степ-аеробіки для професійно-прикладної фізичної підготовки [Текст] / Л. П. Пилипей, Н. В. Петренко // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків. – 2008. – № 8. – С. 121–124.
6. Пилипей Л. П. Систематизація напрямків підготовки спеціалістів у ВНЗ згідно з вимогами до професійно-прикладної фізичної підготовки [Текст] / Л. П. Пилипей // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ. – № 1. – 2008. – С. 56–64.
7. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів радіотехнічного профілю [Текст] / Р. В. Римик. – Івано-Франківськ, 2005. – 100 с.
8. Рой І. В. Визначення критеріїв професійної орієнтації, впровадження заходів профілактики у дітей та підлітків зі сколіотичною хворобою за допомогою методів скринінг-тестування / І. В. Рой, Т. Є. Русанова// Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ : Олімпійська література, 2010. – С. 281.
9. Салатенко І. О. Спортивно орієнтована технологія як перспективний напрямок удосконалення фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів : [монографія] / І. О. Салатенко – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. – 175с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік – третій семестр.

5. Засоби діагностики успішності навчання – відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, перевірка індивідуального завдання (складання професіограми), презентації результатів виконаних завдань, оцінка практичного завдання, розв'язання кросвордів, залік.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ІНЦФК



Лянной М. О.

30 серпня 2018 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ЗВО

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура) другий (магістерський) рівень
Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною комісією

Навчально-наукового інституту фізичної культури

Голова: Міщенко О.В., к. фіз. вих., доц. Міщенко

30 серпня 2018 р.

Суми - 2018

Розробники:

Гвоздєдька Світлана Володимирівна, к.фіз.вих., доцент кафедри ТМФК

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри
теорії і методики фізичної культури

Протокол № 1 від «30» серпня 2018 р.

Завідувач кафедри

Томенко Олександр Анатолійович

д. фіз. вих., професор _____



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 7,5	Магістр	Обов'язкова	
		Рік підготовки:	
1-й - 2-й			
Семестр			
2-3-й			
Лекції			
26 год. 6 год.			
Практичні, семінарські			
38 год. 10 год.			
Самостійна робота			
153 год. 207 год.			
Консультації			
8 год. 2 год.			
Загальна кількість годин - 225	Вид контролю: залік		

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ЗВО» є набуття у майбутніх фахівців фізичного виховання знань з основ професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ЗВО і уміння застосовувати їх на практиці.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Навчальна дисципліна «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ЗВО» має тісні міждисциплінарні зв'язки з такими предметами, як «Психологія вищої школи», «Теорія і методика фізичного виховання», «Методика викладання фізичного виховання у ЗВО», «Сучасні види рухової активності», «Медико-педагогічний контроль» тощо.

3. Результати навчання за дисципліною

Знання	ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності. ЗК 2. Здатність виявляти широке коло проблем, ставити мету та обирати ефективні шляхи її досягнення шляхом розуміння їх фундаментальних основ та використання як теоретичних, так і експериментальних методів.	ПРН 1. Знає теоретико-методичні основи фізичного виховання різних груп населення, технології розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури. Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, частково-пошуковий <i>(пояснення, бесіди, дискусії, презентації)</i> Методи оцінювання: усне опитування, письмове опитування, практична перевірка, презентація результатів виконання завдань <i>(перевірка самостійних завдань, презентації, розв'язування кросвордів)</i>
---------------	---	---

<p style="text-align: center;">Уміння</p>	<p>ФК 3. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології у фізичному вихованні для формування професійно важливих фізичних і психофізичних якостей у представників різних спеціальностей для реалізації професійно орієнтованої моделі організації фізичного виховання студентів.</p> <p>ФК 8. Здатність організовувати спортивно-масові заходи для досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондицій студентів ЗВО (у тому числі й з відхиленням стану здоров'я).</p>	<p>ПРН 3. Володіє сучасними методами та інноваційними технологіями для формування професійно важливих фізичних і психофізичних якостей у представників різних спеціальностей та реалізації професійно орієнтованої моделі організації фізичного виховання учнів та студентів.</p> <p>Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, частково-пошуковий <i>(дискусії, презентації, семінари-діалоги)</i></p> <p>Методи оцінювання: усне опитування, письмове опитування, практична перевірка, презентації результатів виконаних завдань <i>(усне опитування, презентації, оцінка практичного завдання)</i></p>
--	--	--

<p>Комунікація</p>	<p>ЗК 6. Здатність усвідомлювати соціальну значущість своєї майбутньої професії, сумлінно виконувати професійні обов'язки, дотримуватися принципів педагогічної етики викладача.</p> <p>ЗК 7. Здатність ефективно формувати комунікативну стратегію, мати навички роботи в команді, цінувати та толерантно сприймати різноманітність думок та мультикультурність.</p>	<p>ПРН 11. Володіє різноманітними методичними прийомами, які активізують пізнавальну діяльність учнів і студентів.</p> <p>Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, частково-пошуковий (<i>бесіда, презентація, «контекст-практики», що імітують умови професійної діяльності</i>)</p> <p>Методи оцінювання: усне опитування, письмове опитування, практична перевірка (<i>усне опитування, перевірка домашнього завдання, оцінка практичного завдання</i>)</p>
<p>Автономія та відповідальність</p>	<p>ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.</p> <p>ЗК 6. Здатність усвідомлювати соціальну значущість своєї майбутньої професії, сумлінно виконувати професійні обов'язки, дотримуватися принципів педагогічної етики викладача</p>	

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	<p>Оцінка «відмінно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знання і розуміння всього програмного матеріалу в повному обсязі; • здібність до аналізу викладеного матеріалу; • послідовне, логічне, обґрунтоване викладання матеріалу; • самостійне, впевнене і правильне застосування знань при виконанні домашніх завдань, підготовки індивідуального завдання; • представлена презентація виконаних завдань.
82 - 89	<p>Оцінка «добре»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знання і розуміння всього програмного матеріалу в цілому; • здібність до аналізу викладеного матеріалу; • послідовне, логічне, обґрунтоване викладання матеріалу під час усних відповідей; • самостійне застосування знань при виконанні домашніх завдань, підготовки індивідуального завдання; • представлена презентація виконаних завдань.
74 - 81	<p>Оцінка «добре»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знання і розуміння всього програмного матеріалу в цілому; • послідовне, логічно обґрунтоване викладання матеріалу під час усних відповідей; • правильне і без особливих труднощів застосування знань при виконанні домашніх завдань, підготовки індивідуального завдання; • допущення окремих несуттєвих помилок під час усних відповідей. • представлена доповідь виконаних завдань без презентації.
64 - 73	<p>Оцінка «задовільно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знання і розуміння всього програмного матеріалу в цілому; • послідовне, логічно обґрунтоване викладання матеріалу під час усних відповідей; • правильне застосування знань при виконанні домашніх завдань, підготовки індивідуального завдання; • допущення помилок під час усних відповідей. • представлена доповідь виконаних завдань без презентації.
60 - 63	<p>Оцінка «задовільно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знання і розуміння тільки основного програмного матеріалу в обсязі, який дозволяє застосувати наступний програмний матеріал;

	<ul style="list-style-type: none"> • спрощене викладання матеріалу під час усних відповідей; • нечітке та непослідовне застосування окремих знань при виконанні домашніх завдань, підготовки індивідуального завдання; • допущення окремих суттєвих помилок під час усних відповідей. • представлена доповідь виконаних завдань без презентації.
35-59	<p>Оцінка «незадовільно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не розуміння основного програмного матеріалу; • не викладання матеріалу під час усних відповідей; • невміння робити висновки та узагальнення; <p>невміння застосувати знання при виконанні домашніх завдань, підготовки індивідуального завдання;</p> <ul style="list-style-type: none"> • не представлена доповідь виконаних завдань.
1 - 34	<p>Оцінка «незадовільно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поверхове знання і розуміння основного програмного матеріалу в обсязі, який не дозволяє засвоювати наступний програмний матеріал; • непослідовне викладання матеріалу з допущенням багатьох істотних помилок під час усних відповідей; • невміння робити висновки та узагальнення; <p>невміння застосувати знання при виконанні домашніх завдань, підготовки індивідуального завдання;</p> <ul style="list-style-type: none"> • не представлена доповідь виконаних завдань.

Розподіл балів

Поточний контроль							Разом	Сума
РОЗДІЛ 1		РОЗДІЛ 2		РОЗДІЛ 3				
Т 1.1	Т 1.2	Т 2.1	Т 2.2	Т 3.1	Т 3.2	Т 3.3	45	100
Поточний контроль								
5	5	5	10	5	10	5		
Контроль самостійної роботи								
10	10	10	5	5	5	10	55	

Т 1.1, Т 1.2 ... Т 2.4 – теми розділів

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Контроль результатів: відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, перевірка індивідуального завдання (складання професіограми), презентації результатів виконаних завдань, оцінка практичного завдання, розв'язання кросвордів, залік.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. Історія прикладної фізичної культури

Тема 1.1. Терміни і поняття дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка». (Визначення поняття «професійно-прикладна фізична підготовка», психофізичні якості та здібності).

Тема 1.2. Історія прикладної фізичної культури. (Виникнення і розвиток прикладної фізичної культури у стародавньому світі; прикладна

фізична культура Середньовіччя, в епоху Відродження та Новий і Новітній час; професійно-прикладна фізична підготовка в роки незалежності України).

Розділ 2. Система професійно-прикладної фізичної підготовки

Тема 2.1. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання. (Значення та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки; фактори, які визначають загальну спрямованість професійно-прикладної фізичної підготовки; загальні та професійні здібності у підготовці кадрів; система заходів для розвитку здібностей до певного виду діяльності; фізичні вправи як метод вивчення здібностей; професіограма, види та основи її складання).

Тема 2.2. Основи методики проведення занять з професійно-прикладної фізичної підготовки. (Побудова методики ППФП; засоби професійно-прикладної фізичної підготовки; форми організації професійно-прикладної фізичної підготовки; планування професійно-прикладної фізичної підготовки; педагогічний контроль у професійно-прикладній фізичній підготовці).

Розділ 3. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ЗВО

Тема 3.1. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ЗВО. (Значення і завдання ППФП; чинники, що впливають на ППФП студентів, засоби ППФП студентів; особливості розвитку професійно-важливих фізичних якостей та формування прикладних рухових умінь і навичок на заняттях з професійно-прикладної фізичної підготовки зі студентами ЗВО; форми організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ЗВО; планування та педагогічний контроль на заняттях з професійно-прикладної фізичної підготовки зі студентами ЗВО).

