

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Київський національний університет будівництва і архітектури



## **ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Методичні вказівки  
для студентів спеціальності  
017 “Фізична культура і спорт”  
освітнього рівня бакалавр

Київ 2023

УДК 796.011.3

О 72

Укладач: С.М. Канішевський, к.п.н, професор кафедри ФВіС  
С.М. Киселевська, старший викладач кафедри ФВіС  
Н.Р. Дубина, старший викладач кафедри ФВіС

Рецензент: О.А. Озерова – канд. наук з ФВіС, доцент

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, д-р психол. наук, професор

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту,  
протокол № 5 від 24.01.2023 року.*

В авторській редакції.

О-72 «**Основи** професійно-прикладної фізичної підготовки»: методичні  
вказівки / уклад.: С.М. Канішевський, С.М. Киселевська, Н.Р.  
Дубина. – Київ: КНУБА-Талком, 2023. – 28 с.

Містять загальні відомості, мету, завдання, програму та структуру навчальної дисципліни «Основи професійно-прикладної фізичної підготовки».

Надані теми лекційних і практичних занять, теми для самостійної роботи, питання модульного та семестрового контролю, література, інші інформаційні ресурси щодо вивчення дисципліни.

Призначені для студентів денної і заочної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр.

© КНУБА, 2023

## ЗМІСТ

Зміст.....	3
Загальні положення.....	4
1. Характеристика навчальної дисципліни.....	7
2. Програмні результати навчання та компетентності, що формуються в результаті засвоєння дисципліни.....	8
3. Програма навчальної дисципліни.....	9
4. Структура навчальної дисципліни.....	13
5. Вимоги до самостійної роботи студентів.....	17
5.1. Індивідуальна робота.....	18
6. Контроль за якістю навчання.....	20
6.1. Перелік питань семестрового контролю.....	23
7. Умови допуску до підсумкового контролю.....	25
Література.....	25

## ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю і військовою практикою найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладній фізичній підготовці він знаходить своє специфічне вираження. В якості своєрідного різновиду фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності. Інакше кажучи, це в своїй основі процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно важливих рухових умінь та навичок, виховання фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або побічно залежить професійна дієздатність. Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить, попри інше, від спеціальної фізичної підготовленості, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними в певній мірі вимогам даної професійної діяльності та її умов до функціональних можливостей організму. Ця залежність отримує наукове обґрунтування у світлі поглиблених уявлень про закономірності впливу різних сторін фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності. Досвід практичного використання цих закономірностей і призвів свого часу до становлення особливого різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки.

Виходячи з того, що ППФП повинна формувати прикладні знання, фізичні, психічні й спеціальні якості, уміння й навички, що сприяють досягненню об'єктивної готовності людини до успішної професійної діяльності, варто зазначити, що психофізична готовність молоді повинна бути забезпечена саме в процесі фізичного виховання. Цілеспрямоване використання засобів фізичної культури й спорту для підготовки молоді до майбутньої професійної діяльності повинно здійснюватися у навчальних закладах будь-якого профілю та рівня.

Реалізація ППФП у системі фізичного виховання студентів пов'язана з рядом проблем, основна з яких - суттєві відмінності в умовах та характері праці людей різних спеціальностей, а звідси - необхідність різного змісту

цього розділу програми з фізичного виховання для молоді. Такий підхід дозволяє більш повно враховувати особливості умов та характеру праці майбутньої професійної діяльності.

Методичні вказівки «Основи професійно-прикладної фізичної підготовки» розроблено на підставі навчального плану за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» відповідно до вимог програми навчального курсу «Основи професійно-прикладної фізичної підготовки».

Основою навчальної дисципліни є вивчення об'єктивних явищ, зв'язків і відношень процесу професійно-прикладної підготовки студентів.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни знаходить своє відображення у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: “Теорія і методика фізичного виховання” “Теорія спорту”, “Інноваційні засоби у фізичному вихованні і спорті”. Навчальна дисципліна “Основи професійно-прикладної підготовки” є вибірковою навчальною дисципліною підготовки циклу професійної підготовки фахівців за спеціальністю “Фізична культура і спорт”, вивчення якої сприяє професійному розвитку фахівців з фізичної культури і спорту. Вона узагальнює й висвітлює комплекс теоретичних знань й методичних вмінь з технічної, психологічної, фізичної та тактичної підготовок, які необхідні фахівцю з фізичної культури і спорту в організації професійно роботи. Механізм реалізації кінцевої мети, досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого студента, мотивованого їх спонукання до необхідності самостійного розв'язання проблемних питань, які пропонуються викладачем.