Тема 3.2. Концепція проектування інноваційних технологій ППФП студентів ЗВО. (Концепція проектування інноваційних технологій ППФП студентів шести груп спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у ЗВО: інформаційно-логічна, комунікативна, творчо-образна, технічна, екстремальна, природничо-аграрна).

Тема 3.3. Професійно орієнтована модель викладання фізичного виховання у ЗВО. (Організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Професійно орієнтована модель викладання фізичного виховання у ЗВО. Комплексні програми з фізичного виховання, які орієнтовані на особливості майбутньої професії).

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі			
		лек	пр	конс.	сп		лек	пр	конс.	сп
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
Розділ 1. Історія прикладної фізичної культури.										
Тема 1.1. Терміни і поняття дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка»	23	1	1	1	20	21,5	0,5	1		20
Тема 1.2. Історія прикладної фізичної культури.	35	1	3	1	30	31,5	0,5	1		30
Розділ 2. Система професійно-прикладної фізичної підготовки.										
Тема 2.1. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання.	46	6	6	4	30	56	2	2	2	50
Тема 2.2. Основи методики проведення занять професійно-прикладної фізичної	22	2	10		10	11,5	0,5	1		10

підготовки.										
Розділ 3. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ЗВО.										
Тема 3.1. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ЗВО.	14	2	2		10	8,5	0,5	1		7
Тема 3.2. Концепція проектування інноваційних технологій ППФП студентів ЗВО.	34	12	12		10	53	1	2		50
Тема 3.3. Професійно орієнтована модель викладання фізичного виховання у ЗВО.	51	2	4	2	43	43	1	2		40
Усього годин	225	26	38	8	153	225	6	10	2	207

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Терміни і поняття дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка»	1	0,5
2.	Історія прикладної фізичної культури.	1	0,5
3.	Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання.	6	2
4.	Основи методики проведення занять з професійно-прикладної фізичної підготовки.	2	0,5
5.	Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ЗВО.	2	0,5
6.	Концепція проектування інноваційних технологій ППФП студентів ЗВО.	12	1

7.	Професійно орієнтована модель викладання фізичного виховання у ЗВО.	2	1
Разом		26	6

Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Терміни і поняття дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка»	1	1
2.	Історія прикладної фізичної культури.	3	1
3.	Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання.	6	2
4.	Основи методики проведення занять з професійно-прикладної фізичної підготовки.	10	1
5.	Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ЗВО.	2	1
6.	Концепція проектування інноваційних технологій ППФП студентів ЗВО.	12	2
7.	Професійно орієнтована модель викладання фізичного виховання у ЗВО.	4	2
Разом		38	10

Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Терміни і поняття дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка»	20	20
2.	Історія прикладної фізичної культури.	30	30
3.	Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання.	30	50
4.	Основи методики проведення занять з професійно-прикладної фізичної підготовки.	10	10
5.	Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ЗВО.	10	7
6.	Концепція проектування інноваційних	10	50

	технологій ППФП студентів ЗВО.		
7.	Професійно орієнтована модель викладання фізичного виховання у ЗВО.	43	40
Разом		153	207

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Гвоздецька С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, С.В. Чередніченко – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. – 111 с.
2. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчинкова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – С. 221 – 239.

Додаткові:

1. Антошків Ю.М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України [Текст] / Ю. М. Антошків. – Л., 2006. – 70 с.
2. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. К. : Черкаський ЦНТЕІ, 2006. – 395 с.
3. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. К. : Черкаський ЦНТЕІ, 2006. – 395 с.
4. Пилипей Л. П. Актуальність теорії функціонування зорового аналізатора в руслі проектування системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів [Текст] / Л. П. Пилипей // Педагогіка, психологія і

- медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2008. – С. 21–26.
5. Пилипей Л. П. Ефективність особистісно-орієнтованої програми зі степ-аеробіки для професійно-прикладної фізичної підготовки [Текст] / Л. П. Пилипей, Н. В. Петренко // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків. – 2008. – № 8. – С. 121–124.
 6. Пилипей Л. П. Систематизація напрямків підготовки спеціалістів у ВНЗ згідно з вимогами до професійно-прикладної фізичної підготовки [Текст] / Л. П. Пилипей // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ. – № 1. – 2008. – С. 56–64.
 7. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів радіотехнічного профілю [Текст] / Р. В. Римик. – Івано-Франківськ, 2005. – 100 с.
 8. Рой І. В. Визначення критеріїв професійної орієнтації, впровадження заходів профілактики у дітей та підлітків зі сколіотичною хворобою за допомогою методів скринінг-тестування / І. В. Рой, Т. Є. Русанова// Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ : Олімпійська література, 2010. – С. 281.
 9. Салатенко І. О. Спортивно орієнтована технологія як перспективний напрямок удосконалення фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів : [монографія] / І. О. Салатенко – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. – 175с.

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення,

використання яких передбачає навчальна дисципліна

1. Навчальні аудиторії, які обладнані для проведення лекційних і семінарських занять;
2. Презентації лекцій в Power point.
3. Тренажери для розвитку рухових якостей.

4. Гімнастичні палиці, м'ячі, скакалки, обручі, фітболи, гантелі, бодібари, гімнастичні мати, гімнастична лава, гімнастична стінка.
5. Прилади для реєстрації показників рухової активності, прилади для реєстрації антропометричних вимірювань.
6. Мультимедійні системи.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Кафедра теорії і методики фізичної культури

Матеріали до лекційного курсу

з дисципліни: Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ

для студентів 1 курсу

спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Розроблені: к.фіз. вих., доцентом кафедри ТМФК
Гвоздецькою С.В.

Лекція № 1

Тема 1.1-1.2.: Терміни і поняття дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка». Історія прикладної фізичної культури

Мета вивчення: ознайомити студентів з термінами і поняттями дисципліни та історією прикладної фізичної культури.

Література:

1. Гвоздецька С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, С.В. Чередніченко – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. – 111 с.
2. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло. – Навчальний посібник. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009.

План

1. Основні вимоги до вивчення дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка».
2. Основний понятійний апарат дисципліни (для самостійного вивчення)..
3. Виникнення і розвиток прикладної фізичної культури.

Основний зміст

Фізичне виховання завжди було одним із засобів підготовки людини до трудової діяльності і пристосування її до соціального середовища.

На роль фізичних вправ у підготовці молоді до праці звертали увагу видатні педагоги XV-XIX ст. Джон Локк (1632-1704), Йоганн Песталоцці (1704-1827), Йоганн Густс-Мутс (1756-1839), Жорж Домені (1850-1917).

Загальна фізична підготовка створює певні передумови для успішної професійної діяльності і опосередковано проявляється в ній головним чином через такі фактори, як стан здоров'я, загальна витривалість, концентрація, воля та інші якості.

Видатний міжнародний спортивний діяч, один із ініціаторів відродження сучасних Олімпійських ігор, член першого складу МОК О.Д. Бутовський вперше теоретично обґрунтував необхідність отримання військовими не лише загальної, а й спеціальної фізкультурної освіти, пов'язуючи при цьому її з формуванням у них природних рухових навичок (біг, ходьба, стрибки, метання тощо), зумовлених генетичною програмою фізичного розвитку людини та прикладною фізичною підготовкою, характерною для конкретної професійної діяльності (військової, виробничої тощо) [30].

У 1888 р. О.Д. Бутовського призначають членом комісії з організації позакласних занять фізичними вправами у кадетських корпусах, головою комісії з розробки заходів щодо запобігання псуванню зору вихованців кадетських корпусів. Під його керівництвом у 1895 р. підготовлено “Наставление для ухода за зрением воспитанников военно-учебных заведений”.

У даний час гостро постало питання інтенсифікації виробництва з високими вимогами до підвищення якості підготовки спеціалістів у вузах, до конкретних видів професійної діяльності. Відповідно виникає необхідність до профілювання фізичного виховання з урахуванням вимог вибраної професії. У процесі виробничої діяльності у студентів будуть розвиватися і вдосконалюватися ті якості, навички, уміння, які характеризують рівень професійної майстерності. Майбутній піаніст чи скрипаль, відточуючи гру на відповідних інструментах, культивує розвиток руки, зокрема пальців, таким чином, що вони принципово відрізняються від розвитку руки та пальців майбутнього штангіста чи каратиста. При цьому розвиток пальців піаніста визначається

ідеологією майбутньої професії, точніше внутрішнім духом особистості, яка прагне реалізувати себе саме в цій галузі. “Всі люди зіткані з одного матеріалу”, – писав М. Монтень. Однак їхній розвиток, зумовлений спрямуванням людини на певну професію, відбувається не однаково [5]. Через недостатність специфічної психофізіологічної підготовленості потрібні роки для того, щоб в процесі професійної діяльності ці якості досягли необхідного рівня розвитку.

Ще в 1891 р. П.Ф. Лесгафт писав: “Вводячи фізичну освіту в професійну, ми маємо на увазі досягти мистецтва в ремеслі”. Напрямок професійного профілювання фізичного виховання розробляв також професор В.В. Горіневський. Він підкреслював: “Серед робітників поширена думка, начебто професійна фізична праця сповна може замінити робітнику фізичну культуру...” Це велика помилка, фізична культура робітника повинна пристосовуватися до його професії: робітнику – одні вправи, ковалю – інші, поштарю – треті, слюсарю – четверті і т.д. Поступати інакше означає діяти за шаблоном, не рахуватися з вимогами організму, з професійними особливостями роботи [113].

У XIX-XX ст. поступово формувалася самостійний напрямок у вивченні психофізіологічних можливостей людини з метою найбільш ефективного їх використання на певному виробництві. Наприклад, у США розвивалася система організації праці і управління виробництвом під назвою “тейлоризм”, яка за рахунок вдосконалення і використання функціональних можливостей організму людини ставила за мету досягти максимуму прибутку.

Ідея професійного профілювання фізичного виховання, висунута В.В. Горіневським, в подальшому найшла своє наукове обґрунтування і практичне застосування в системі фізичного виховання в 20-30 рр. XX ст. В СРСР було опубліковано ряд робіт, в яких розглядалося питання цілеспрямованого використання засобів фізичної культури для швидкого і якісного освоєння трудових навичок, підвищення ефективності праці, активного відпочинку і профілактики захворювань, зроблені перші кроки в розробці системи фізичних вправ, спрямованих на підготовку молоді до праці. А.А. Зигмундом і А.І. Зигмундом (1923) підготовлена перша програма фізичного виховання і трудових навичок пролетарської фізичної культури, в якій зроблена спроба надати фізичному вихованню професійно-трудова (прикладна) спрямованість. Але великим недоліком цих робіт було те, що фізичні вправи рекомендувалося замінити імітацією трудових рухів або стандартними робочими позами. Пропонувалося також розділити уроки з фізичного виховання на два етапи: перший – загальна фізична підготовка, другий – виховання виробничих навичок. Другий етап повинен був здійснюватися на спеціально відведених уроках. Тобто, протиставляючи загальну і спеціальну фізичну підготовку, механічно вибудовували першу над другою.

У Центральному інституті праці була розроблена методика рухової культури у виробничому навчанні. У подальшому ідея професійно-прикладної фізичної підготовки була підтримана у працях В.В. Беліновича і А.В. Коробкова. Виробнича фізична культура розглядалася як засіб зміцнення здоров'я працюючих, підвищення їх працездатності, забезпечення прикладного ефекту.

У наступних роках цей досвід використовувався при розробці основ наукової організації праці і частково при формуванні самостійного напрямку – спеціальної психофізичної підготовки людини до конкретного виду професійної праці. У теорії і практиці фізичного виховання така спеціальна підготовка отримала назву професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП).

На даному етапі професійно-прикладна фізична підготовка означає підсистему фізичного виховання, яка найкращим чином забезпечує формування і вдосконалення якостей особи, що мають суттєве значення для конкретної професійної діяльності [173]. Загальна фізична підготовка забезпечує готовність до трудової діяльності взагалі. ППФП спрямована на підготовку до конкретної трудової діяльності.

Як підкреслює Р.Т. Раєвський, до недавнього часу вважалося, що ППФП робітників і спеціалістів повинна бути спрямована головним чином на формування професійно важливих фізичних якостей і прикладних рухових умінь, необхідних ряду категорій працівників в особливих умовах їх професійної діяльності. Практика фізичного виховання, результати спеціальних наукових досліджень, проведених в останні роки, розширили уявлення про значення і зміст ППФП майбутніх спеціалістів. Було встановлено, що в процесі ППФП успішно формується великий комплекс психофізичних якостей, необхідних працівникові в його професійній діяльності. За допомогою засобів ППФП виховують і вдосконалюють психічні і вольові якості.

Аналогічний підхід використовується при підготовці кваліфікованих спортсменів. Теорія і практика олімпійського спорту підкреслює, що гарантом успіхів є суворі відповідність системи тренувань спортсменів високого класу специфічним умовам обраного для спеціалізації виду спорту. Загальна підготовка як неспецифічна в її традиційному розумінні перестала відігравати суттєву роль в тренуванні спортсменів високого рівня і використовується переважно як засіб активного відпочинку [9, 35]. Вона набуває чітко вираженого базового характеру, стає тісно взаємопов'язаною як за завданнями, так і за змістом з допоміжною (напівспеціальною) і спеціальною підготовками. Навіть на ранніх стадіях багаторічного вдосконалення необхідне суворе погодження засобів і методів тренувань, співвідношення роботи різної спрямованості при дотриманні запланованої вузької спеціалізації [158]. Тільки спеціалізована підготовка є запорукою успіхів як у спорті, так і у виробничій діяльності. Існує прямий зв'язок між скороченням строків адаптації студентів до конкретних видів праці і вирішенням глобальної проблеми підвищення ефективності використання ресурсів спеціалістів.

Водночас реальна система фізичного виховання студентів, що склалася в державі, малоефективна [177]. Вона не забезпечує психофізичну і професійну готовність випускників до виробничої діяльності та подальшого життя і потребує подальшого удосконалення.

Дослідження, проведені нами та іншими практиками, спрямовані на удосконалення процесу ППФП у вищих навчальних закладів різного профілю і за різними спеціальностями. Проблема полягає в тому, що у вищих навчальних закладах України діє національна система з фізичного виховання, в якій є обов'язковий розділ з ППФП, що побудований на основі нормативного підходу і відрізняється від європейського. Водночас слід зазначити, що більше 50 % студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовки, а більше половини випускників вищих навчальних закладів фізично неспроможні якісно працювати на виробництві.

Аналіз літературних джерел та практики свідчать про велику кількість визначень, понять щодо мети і завдань ППФП, відсутність загальної думки про необхідність наукової систематизації численних напрямів підготовки студентів різних спеціальностей. Новим підходом до вирішення проблем фізичної підготовки в процесі навчання є утвердження прикладного значення фізичного виховання, формування мотивації в міру реальної необхідності і корисності запропонованих фізичних вправ, які диференційовані з урахуванням стану здоров'я і подальших кар'єрних очікувань через професійне і особисте становлення молоді.

У сучасних умовах спостерігається особиста і соціально-економічна необхідність спеціальної психофізичної підготовки до виробничої діяльності. Змінюється місце і функціональна роль людини в сучасному виробничому процесі, що вимагає її цілеспрямованої психофізичної підготовки. Зменшення частки простої фізичної праці зовсім не знімає вимог до психофізичної підготовки студентів, але міняє її структуру і зумовлює додаткові вимоги до активного формування психофізичних здібностей за допомогою цілеспрямованого використання фізичних вправ.

Система ППФП з нормативно-командним підходом виявилася неефективною через неспроможність досягнути інформаційну складність системи ППФП у вищому

навчальному закладі. Верхній рівень керівництва, не маючи достатньої системи інформаційного забезпечення, не міг контролювати поведінку системи ППФП включно до самого низового рівня – студента, який лише володіє мінімальним обсягом інформації і виконує керівні вказівки викладачів. Важливо те, що в цій системі не тільки дефіцит інформаційного забезпечення, а й немає умов для самоорганізації. Хоча на успіх в системі ППФП може розраховувати тільки в тому випадку, коли вона зможе максимально задіяти потенціал самоуправління, тобто приблизити її управління до природної організації.

Відсутність загальної теорії та повної концепції ППФП студентів, які б відповідали сучасним світовим і вітчизняним науковим уявленням про цей процес, поставила нас перед проблемою розробки теоретико-методичних основ ППФП.

Для того, щоб знайти відповідь на питання, які повинні бути теоретико-методичне обґрунтування, система ППФП, методи її управління, а також, щоб досягти прогнозованих результатів в конкретних умовах навчальної і виробничої діяльності, ми використали системно-синергетичне проектування.

У системі ППФП найбільший обсяг інформації повинен концентруватися на рівні викладач – студент. Студенти повинні бути самоорганізовані і самостійно вирішувати проблеми індивідуальної організації. Кожен студент має свою індивідуальність на рівні генотипу, досвіду, соціуму, яка визначає інформаційну програму його поведінки. Наприклад, можна поєднувати нормативно-командний підхід і систему самоуправління, якщо необхідно стабілізувати систему для підтримання стану динамічної рівноваги. Отже, система ППФП повинна враховувати структуру, ідеологічні, методологічні засади, певну спрямованість, цілі, завдання, принципи, критерії, які, враховуючи особу професіонала, забезпечуються за допомогою спеціальних засобів і методів, форм організації студентів, програм і нормативів, що відображають вимоги до змісту і результатів ППФП, а також перспективи розвитку професії.

Дослідження, на думку А. Сіпцова, Т. Пристанської, А. Трададюк, зважаючи на значні науково-теоретичні досягнення і передовий педагогічний досвід, дають вагому підставу вважати ППФК специфічною, відносно самостійною і важливою складовою системи безперервної професійної освіти.

У зв'язку з цим виникла потреба в уточненні існуючого понятійного апарату з ППФП на основі порівняння базових термінів та визначення їх найбільш інформативних методологічних аспектів. Існуючі в літературних джерелах визначення поняття ППФП, як правило, дещо фразеологічно перенасичені, що ускладнює їх використання для методичних цілей та засвоєння студентами. Відповідно більш лаконічним може бути визначення ППФП як спеціально організованого процесу з вибіркоким використанням засобів фізичної культури і спорту для підготовки студента до конкретної професійної діяльності.

Ключовим терміном робіт є поняття педагогічного процесу ППФП в системі фізичного виховання студентів усіх спеціальностей. Аналіз свідчить, що в розумінні і використанні поняття ППФП існують значні розбіжності і виникає багато нез'ясованих питань. Тим не менш в кожному визначенні є певне раціональне зерно. Незважаючи на розбіжності суджень, вчені оперують цим поняттям як науковою, професійною категорією, продовжують і поглиблюють дослідження за різними спеціальностями. Це пов'язано зі спробами розробити ефективні методи підготовки у вузах певного профілю. ППФП повинно передбачити суто наукове проектування і точне відтворення педагогічних процесів, що гарантують високий рівень підготовки студентів.

Питання для самостійної роботи:

1. Основний понятійний апарат дисципліни.
2. Виникнення і розвиток прикладної фізичної культури у стародавньому світі.

3. Прикладна фізична культура Середньовіччя, в епоху Відродження та Новий і Новітній час.
4. Професійно-прикладна фізична підготовка в роки незалежності України.

Лекція № 2-4

Тема 2.1.: Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання

Мета вивчення: ознайомити студентів з місцем професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання.

Література:

1. Гвоздецька С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, С.В. Чередніченко – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2017. – 111 с.
2. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло. – Навчальний посібник. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009.
3. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів усіх спеціальностей / Укладач: ст. викладач Бейгул І.О., Дніпродзержинськ, 2012, 15 с. (<http://www.dstu.dp.ua/Portal/Data/6/31/6-31-mzp9.pdf>)

План

1. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання.
2. Значення та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Фактори, які визначають загальну спрямованість професійно-прикладної фізичної підготовки.
4. Загальні та професійні здібності у підготовці кадрів.
5. Система заходів для розвитку здібностей до певного виду діяльності.
6. Фізичні вправи як метод вивчення здібностей.
7. Професіограма, види та основи її складання.

Основний зміст

Фізичне виховання – педагогічний процес управління фізичним розвитком і фізкультурною освітою людей.

Фізичний розвиток – закономірний (природний) процес становлення і змін форм і функцій організму людини, який обумовлений спадковими факторами і умовами навколишнього середовища, у тому числі і фізичного виховання. Відноситься антропометрія, фізіометрія, соматоскопія, у широкому розумінні – фізичні якості.

Фізкультурна освіта – процес формування у людини рухових умінь і навичок, а також передачі спеціальних знань у галузі ФК.

Отже, **ППФП** – спеціалізований вид фізичного виховання, спрямований на формування і підтримку необхідного рівня фізичної підготовленості стосовно вимог певної (конкретної) професії.

ППФП - спеціально організований процес з вибіркоким використанням засобів фізичної культури і спорту для підготовки студента до конкретної професійної діяльності.