Саме від оволодіння основними положеннями навчального курсу з підвищення професійно-прикладної підготовки залежить професійна компетентність майбутніх педагогів з фізичної культури та тренерів.

**Основна мета** методичних вказівок полягає в тому, щоб студенти усвідомили особливості проведення й обсяг роботи з курсу «Основи професійно-прикладної фізичної підготовки». Основними видами навчальних занять є: лекції, практичні заняття і самостійні заняття. На лекціях студентам надаються систематизовані знання щодо основ підвищення професійно-прикладної фізичної підготовки; форм, методик, методів та засобів розвитку та вдосконалення всіх видів професійних якостей. Практичні заняття проводяться з основних і найбільш складних

питань навчальної дисципліни. Основним завданням таких занять є поглиблення і закріплення знань, одержаних студентами на лекціях і в процесі самостійної роботи над навчальною та науковою літературою щодо тематики дисципліни, формування вмінь з пошуку, узагальнення, критичного аналізу навчального матеріалу, формулювання і захисту своїх поглядів з питань, які розглядаються. Метою практичних занять є засвоєння студентами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних та методичних умінь шляхом індивідуального виконання спеціальних завдань з підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовки. Самостійна робота здійснюється з метою відпрацювання та засвоєння навчального матеріалу; поглиблення знань та закріплення практичних умінь; виконання індивідуальних завдань з навчальної дисципліни; підготовки до занять і контрольних заходів; формування у студентів культури розумової праці, самостійності та ініціативи у пошуку та набутті знань.

Курс «Основи професійно-прикладної фізичної підготовки» викладається у ВНЗ на четвертому курсі для студентів денної і на п'ятому курсі заочної форм навчання.

**Мета** навчальної дисципліни «Основи професійно-прикладної фізичної підготовки» є набуття у майбутніх фахівців фізичного виховання знань і умінь з основ професійно-прикладної фізичної підготовки відповідно обраного профілю у студентів закладів освіти III і IV рівня акредитації.

Основними **задачами** вивчення навчальної дисципліни «Основи професійно-прикладної фізичної підготовки» є:

- сформулювати необхідні прикладні знання у студентів;
- освоювати прикладні вміння та навички студентами;
- виховувати прикладні психофізичні і спеціальні якості у студентів з урахуванням обраного фаху.

**Предметом** навчальної дисципліни є освоєння методів та теоретичних засад професійно-прикладної фізичної підготовки та сприяння здобувачам вищої освіти у набутті професійної майстерності.

## 1. Характеристика навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Основи професійно-прикладної фізичної підготовки» розрахована на студентів, які навчаються на 4 курсі за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт” денної та на 5 курсі заочної форми навчання.

Таблиця 1

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 3	Галузь знань: 01 Освіта/педагогіка	Нормативна	
Модулів - 1	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів - 2		4-й	5-й
Загальна кількість годин - 90		<b>Семестр</b>	
		7-й	10-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 3	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	16 год.	10 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		14 год.	10 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		60 год.	70 год.
		<b>Індивідуальні завдання: 2 год.</b>	
Вид контролю: залік			

Як видно з таблиці 1, програма курсу розрахована на 90 годин. Виконання програми здійснюється за допомогою: лекцій (16 годин); практичних занять (14 годин); самостійної роботи (60 годин) – для студентів денної форми навчання; лекцій (10 години); практичних занять (10 годин); самостійної роботи (70 годин) – для студентів заочної форми навчання.

Наприкінці семестру складається залік.

Для допуску до заліку необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними вміннями і навичками, виконати індивідуальні роботи, зробити доповідь(і), виконати письмову контрольну роботу,

приймати участь в обговоренні заданих тем на практичних заняттях, вміти працювати самостійно.

## **2. Програмні результати навчання та компетентності що формуються в результаті засвоєння дисципліни**

Бакалавр фізичної культури і спорту повинен бути здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні (табл. 2):

*знати:* теорію і методику побудови процесу професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням обраного фаху;

*вміти:* використовувати набуті знання в професійній діяльності.

*Таблиця 2*

### **Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти**

Код	Зміст компетентності
<b>Інтегральна компетентність (ІК)</b>	
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	
ЗК01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні (фахові) компетентності (СК)</b>	
СК01	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
СК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

**Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються  
в результаті засвоєння освітньої компоненти**

<b>Код</b>	<b>Програмні результати</b>
ПРН09	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ПРН14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

**Методи перевірки навчального ефекту:** поточні відповіді на питання (письмово/усно), тестування, доповіді, індивідуальна робота (реферат/презентація), контрольна робота, залік.