Термін «прикладна» наголошує на профільній частині фізичної культури стосовно основної у житті людини і суспільства діяльності – професійної праці.

Термін «**професійна**» говорить про те, що цей вид фізичного виховання стосується конкретно обраного людиною виду професії (вчитель, лікар, швачка тощо).

Одним із ключових слів в нашій дисципліні є підготовка (фізична). Як ви знаєте є загальна і спеціальна фізична підготовка. Згадаємо різницю.

Фізична підготовка – це процес виховання фізичних якостей і оволодіння життєво необхідними рухами. Термін «фізична підготовка» підкреслює прикладне значення фізичного виховання до трудової або іншої діяльності. Розрізняють *загальну і спеціальну підготовку*.

Загальна фізична підготовка спрямована на підвищення рівня фізичного розвитку, широкої рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

Спеціальна фізична підготовка – спеціалізований процес, який сприяє успіху в конкретному виді діяльності (вид професії, спорту тощо), який пред'являє спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини.

ППФП будується на основі і в єдності (у відповідних відносинах) із загальною фізичною підготовкою.

Значення ППФП

1. Спрямований розвиток і підтримка на оптимальному рівні професійно важливих психічних і фізичних якостей людини.

2. Виховання функціональної стійкості організму до умов трудової діяльності.

3. Формування прикладних рухових вмінь та навичок необхідних у обраній професійній діяльності.

4. Підвищення якості професійного навчання та зменшення часу для оволодіння професійно важливими вміннями та навичками.

5. Підвищення працездатності, а відповідно і продуктивності праці.

6. Підвищення стійкості організму до несприятливих умов навколишнього середовища на виробництві.

7. Збереження і зміцнення здоров'я та зменшення втрати робочого часу через хворобу.

8. Продовження професійного довіліття кадрового складу робітників.

Основні фактори, які визначають загальну спрямованість, завдання і зміст ППФП:

1. Характер, обсяг інформації, що надходить та умови її сприйняття працівниками у процесі праці.

2. Характер основних робочих рухів.

3. Особливі зовнішні умови професійної діяльності.

Фактори обумовлюють завдання ПФП:

1. Розвиток провідних для даної професії фізичних здібностей.

2. Формування і удосконалення професійно-прикладних умінь та навичок, пов'язаних з особливими зовнішніми умовами майбутньої трудової діяльності, у тому числі і сенсорних навичок.

3. Підвищення функціональної стійкості організму до несприятливого впливу специфічних умов праці (гіпокінезія, висока та низька температури та її перепади, знаходження на великій висоті, укачування, дія токсичних речовин тощо).

4. Виховання специфічних для даної професії вольових та інших психічних якостей.

5. Повідомлення спеціальних знань для успішного засвоєння вихованцями практичного розділу ППФП і застосування отриманих умінь, навичок і якостей у трудовій діяльності.

Засоби ППФП:

– розвиток професійно важливих фізичних здібностей;

– виховання вольових та інших психічних якостей;

– формування і удосконалення професійно-прикладних вмінь та навичок;

– підвищення стійкості організму до несприятливих впливів навколишнього середовища.

Для успішного здійснення ППФП потрібно мати достатньо повні данні про професію. Насамперед це характеристика власне виробничих рухів і дій або **професіограма**.

Зміст професіограми:

1. Характеристика власне виробничих рухів і дій. *До них відноситься:*

- тип руху (обертальні, ударні) із урахуванням тих ділянок тіла, які при цьому задіяні;
- амплітуда рухів;
- часові, силові характеристики, особливості координації рухів тощо.

2. Докладний опис умов праці.

До професіограми додаються відомості:

1. Про вплив даної професії на організм людини.
2. Які фізичні здібності та рухові навички є найбільш професійно важливими (для буровика – сила, прядильниці – спритність рук, крановика, водія – витривалість у статичному положенні).

Лекція № 5

Тема 2.2.: Основи методики проведення занять з професійно-прикладної фізичної підготовки

Мета вивчення: ознайомити студентів з основами методики поведення професійно-прикладної фізичної підготовки.

Література:

1. Гвоздецька С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, С.В. Чередніченко – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. – 111 с.
2. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів усіх спеціальностей / Укладач: ст. викладач Бейгул І.О., Дніпродзержинськ, 2012, 15 с. (<http://www.dstu.dp.ua/Portal/Data/6/31/6-31-mzp9.pdf>)

План

1. Побудова методики ППФП.
2. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Форми професійно-прикладної фізичної підготовки.

Основний зміст

Форми ППФП:

В середніх спеціальних та вищих навчальних закладах переважно використовують наступні форми:

- 1) академічні навчальні заняття (комплексні та спеціалізовані).

Комплексні навчальні заняття можуть включати:

- a) засоби ОФП і професійно-прикладної фізичної підготовки;
- b) тільки засоби ППФП з різних її розділів.

- 2) заняття у період навчальної практики (студентів, учнів коледжів професійної освіти);

3) спортивно-прикладні змагання. Висока дієвість спортивно-прикладних змагань (особливо з багатоборства) пов'язана з їх максимальним психофізичним навантаженням, можливістю удосконалення прикладних умінь та навичок і перевірки їх в екстремальних ситуаціях, наближених до звичайних умов професійної діяльності.

4) самостійні тренувальні заняття за завданням викладача.

Додатково застосовуються спеціалізована ранкова гімнастика (із застосуванням окремих прикладних вправ), туристичні походи за встановленими маршрутами із виконанням навчальних завдань, лижні переходи, масові запливи, походи на байдарках та човнах тощо.

У якості засобів ППФП на практиці широко застосовуються вправи професійно-прикладної гімнастики (вправи без предметів і з предметами, на гімнастичній стінці, лаві, драбині, канаті, жердині, колоді тощо) і таких масових видів спорту, як легка атлетика, лижний спорт, плавання, спортивні ігри та інші; туризм; спеціальні вправи на різних тренажерах та тренажерних пристроях, спеціалізовані смуги перешкод тощо. Широке застосування у практиці ППФП засобів масових видів спорту пов'язано з їх доступністю і високою прикладною ефективністю. Обираючи їх враховується професійно-прикладне значення виду спорту для конкретної професії.

Основи методики і форми занять:

Методика – це система методів, методичних прийомів, іноді форм організації занять, які застосовуються для певного контингенту.

Метод – спосіб (шлях), за допомогою якого можна вирішити задачі фізичного виховання з різним контингентом.

Методичні прийоми – способи реалізації методів на практиці для вирішення конкретного завдання з певним контингентом.

ППФП здійснюється на основі тих же методичних положень що і фізичне виховання в цілому. Добираючи зміст і методи роботи **враховують** не тільки **особливості професійної діяльності**, але і:

- особливості тих, хто займається (вік, стать, вихідний рівень ФП, руховий досвід (Н: контингент працюючих може бути переважно чоловічим – металургійна, гірничорудна, лісова промисловість, або жіночим – прядильні, ткацькі фабрики, або змішані (радіопромисловість). За віком – або молодіжними (часові, електролампові заводи), або різновікові (верстатобудівні заводи).

- диференційований підхід до тих, хто займається (вікові відмінності, ФР і ФП, стаж роботи, характер і ступінь впливу професії на організм людини теж неоднаковий);

- всі заняття ППФП потрібно поєднувати з лікувальними і профілактичними заходами, масажем і самомасажем;

- в залежності від характеру праці і робочої пози необхідно чергувати виконання вправ стоячі, сидячи, лежачі, вправи на розслаблення і напруження м'язових груп.

(Все це повинно доповнюватись роз'ясненням нескладних теоретичних положень, рекомендаціями щодо самостійних занять вдома, під час відпочинку тощо).

Хоча ППФП здійснюється разом із ЗФП і в її зміст включаються вправи загально підготовчого характеру, однак спеціальні підготовчі вправи гріють у ППФП більш важливу роль. **Спеціалізований їх характер проявляється в декількох напрямках:**

- в окремих випадках можуть бути **схожими на професійні дії** (наприклад: спеціальні естафети для пожежників; дзюдо і самбо для працівників міліції тощо). Спеціальні підготовчі вправи надають такого ж самого впливу на організм людини, як і професійні дії (тренажерні пристрої для льотчиків у вигляді спеціальних центрифуг, гойдалок, які обертаються у різній площині);

➤ методики проведення занять з ППФП повинні орієнтуватися на необхідність підбору вправ за **принципом переносу тренуваності за функціональними можливостями** (Н: для деяких професій велике значення має загальна витривалість – с/х працівники, механізатори тощо; для інших – витривалість, сила, стійкість вестибулярних функцій. У цьому випадку підійдуть вправи – біг по пересіченій місцевості, вправи на вузькій і високій опорі, нестійкій платформі тощо);

➤ необхідно також широко використовувати **фізичні вправи**, які мають достатньо виражений ефект, так званого, **неспецифічного впливу**. Як вже наголошувалось, ряд професій передбачає, що у процесі праці люди можуть відчувати на собі несприятливий вплив навколишнього середовища (загазованість, брак кисню, різкі перепади температури тощо). В цих випадках широко використовується біг, плавання, лижні гонки, гребля та інші фізичні вправи високої інтенсивності. Вони підвищують стійкість організму до несприятливих умов навколишнього середовища, активізують розумову працездатність, сприяють розвитку загальної витривалості, яка, в свою чергу, є основою високоефективної трудової діяльності. (Н: стійкість до гіпоксемії (кисневої недостатності) підвищують швидкісні циклічні види вправ – біг, плавання, гонки на велосипеді, біг на ковзанах), а також вправи на затримку дихання (пірнання, дихальні вправи), альпінізм, гірський туризм; стійкість до перегріву – спортивні ігри, біг у щільному одязі; до укачування – вправи із швидкою зміною положення тіла у просторі – гімнастичні, акробатичні вправи, стрибки на батуті, вправи на зміцнення м'язів живота і ніг;

➤ у процесі ППФП важливе значення має **вдосконалення сенсомоторних здібностей**. До них відносяться швидкість сприйняття і відповідна реакція на інформацію, яка отримується через органи чуття (дотик, зір, слух), ступінь точності оцінки просторових і часових показників, вміння володіти собою в гострих ситуаціях (при виконанні вправ або у спортивній боротьбі).

Питання для самостійної роботи:

1. Розвиток професійно важливих рухових умінь і навичок, фізичних та психофізичних здібностей стосовно майбутньої професійної діяльності та засоби профілактики можливих професійних захворювань.
2. Планування професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Педагогічний контроль у професійно-прикладній фізичній підготовці.

Лекція № 6

Тема 3.1.: Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ

Мета вивчення: ознайомити студентів з професійно-прикладною фізичною підготовкою у ВНЗ.

Література:

1. Гвоздецька С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, С.В. Чередніченко – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. – 111 с.
2. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів усіх спеціальностей / Укладач: ст. викладач Бейгул І.О., Дніпродзержинськ, 2012, 15 с. (<http://www.dstu.dp.ua/Portal/Data/6/31/6-31-mzp9.pdf>)

3. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.

План

1. Значення і завдання ППФП.
2. Чинники, що впливають на ППФП студентів.
3. Засоби ППФП студентів.
4. Форми організації ППФП студентів.

Основний зміст

Сучасна система підготовки фахівців у вищих навчальних закладах характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням кількості отримуваної інформації, психічною насиченістю навчальних занять, сесій, високими вимогами до якості знань, недостатнім обсягом рухової активності і, як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності спеціалістів різного профілю.

Педагогічний процес за системою ППФП починається з проектування її мети. Від того, наскільки вона буде конкретною, залежить інтенсивність навчальної діяльності студентів. Недостатня напруженість мети розхолоджує педагогів і студентів, робить ППФП невизначеною.

Правильно поставлена мета має визначальне значення для організації успішного процесу за системою ППФП. Мета визначає спосіб і характер дій студентів. Усвідомленість мети – необхідна умова її досягнення. Складна мета поділяється на конкретніші завдання. Головною складністю мети ППФП студентів є модель студента відповідно до професіограми спеціальності.

Для вирішення проблем професійно-прикладної фізичної підготовки студентів необхідно дослідити професійно важливі якості спеціалістів, умови, в яких здійснюється професійна діяльність, зокрема і шкідливі, що неможливо здійснити без професіографії.

Професіографія – наука про особливості різноманітних видів трудової діяльності. Це опис за певними правилами і критеріями існуючих професій і спеціальностей. Вона реалізується в особливих документах (класифікаціях) спеціалістів і професіограмах спеціальностей.

Професіограма складається з врахуванням принципів системного підходу, на основі всебічного вивчення конкретної трудової діяльності.

Науково-теоретичне обґрунтування професійно-прикладної фізичної підготовки, зокрема визначення завдань, насамперед пов'язане з врахуванням факторів професійної діяльності та її умов. До таких факторів належать:

- 1) особливості інформаційного забезпечення діяльності;
- 2) характер основних робочих рухів;
- 3) особливості зовнішніх умов діяльності.

Питання для самостійної роботи:

1. Особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у ППФП студентів.
2. Особливості розвитку рухових якостей у ППФП студентів.

Лекція № 7-12

Тема 3.2. Концепція проектування інноваційних технологій ППФП студентів ВНЗ

Мета вивчення: ознайомити студентів з концепцією проектування інноваційних

технологій ППФП студентів ВНЗ.

Література:

1. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчинкова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – С. 221 – 239.

План

1. Концепція проектування інноваційних технологій ППФП студентів.
2. Інформаційно-логічна група спеціальностей.
3. Комунікативна група спеціальностей.
4. Творчо-образна група спеціальностей.
5. Технічна група спеціальностей.
6. Екстремальна група спеціальностей.
7. Природничо-аграрна група спеціальностей.

Основний зміст

Якість результатів з фізичної підготовленості значно поліпшується завдяки перебудові педагогічних технологій, в яких студенти розглядаються не тільки як пасивні виконавці вказівок педагогів, але і як важлива категорія педагогічного процесу, що активно бере участь в ППФП.

Високий рівень позитивної мотивації до ППФП може бути забезпечений на основі врахування комплексу особистісних цінностей студентів, що дозволить їм бути активними учасниками процесу ППФП.

Для активації процесу підготовки навчання у вищому навчальному закладі необхідно утверджувати прикладне значення фізичних вправ, обґрунтовувати вмотивовану позитивну інформацію, рекламу з конкретними прикладами реальної корисності спеціальних фізичних вправ для студентів. Проблема погодження системи мотиваційних орієнтацій студентів і викладачів зі стратегією ППФП дуже актуальна.

Найбільшого несприйняття інноваційних змін слід очікувати з боку викладачів. Врахування мотиваційної сфери студентів на основі антропних технологій проявляється високим рівнем спеціальної фізичної підготовленості студентів

Для успішного здійснення ППФП необхідно мати ресурсне матеріальне забезпечення спортивної бази, кадрів, організаторів, педагогічних технологій, методичне забезпечення. При здійсненні ППФП перш за все необхідно враховувати мотивацію студентів і викладачів, адже позитивна мотивація є головним фактором успіху проекту ППФП.

Система професійно-прикладної фізичної підготовки, побудована на антропних технологіях, дає можливість сформувати у студентів позитивну мотиваційну сферу до вдосконалення, а це дозволяє збільшити тижневий руховий режим до восьми годин за рахунок занять за інтересами.

Антропні технології при організації професійно-прикладної фізичної підготовки дають можливість створити комфортну ефективну систему оздоровлення і професійної підготовки студентів з використанням ЄКТС.

Необхідно контролювати рівень фізичної підготовленості студентів і на підставі зворотного зв'язку корегувати процес ППФП. Тільки на базі оптимальної моделі базової

функціональної підготовки студентів можна без порушення принципів і методики фізичного виховання формувати професійно важливі якості.

При проектуванні ППФП для розвитку і вдосконалення професійних якостей необхідно враховувати і підбирати засоби та види спорту відповідно до мотиваційної сфери студентів. При цьому моделювання виступає технологічним інструментарієм, а це дає можливість створити надійний проект ППФП.

Дослідження підтверджують, що комплексна програма ППФП зорового аналізатора значно поліпшує гостроту зору і може успішно застосовуватися для відновлення і оптимізації зору у студентів.

Врахування сформованості мотиваційної сфери у студентів дає можливість створити ефективний процес ППФП на основі антропних технологій.

Отже, можна констатувати, що врахування сформованості мотиваційної сфери до певного виду спорту дає можливість створити ефективну систему ППФП і рекомендувати її для практичного використання як особистісно-орієнтовану методику за спеціальністю на першому етапі ППФП для студентів.

Лекція № 13

Тема 3.3. Професійно орієнтована модель викладання фізичного виховання у ЗВО

Мета вивчення: ознайомити студентів з професійно орієнтованою моделлю викладання фізичного виховання у ВНЗ.

Література:

1. Лист МОН України від 25.09.2015 № 1/9-454 (Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах).
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчинкова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – С. 221 – 239.
3. Салатенко І. О. Спортивно орієнтована технологія як перспективний напрямок удосконалення фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів : [монографія] / І. О. Салатенко – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. – 175с.

План

1. Організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
2. Професійно орієнтована модель викладання фізичного виховання у ЗВО.
3. Комплексні програми з фізичного виховання, які орієнтовані на особливості майбутньої професії.

Основний зміст

З метою забезпечення викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах на належному рівні можуть бути запропоновані такі базові моделі для вирішення цього питання (без претензії на вичерпність) або різні форми їх поєднання:

1. Секційна. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).

2. Професійно орієнтована. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.

3. Традиційна. Збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

4. Індивідуальна. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності.

Вищі навчальні заклади можуть застосовувати різного роду стимули. для активної участі студентів денної форми навчання. Зокрема:

1. Рейтинг. Врахування спортивної активності в рейтинговому оцінюванні освітніх, науково-дослідницьких та інноваційних досягнень учасників освітнього процесу, яке має проводитись відповідно до статті 32 Закону.

2. Стимул. Визначення вимоги фізкультурно-спортивної активності як обов'язкової чи дуже пріоритетної для висування студентів для участі в програмах академічної мобільності та доступу до обмежених ресурсів навчального закладу, надання знижок в оплаті додаткових освітніх послуг.

3. Змагання. У разі розширення спектру університетських спортивних змагань (на рівнях країни, регіону, міста, вищого навчального закладу, факультету, інституту, студентського містечка тощо) постане можливість мотивувати більше студентів до регулярної організованої фізичної активності. Зазначені заходи можуть бути підтримані органами студентського самоврядування у самих різних формах, включаючи матеріальне стимулювання переможців.

4. Сертифікати та кваліфікації. Фіксація успіхів студентів у заняттях фізичною культурою та спортом шляхом видачі відповідних сертифікатів про досягнення, а в більш просунутих випадках присвоєння додаткової кваліфікації із записом у додаток до диплома, навіть видача вищим навчальним закладом диплома власного зразка про додаткову фізкультурно-спортивну або прикладну кваліфікацію (тренери та судді аматорських змагань, парамедики тощо) за умови виконання відповідних офіційних вимог з видів спорту.

5. Медійна підтримка, яка може формувати культуру фізичної активності, ставлення до власного тіла та формування фізичного здоров'я, рекламувати успіхи студентів-спортсменів на змаганнях усіх рівнів тощо.

Проведення секційних занять з фізичного виховання повинно враховуватись в основних видах навчальної роботи та обліковуватись відповідно до Норм навчальної роботи.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**Інструктивно-методичні матеріали
до семінарських занять**

з дисципліни: Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ

для студентів 1 курсу

спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Розроблені: к.фіз. вих., доцентом кафедри ТМФК
Гвоздецькою С.В.

Семінарське заняття № 1-2

Тема 1.1.-1.2.: Терміни і поняття дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка». Історія прикладної фізичної культури

Мета вивчення: ознайомити студентів з термінами і поняттями дисципліни та історією прикладної фізичної культури.

Література:

1. Гвоздецька С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, С.В. Чередніченко – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. – 111 с.
2. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло. – Навчальний посібник. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009.

Критерії оцінювання: перевірка самостійної роботи: доповідь – 5 балів, доповідь з презентацією – 15 балів. Розробка словника термінів та понять дисципліни – 5 балів. Складання та розв'язування кросвордів – 10 балів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Основний понятійний апарат дисципліни.
2. Виникнення і розвиток прикладної фізичної культури у стародавньому світі.
3. Прикладна фізична культура Середньовіччя, в епоху Відродження та Новий і Новітній час.
4. Професійно-прикладна фізична підготовка в роки незалежності України.

Хід практичної роботи

1. Перевірка розроблених кросвордів та словників термінів і понять дисципліни.
2. Розв'язання кросвордів за термінами і поняттями дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка».
3. Доповіді та обговорення питань самостійного вивчення:
 - виникнення і розвиток прикладної фізичної культури у стародавньому світі;
 - прикладна фізична культура Середньовіччя, в епоху Відродження та Новий і Новітній час;
 - професійно-прикладна фізична підготовка в роки незалежності України.

Семінарське заняття № 3

Тема 2.1.: Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання

Мета вивчення: ознайомити студентів з місцем професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання.

Література:

1. Гвоздецька С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, С.В. Чередніченко – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. – 111 с.

2. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло. – Навчальний посібник. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009.
3. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів усіх спеціальностей / Укладач: ст. викладач Бейгул І.О., Дніпродзержинськ, 2012, 15 с. (<http://www.dstu.dp.ua/Portal/Data/6/31/6-31-mzp9.pdf>).

Критерії оцінювання: усне опитування або письмова робота – 5 балів, перевірка самостійної роботи - розробка професіограми - 5 балів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання.
2. Значення та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Фактори, які визначають загальну спрямованість професійно-прикладної фізичної підготовки.
4. Загальні та професійні здібності у підготовці кадрів.
5. Система заходів для розвитку здібностей до певного виду діяльності.
6. Фізичні вправи як метод вивчення здібностей.
7. Професіограма, види та основи її складання.

Хід практичної роботи

1. Відповісти на наступні питання:
 - місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання;
 - значення та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки;
 - фактори, які визначають загальну спрямованість професійно-прикладної фізичної підготовки;
 - загальні та професійні здібності у підготовці кадрів;
 - система заходів для розвитку здібностей до певного виду діяльності;
 - фізичні вправи як метод вивчення здібностей;
 - професіограма, види та основи її складання.
2. Перевірка самостійної роботи - розробленої професіограми за обраною професією.

Семінарське заняття № 4-5

Тема 2.2.: Основи методики проведення занять з професійно-прикладної фізичної підготовки

Мета вивчення: ознайомити студентів з основами методики професійно-прикладної фізичної підготовки.

Література:

1. Гвоздецька С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, С.В. Чередніченко – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2017. – 111 с.
2. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів»

для студентів усіх спеціальностей / Укладач: ст. викладач Бейгул І.О.,
Дніпродзержинськ, 2012, 15 с. (<http://www.dstu.dp.ua/Portal/Data/6/31/6-31-mzp9.pdf>)

Критерії оцінювання: усне опитування або письмова робота – 5 балів, перевірка самостійної роботи - доповідь – 5 балів, доповідь з презентацією – 10 балів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Побудова методики ППФП.
2. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки. Розвиток професійно важливих рухових умінь і навичок, фізичних та психофізичних здібностей стосовно майбутньої професійної діяльності та засоби профілактики можливих професійних захворювань.
3. Форми професійно-прикладної фізичної підготовки.
4. Планування професійно-прикладної фізичної підготовки (для самостійного вивчення).
5. Педагогічний контроль у професійно-прикладній фізичній підготовці (для самостійного вивчення).

Хід практичної роботи:

1. Відповісти на наступні питання:
 - Побудова методики ППФП.
 - Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки. Розвиток професійно важливих рухових умінь і навичок, фізичних та психофізичних здібностей стосовно майбутньої професійної діяльності та засоби профілактики можливих професійних захворювань.
 - Форми професійно-прикладної фізичної підготовки.
 - Планування професійно-прикладної фізичної підготовки.
 - Педагогічний контроль у професійно-прикладній фізичній підготовці.
2. Перевірка та обговорення самостійної роботи – засоби для розвитку професійно важливих рухових умінь і навичок, фізичних та психофізичних здібностей стосовно майбутньої професійної діяльності та профілактики можливих професійних захворювань (згідно розробленої професіограми).

Семінарське заняття № 6

Тема 3.1.: Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ

Мета вивчення: ознайомити студентів з професійно-прикладною фізичною підготовкою у ВНЗ.

Література:

1. Гвоздецька С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, С.В. Чередніченко – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. – 111 с.
2. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів усіх спеціальностей / Укладач: ст. викладач Бейгул І.О., Дніпродзержинськ, 2012, 15 с. (<http://www.dstu.dp.ua/Portal/Data/6/31/6-31-mzp9.pdf>).
3. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.

Критерії оцінювання: усне опитування або письмова робота – 5 балів, перевірка самостійної роботи – 5 балів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Значення і завдання ППФП.
2. Чинники, що впливають на ППФП студентів.
3. Засоби ППФП студентів.
4. Особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у ППФП студентів.
5. Особливості розвитку рухових якостей у ППФП студентів.
6. Форми організації ППФП студентів.

Хід практичної роботи:

1. Відповісти на наступні питання:
 - Значення і завдання ППФП.
 - Чинники, що впливають на ППФП студентів.
 - Засоби ППФП студентів.
 - Особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у ППФП студентів.
 - Особливості розвитку рухових якостей у ППФП студентів.
 - Форми організації ППФП студентів.
2. Перевірка та обговорення самостійної роботи – контроль за визначенням професійно-важливих умінь і навичок та психофізичних здібностей на заняттях з ППФП.

Семінарське заняття № 7

Тема 3.3. Професійно орієнтована модель викладання фізичного виховання у ВНЗ

Мета вивчення: ознайомити студентів з професійно орієнтованою моделлю викладання фізичного виховання у ВНЗ.

Література:

1. Лист МОН України від 25.09.2015 № 1/9-454 (Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах).
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчинкова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – С. 221 – 239.
3. Салатенко І. О. Спортивно орієнтована технологія як перспективний напрямок удосконалення фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів : [монографія] / І. О. Салатенко – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. – 175с.

Критерії оцінювання: доповідь – 5 балів, доповідь з презентацією – 10 балів, перевірка самостійної роботи – 10 балів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
2. Професійно орієнтована модель викладання фізичного виховання у ЗВО.
3. Комплексні програми з фізичного виховання, які орієнтовані на особливості майбутньої професії.

Хід практичної роботи:

1. Перевірка та обговорення самостійної роботи: ознайомитися з комплексними програмами з фізичного виховання, які орієнтовані на особливості майбутньої професії.
2. Доповіді за результатами самостійної роботи.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**Інструктивно-методичні матеріали
до практичних занять**

з дисципліни: Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ

для студентів 1 курсу

спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Розроблені: к.фіз. вих., доцентом кафедри ТМФК
Гвоздецькою С.В.

Практичне заняття № 1-5

Тема 2.1.-2.2.: Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання. Основи методики проведення занять з професійно-прикладної фізичної підготовки

Мета вивчення: ознайомити студентів з основами методики професійно-прикладної фізичної підготовки.

Література:

1. Гвоздецька С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, С.В. Чередніченко – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2017. – 111 с.
2. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло. – Навчальний посібник. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009.
3. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів усіх спеціальностей / Укладач: ст. викладач Бейгул І.О., Дніпродзержинськ, 2012, 15 с. (<http://www.dstu.dp.ua/Portal/Data/6/31/6-31-mzp9.pdf>).

Обладнання:

1. Тренажери для розвитку рухових якостей.
2. Гімнастичні палиці, м'ячі, скакалки, обручі, фітболи, гантелі, бодібари, гімнастичні мати, гімнастична лава, гімнастична стінка.

Критерії оцінювання: перевірка самостійної роботи: практичне проведення розроблених комплексів вправ – 5 балів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Засоби ППФП.
2. Розвиток професійно важливих рухових умінь і навичок, фізичних та психофізичних здібностей стосовно майбутньої професійної діяльності.
3. Засоби профілактики можливих професійних захворювань.

Хід практичної роботи

Практична перевірка складених комплексів вправ для розвитку професійно важливих рухових умінь і навичок, фізичних та психофізичних здібностей стосовно майбутньої професійної діяльності та профілактики можливих професійних захворювань на основі розробленої професіограми.

Практичне заняття № 6-11

Тема 3.2. Концепція проектування інноваційних технологій ППФП студентів ВНЗ

Мета вивчення: ознайомити студентів з концепцією проектування інноваційних технологій ППФП студентів ВНЗ.

Література:

1. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчинкова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – С. 221 – 239.

Обладнання:

1. Тренажери для розвитку рухових якостей.
2. Гімнастичні палиці, м'ячі, скакалки, обручі, фітболи, гантелі, бодібари, гімнастичні мати, гімнастична лава, гімнастична стінка.

Критерії оцінювання: перевірка самостійної роботи – 5 балів, практичне проведення заняття – 10 балів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Концепція проектування інноваційних технологій ППФП студентів.
2. Інформаційно-логічна група спеціальностей.
3. Комунікативна група спеціальностей.
4. Творчо-образна група спеціальностей.
5. Технічна група спеціальностей.
6. Екстремальна група спеціальностей.
7. Природничо-аграрна група спеціальностей.

Хід практичної роботи:

1. Перевірка самостійної роботи: розробка практичних рекомендацій з ППФП за відповідними групами спеціальностей та підбір засобів для розвитку професійно важливих рухових умінь і навичок, фізичних та психофізичних здібностей стосовно обраної групи спеціальностей.
2. Практичне проведення заняття з використанням розроблених рекомендацій.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**Інструктивно-методичні матеріали
до самостійних занять**

з дисципліни: Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ

для студентів 1 курсу

спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Розроблені: к.фіз. вих., доцентом кафедри ТМФК
Гвоздецькою С.В.

Тема 1.1.-1.2.: Терміни і поняття дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка». Історія прикладної фізичної культури

Питання:

1. Основний понятійний апарат дисципліни.
2. Виникнення і розвиток прикладної фізичної культури у стародавньому світі.
3. Прикладна фізична культура Середньовіччя, в епоху Відродження та Новий і Новітній час.
4. Професійно-прикладна фізична підготовка в роки незалежності України.

Завдання для самостійної роботи:

1. Розробка кросвордів та словників термінів і понять дисципліни.
2. Підготовка доповіді питань самостійного вивчення:
 - виникнення і розвиток прикладної фізичної культури у стародавньому світі;
 - прикладна фізична культура Середньовіччя, в епоху Відродження та Новий і Новітній час;
 - професійно-прикладна фізична підготовка в роки незалежності України.

Методичні рекомендації: використання надбаних знань з дисципліни «Історія фізичної культури», «Теорія і методика фізичного виховання», «Психологія». Зробити схематичне зображення доповіді. Складання кросворду за допомогою комп'ютерних програм.

Література:

1. Гвоздецька С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, С.В. Чередніченко – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. – 111 с.
2. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло. – Навчальний посібник. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009.

Критерії оцінювання: перевірка самостійної роботи: доповідь – 5 балів, доповідь з презентацією – 15 балів. Розробка словника термінів та понять дисципліни – 5 балів. Складання та розв'язування кросвордів – 10 балів.

Тема 2.1.-2.2.: Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання. Основи методики проведення занять з професійно-прикладної фізичної підготовки

Питання:

1. Планування професійно-прикладної фізичної підготовки.
2. Педагогічний контроль у професійно-прикладній фізичній підготовці.
2. Розвиток професійно важливих рухових умінь і навичок, фізичних та психофізичних здібностей стосовно майбутньої професійної діяльності та засоби профілактики можливих професійних захворювань.

Завдання для самостійної роботи:

1. Розробити професіограму для обраної професії.
2. Підібрати засоби для розвитку професійно важливих рухових умінь і навичок, фізичних та психофізичних здібностей стосовно майбутньої професійної діяльності та профілактики можливих професійних захворювань (згідно розробленої

професіограми).

Методичні рекомендації: використання надбаних знань з дисципліни теорія і методика фізичного виховання, психологія фізичного виховання. Зробити схематичне зображення професіограми.

Характеристика професії продавця і умови праці

Тип професії «людина - людина». Виступає як посередник між виробниками товарів (промислових, продовольчих та інших) і населенням. Рекламує наявний товар, пропонує взаємозамінний товар, підраховує його вартість, перевіряє реквізити чека, упаковує товар, видає покупку. Стежить за своєчасним поповненням запасів товарів, термінами їх реалізації. Оформляє гарантійні паспорти на товари, звіряє найменування, кількість, комплектність, сортність, ціни, відповідність маркування, ярлики виробника, наявність пломб. Підраховує чеки (гроші), здає їх в установленому порядку тощо. Може працювати за касовим апаратом. Оформляє прилавкові вітрини.

Підготовка і трудова діяльність продавця спеціалізується за предметною ознакою. Продавці продовольчих товарів можуть спеціалізуватися на продажі бакалійно - кондитерських, кулінарних виробів, овочів і фруктів, м'ясо-рибних виробів. Професія продавця промислових товарів включає в себе більше 20 спеціальностей: продавець меблів, взуття, радіоапаратури, господарських товарів тощо.

Продавець повинен вміти обслуговувати устаткування, що використовується (ваги, холодильники, ріжучі машини та апарати), в його обов'язки входить отримувати товари зі складу, готувати їх до продажу, допомагати покупцеві у виборі товару, зважувати і упакувати продукти, відпускати товари, підраховувати їх вартість, оформляти віконні і внутрімагазинні вітрини, вивчати попит покупців.

Несприятливі чинники праці пов'язані з великими фізичними навантаженнями, емоційною насиченістю діяльності, шкідливими умовами (продаж нітрофарб, лаків, отрутохімікатів і т.д.). Робоча поза – положення стоячи.

Під час роботи найбільш навантажені слуховий і зоровий аналізатори. Вимушений швидкий темп роботи, присутня, майже постійно, рухова діяльність, тому важливими для даної професії є такі фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Добре розвинута моторно-сенсорна координація, підвищені вимоги до швидкості сприйняття. Розвинена оперативна пам'ять, точність запам'ятовування, швидкість відтворення, розвинена короткострокова і довгострокова вільна пам'ять, гарна пам'ять на числа. Високі вимоги до розподілу, переключення і стійкості уваги. Найвищі вимоги до швидкості і точності операцій мислення, якості мови. Емоційна стійкість, гарна воляова регуляція психічних процесів і емоційного стану. Чесність, сумлінність, відповідальність, ввічливість, доброзичливість, терпіння, витримка.

Даній професії притаманні такі хвороби: опорно рухового апарату, неврози, хвороби шкіри, інфекційні і бактеріологічні захворювання, зниження слуху та зору, як наслідок нервових розладів можуть виникнути серцево-судинні захворювання.

Література:

1. Гвоздецька С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, С.В. Чередніченко – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2017. – 111 с.
2. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло. – Навчальний посібник. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009.
3. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів»

для студентів усіх спеціальностей / Укладач: ст. викладач Бейгул І.О., Дніпродзержинськ, 2012, 15 с. (<http://www.dstu.dp.ua/Portal/Data/6/31/6-31-mzp9.pdf>).

Критерії оцінювання: перевірка самостійної роботи - розробка професіограми - 5 балів, практичне проведення розроблених комплексів вправ – 5 балів, доповідь – 5 балів, доповідь з презентацією – 10 балів.

Тема 3.1.: Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ

Питання:

1. Особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у ППФП студентів.
2. Особливості розвитку рухових якостей у ППФП студентів.
3. Перевірка та обговорення самостійної роботи – контроль за визначенням професійно-важливих умінь і навичок та психофізичних здібностей на заняттях з ППФП.

Методичні рекомендації: використання надбаних знань з дисципліни теорія і методика фізичного виховання. Зробити схематичне зображення відповідей.

Література:

1. Гвоздецька С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, С.В. Чередніченко – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. – 111 с.
2. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів усіх спеціальностей / Укладач: ст. викладач Бейгул І.О., Дніпродзержинськ, 2012, 15 с. (<http://www.dstu.dp.ua/Portal/Data/6/31/6-31-mzp9.pdf>).
3. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.

Критерії оцінювання: перевірка самостійної роботи – 5 балів.

Тема 3.2. Концепція проектування інноваційних технологій ППФП студентів ВНЗ

Питання:

1. Концепція проектування інноваційних технологій ППФП студентів.
2. Інформаційно-логічна група спеціальностей.
3. Комунікативна група спеціальностей.
4. Творчо-образна група спеціальностей.
5. Технічна група спеціальностей.
6. Екстремальна група спеціальностей.
7. Природничо-аграрна група спеціальностей.

Завдання для самостійної роботи:

1. Розробити практичні рекомендації з ППФП за відповідними групами спеціальностей.
2. Підібрати засоби для розвитку професійно важливих рухових умінь і навичок, фізичних та психофізичних здібностей стосовно обраної групи спеціальностей.

Методичні рекомендації: використання надбаних знань з дисципліни теорія і методика фізичного виховання, психологія фізичного виховання. Зробити схематичне зображення професіограми для обраної групи спеціальностей.

Література:

1. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчинкова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – С. 221 – 239.

Критерії оцінювання: перевірка самостійної роботи – 5 балів, практичне проведення заняття – 10 балів.

Тема 3.3. Професійно орієнтована модель викладання фізичного виховання у ВНЗ

Питання:

1. Організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
2. Професійно орієнтована модель викладання фізичного виховання у ВНЗ.
3. Комплексні програми з фізичного виховання, які орієнтовані на особливості майбутньої професії.

Завдання для самостійної роботи: ознайомитися з комплексними програмами з фізичного виховання, які орієнтовані на особливості майбутньої професії.

Методичні рекомендації: зробити схематичне зображення доповіді.

Література:

1. Лист МОН України від 25.09.2015 № 1/9-454 (Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах).
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчинкова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – С. 221 – 239.
3. Салатенко І. О. Спортивно орієнтована технологія як перспективний напрямок удосконалення фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів : [монографія] / І. О. Салатенко – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. – 175с.

Критерії оцінювання: доповідь – 5 балів, доповідь з презентацією – 10 балів, перевірка самостійної роботи – 5 балів.

ПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ

Тема 1.1.-1.2.: Терміни і поняття дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка». Історія прикладної фізичної культури

Теоритичні питання:

1. Основний понятійний апарат дисципліни.
2. Виникнення і розвиток прикладної фізичної культури у стародавньому світі.
3. Прикладна фізична культура Середньовіччя, в епоху Відродження та Новий і Новітній час.
4. Професійно-прикладна фізична підготовка в роки незалежності України.

Самостійна робота:

1. Розробка кросвордів та словників термінів і понять дисципліни.
2. Доповіді та обговорення питань самостійного вивчення:

Критерії оцінювання: перевірка самостійної роботи: доповідь – 5 балів, доповідь з презентацією – 15 балів. Розробка словника термінів та понять дисципліни – 5 балів. Складання та розв'язування кросвордів – 10 балів.

Тема 2.1.-2.2

Тема 2.1. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання

Теоритичні питання:

1. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання.
2. Значення та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Фактори, які визначають загальну спрямованість професійно-прикладної фізичної підготовки.
4. Загальні та професійні здібності у підготовці кадрів.
5. Система заходів для розвитку здібностей до певного виду діяльності.
6. Фізичні вправи як метод вивчення здібностей.
7. Професіограма, види та основи її складання.

Самостійна робота:

Розробити професіограму для обраної професії.

Критерії оцінювання: усне опитування або письмова робота – 5 балів, перевірка самостійної роботи - розробка професіограми - 5 балів.

Тема 2.2.: Основи методики проведення занять з професійно-прикладної фізичної підготовки

Теоритичні питання:

1. Побудова методики ППФП.
2. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки. Розвиток професійно важливих рухових умінь і навичок, фізичних та психофізичних здібностей стосовно майбутньої професійної діяльності та засоби профілактики можливих професійних захворювань.
3. Форми професійно-прикладної фізичної підготовки.
4. Планування професійно-прикладної фізичної підготовки (для самостійного вивчення).

5. Педагогічний контроль у професійно-прикладній фізичній підготовці (для самостійного вивчення).

Самостійна робота:

Підібрати засоби для розвитку професійно важливих рухових умінь і навичок, фізичних та психофізичних здібностей стосовно майбутньої професійної діяльності та профілактики можливих професійних захворювань (згідно розробленої професіограми).

Критерії оцінювання: усне опитування або письмова робота – 5 балів, перевірка самостійної роботи - доповідь – 5 балів, доповідь з презентацією – 10 балів.

Практичне завдання:

Практична перевірка складених комплексів вправ для розвитку професійно важливих рухових умінь і навичок, фізичних та психофізичних здібностей стосовно майбутньої професійної діяльності та профілактики можливих професійних захворювань на основі складеної професіограми.

Критерії оцінювання: перевірка самостійної роботи: практичне проведення розроблених комплексів вправ – 5 балів.

Тема 3.1.: Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ

Теоретичні питання:

1. Значення і завдання ППФП.
2. Чинники, що впливають на ППФП студентів.
3. Засоби ППФП студентів.
4. Особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у ППФП студентів.
5. Особливості розвитку рухових якостей у ППФП студентів.
6. Форми організації ППФП студентів.

Самостійна робота:

Контроль за визначенням професійно-важливих умінь і навичок та психофізичних здібностей на заняттях з ППФП.

Критерії оцінювання: усне опитування або письмова робота – 5 балів, перевірка самостійної роботи – 5 балів.

Тема 3.2. Концепція проектування інноваційних технологій ППФП студентів ВНЗ

Теоретичні питання:

1. Концепція проектування інноваційних технологій ППФП студентів.
2. Інформаційно-логічна група спеціальностей.
3. Комунікативна група спеціальностей.
4. Творчо-образна група спеціальностей.
5. Технічна група спеціальностей.
6. Екстремальна група спеціальностей.
7. Природничо-аграрна група спеціальностей.

Самостійна робота:

Розробка практичних рекомендацій з ППФП за відповідними групами спеціальностей та підбір засобів для розвитку професійно важливих рухових умінь і навичок, фізичних та психофізичних здібностей стосовно обраної групи спеціальностей.

Практичне завдання:

Практичне проведення заняття з використанням розроблених рекомендацій.

Критерії оцінювання: перевірка самостійної роботи – 5 балів, практичне проведення заняття – 10 балів.

Тема 3.3. Професійно орієнтована модель викладання фізичного виховання у ВНЗ**Теоретичні питання:**

1. Організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
2. Професійно орієнтована модель викладання фізичного виховання у ВНЗ.
3. Комплексні програми з фізичного виховання, які орієнтовані на особливості майбутньої професії.

Самостійна робота: ознайомитися з комплексними програмами з фізичного виховання, які орієнтовані на особливості майбутньої професії.

Критерії оцінювання: доповідь – 5 балів, доповідь з презентацією – 10 балів, перевірка самостійної роботи – 5 балів.

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Кафедра теорії і методики фізичної культури

Директор ННІФК

_____ М.О. Лянной

« _____ » _____ 20__ р.

ПАКЕТ КОМПЛЕКСНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

з дисципліни: Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ

для студентів 1 курсу

спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Розглянуто на засіданні
кафедри
Теорії та методики фізичної
культури
Протокол № _____
від _____
Завідувач
кафедри _____

Суми 2017

Печатка інституту

ПАКЕТ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ЗАЛИШКОВИХ ЗНАНЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ВНЗ»

Для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Варіант 1

1. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) це:	
а)	процес виховання фізичних якостей та оволодіння життєвоважливими рухами;
б)	педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей всіх систем організму людини;
в)	тип соціальної практики фізичного виховання, який включає світоглядні, теоретико-методичні, програмно-нормативні і організаційні основи, які забезпечують фізичне вдосконалення людей і формування здорового способу життя;
г)	спеціалізований вид фізичного виховання, спрямований на формування і підтримку необхідного рівня фізичної підготовленості стосовно вимог певної професії.
2. ППФП будується на основі і в єдності (у відповідних відносинах) з:	
а)	загальною фізичною підготовкою;
б)	спеціальною фізичною підготовкою;
в)	техніко-тактичною підготовкою;
г)	психологічною підготовкою.
3. Визначити основні фактори, які впливають на ППФП:	
а)	характер основних робочих рухів, зовнішні умови професійної діяльності;
б)	гігієнічні фактори;
в)	рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
г)	рівень соматичного здоров'я.
4. У структурі професійних здібностей виділяють:	
а)	основні та прикладні;
б)	базові та прикладні;
в)	основні та додаткові;
г)	підвідні та прикладні.
5. До основних завдань ППФП належать:	

а)	адаптація людини до обраного виду трудової діяльності;
б)	загальний фізичний розвиток;
в)	всесторонній і гармонійний розвиток людини;
г)	виховання морально-вольових якостей.
6. Практична ефективність ППФП визначається:	
а)	рівнем соматичного здоров'я та фізичної працездатності;
б)	рівнем загальної і спеціальної фізичної підготовленості;
в)	ступенем позитивного переносу сформованих умінь і навичок, розвинутих психічних і фізичних якостей на трудову діяльність;
г)	рівнем теоретичних знань і вмінь з обраного виду спортивної діяльності.
7. До основних засобів ППФП відносять:	
а)	фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори;
б)	загальні та спеціальні фізичні вправи;
в)	фізичні вправи з обраного виду спорту;
г)	фізичні вправи, які відповідають особливостям конкретної професійної діяльності.
8. Назвати основні форми занять з ППФП в освітніх навчальних закладах:	
а)	академічні навчальні заняття, спортивно-прикладні змагання, самостійні тренувальні заняття;
б)	урочні, позаурочні та позашкільні;
в)	секції з ЗФП та СФП;
г)	урочні, позакласні та позаурочні.
9. Заняття з ППФП з особами старшими 40 років повинні носити характер:	
а)	кондиційного тренування;
б)	професійного тренування;
в)	базового тренування;
г)	лікувально-профілактичний.
10. До критеріїв ефективності вирішення завдань ППФП відносять:	
а)	оцінка рівня соматичного здоров'я;

б)	оцінка спеціальної фізичної підготовленості;
в)	рівень психологічної адаптації;
г)	рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості.
11. Назвати класифікацію видів професій:	
а)	види праці, які пов'язані з виконанням довготривалих операцій, види праці з підвищеною працездатністю, види праці з великим темпом роботи, малорухлива праця;
б)	види праці, які пов'язані з дрібномоторними вправами, види праці які пов'язані з творчістю, види праці з великими фізичними зусиллями, розумова праця;
в)	види праці, які пов'язані з виконанням короткочасних операцій, види праці з підвищеною увагою, види праці з великими фізичними зусиллями та відносно великим темпом роботи, малорухлива розумова праця;
г)	види праці, які пов'язані із значним зоровим навантаженням, види праці з підвищеним ризиком, види праці з великими темпом роботи, малорухлива розумова праця.
12. Визначити умови від яких залежить продуктивність праці:	
а)	об'єктивні і суб'єктивні;
б)	основні та опосередковані;
в)	основні та допоміжні;
г)	загальні та спеціальні.

Печатка інституту

ПАКЕТ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ЗАЛИШКОВИХ ЗНАНЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ВНЗ»

Для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Варіант 2

1. Назвати види професійних здібностей майбутніх працівників:	
а)	основні та допоміжні;
б)	загальні та спеціальні;
в)	загальні та професійні;
г)	основні та опосередковані.
2. Назвати дві основні групи причин, які обумовлюють розвиток здібностей:	
а)	загальні та професійні;
б)	основні та другорядні;
в)	внутрішні та індивідуальні;
г)	внутрішні та зовнішні.
3. Визначити фактори, які обумовлюють завдання ППФП:	
а)	розвиток провідних для даної професії фізичних якостей, формування та вдосконалення прикладних рухових навичок, підвищення стійкості організму до зовнішніх впливів умов праці;
б)	розвиток фізичних якостей, формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, підвищення стійкості організму до зовнішнього середовища;
в)	психофізичне вдосконалення та розвиток творчих здібностей;
г)	покращення рівня соматичного здоров'я, підвищення рівня фізичної і розумової працездатності, розвиток фізичних якостей.
4. Назвати основну мету проведення фізкультпауз у освітніх професійно-технічних навчальних закладах:	
а)	підвищення рівня фізичної підготовленості;
б)	зняття втоми та підвищення працездатності;
в)	підвищення рівня фізичного розвитку;

г)	попередження травматизму.
5. Назвати основну мету проведення вступної гімнастики в освітніх професійно-технічних навчальних закладах:	
а)	підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
б)	попередження травматизму;
в)	попередження професійних захворювань;
г)	підготовка учнів до навчального або виробничого процесу.
6. Професіограма насамперед це -:	
а)	характеристика власне виробничих рухів і дій;
б)	характеристика зовнішніх умов діяльності;
в)	характеристика особливостей інформаційного забезпечення діяльності;
г)	характеристика особливостей специфічних вимог до психічних якостей людини.
7. Професійні здібності це -:	
а)	структура достатньо стійких, хоча і змінюючихся під впливом виховання індивідуально психологічних якостей особистості, які на основі компенсації одних властивостей особистості іншими визначають успішність навчання у конкретній трудовій діяльності, виконання її та удосконалення у ній;
б)	сукупність таких індивідуальних властивостей особистості, які полегшують оволодіння знаннями, уміннями та навичками у різних видах діяльності та удосконалення в них;
в)	індивідуальні природні властивості людини та його власна свідома активність;
г)	набуті властивості особистості, які полегшують оволодіння професійно-важливими знаннями, уміннями і навичками стосовно конкретної професійної діяльності.
8. До характеристики власне виробничих рухів і дій відносять:	
а)	тип рухів;
б)	амплітуду рухів;
в)	тип та амплітуду рухів, часові, силові характеристики, особливості координації рухів;
г)	координаційну складність рухів.
9. Спеціальна фізична підготовка це -:	

а)	спеціалізований процес, який сприяє підвищенню рівня фізичного розвитку, широкої рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності;
б)	спеціалізований процес, який сприяє успіху в конкретному виді діяльності (вид професії, спорту тощо), який пред'являє спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини;
в)	це процес виховання фізичних якостей і оволодіння життєвонеобхідними рухами;
г)	педагогічний процес управління фізичним розвитком і фізкультурною освітою людей.
10. Ким у 1923 році була підготовлена перша програма фізичного виховання і трудових навичок пролетарської фізичної культури, в якій зроблена спроба надати фізичному вихованню професійно-трудоу (прикладну) спрямованість:	
а)	П.Ф. Лесгафтом;
б)	Р.Т. Раєвським;
в)	А.А. Зигмундом і А.І. Зигмундом;
г)	А.С. Макаренком.
11. Методика це:	
а)	це система методів, методичних прийомів, іноді форм організації занять, які застосовуються для певного контингенту;
б)	спосіб (шлях), за допомогою якого можна вирішити задачі фізичного виховання з різним контингентом;
в)	способи реалізації методів на практиці для вирішення конкретного завдання з певним контингентом;
г)	це процес виховання фізичних якостей і оволодіння життєвонеобхідними рухами.
12. Під диференційованим підходом на заняттях з ППФП розуміють:	
а)	рівень соматичного здоров'я;
б)	рівень фізичної і розумової працездатності;
в)	рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості
г)	вікові відмінності, ФР і ФП, стаж роботи, характер і ступінь впливу професії на організм людини.

БЛАНК ВІДПОВІДІ:

Кутовий штамп (ННІФК)

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ПРОФЕСІНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ
ВНЗ**

Прізвище, імя, по-батькові _____

Курс _____ **Група** _____ **Варіант** 1 _____

№ п/п	а	б	в	г
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Оцінка _____

Викладач _____ (П.І.П.)

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ:

Всього у варіанті 12 питань.

Максимальна сума балів – 100:

12 правильних відповідей – 100 балів;

11 правильних відповідей – 90 балів;

10 правильних відповідей – 82 бали;

9 правильних відповідей – 74 бали;

8 правильних відповідей – 64 бали;

7 правильних відповідей – 60 балів;

6 правильних відповідей – 35 балів.

Сума балів за всі тести одного варіанту	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно без повторного складання