**Форми проведення занять:** лекції, практичні заняття, консультації.

### 3. Програма навчальної дисципліни

Програма навчальної дисципліни містить обсяг знань, які повинні опанувати бакалаври відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення учбового матеріалу, а також передбачає необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Лекційні заняття містять інформацію представлену у змістовому модулі вивчення дисципліни.

Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

## **Програма навчальної дисципліни** (для денної форми навчання)

### **Модуль 1.**

#### **Змістовий модуль 1. Теоретичні і прикладні питання гуманітарної складової фізкультурно-спортивної освіти у вищій школі (14 год.).**

**Лекція 1.** Історія прикладної фізичної культури. Терміни і поняття дисципліни. Сучасне уявлення про професійно-прикладну фізичну підготовку (тут і далі ППФП).

**Лекція 2.** Місце ППФП у сучасній системі фізичного виховання.

**Лекція 3.** Чинники, що визначають зміст ППФП сучасних спеціалістів: спеціальності за типом «людина – техніка», «людина – людина», «людина – природа», «людина – звукова система», «людина – художній образ», «людина – військова справа».

**Лекція 4.** Цілі, задачі, принципи та основні види ППФП студентів. Засоби та методи ППФП та їх відбір.

#### **Практичні заняття:**

**Заняття 1.** *Тема для обговорення:* Історична довідка, що до виникнення ППФП – соціально економічні передумови. Теоретичні і практичні засади ППФП.

**Заняття 2.** *Тема для обговорення:* Засоби забезпечення фізичної надійності і готовності професійних фахівців. Ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки.

**Заняття 3.** *Тема для обговорення:* Загальні вимоги до чинників, що визначають надійність і готовність спеціалістів. Особливості і відмінності в системах «людина – техніка», «людина -людина». «людина – природа» і інші. Поняття про індивідуальну психофізіологічну і психфізичну надійність і готовність до високопродуктивної праці з урахуванням особливостей професійної діяльності.

#### **Змістовий модуль 2. Професійно-прикладні аспекти фізкультурно-спортивної освіти (16 год).**

**Лекція 5.** Формування компонентів ППФП та їх особливості.

**Лекція 6.** Форми ППФП у вищих навчальних закладах. Кадрове забезпечення ППФП.

**Лекція 7.** Планування, контроль і оцінка ППФП студентів.

**Лекція 8.** Особливості ППФП у період професійної діяльності.

## **Практичні заняття (8 г.):**

**Заняття 4.** *Тема для обговорення:* Формування під час навчання у ВНЗ знань, умінь і навичок використання ППФП. Розвиток професійно важливих якостей. Забезпечення стійкості до професійних і професійно обумовлених захворювань. Виховання професійної спрямованості і моральних якостей. Комплексне формування професійно важливих якостей і навичок.

**Заняття 5.** *Тема для обговорення:* ППФП в процесі навчальних занять фізичним вихованням. ППФП на заняттях спеціальними навчальними дисциплінами. ППФП в позаучбовий час.

**Заняття 6.** *Тема для обговорення:* Кадрове забезпечення ППФП, Медичне забезпечення ППФП. Науково-методичне і матеріально-технічне забезпечення. Особистісне забезпечення ППФП.

**Заняття 7.** *Тема для обговорення:* Види професійної фізичної культури. Виробнича гімнастика. Після робоче відновлення. Оздоровча профілактична фізична культура. Професійна прикладна фізична підготовка. Побудова самостійних занять: інженера економіста, інженера ливарника, інженера конструктора. Схема ранкової гімнастики спеціалістів різного профілю.

## **Програма навчальної дисципліни**

(для заочної форми навчання)

### **Модуль 1.**

**Змістовий модуль 1.** Теоретичні і прикладні питання гуманітарної складової фізкультурно-спортивної освіти у вищій школі (8 год.).

**Лекція 1.** Сучасне уявлення про професійно-прикладну фізичну підготовку. Терміни і поняття.

**Лекція 2.** Цілі, задачі та основні види професійно-прикладної фізичної підготовки.

### **Практичні заняття:**

**Заняття 1.** *Тема для обговорення:* Історія виникнення ППФП. Засоби забезпечення фізичної надійності та готовності спеціалісті. Ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки.

**Заняття 2.** *Тема для обговорення:* Загальні і спеціальні вимоги до ППФП при формуванні взаємовідносин «людина – людина», «людина – природа», «людина – техніка», «людина – знакова система». «людина – художній образ», «людина – військова справа».

## **Змістовий модуль 2. Професійно-прикладні аспекти фізкультурно-спортивної освіти (12 год).**

**Лекція 3.** Чинники, що визначають зміст ППФП за спрямованістю взаємодії з людиною.

**Лекція 4.** Формування компонентів ППФП. Засоби, методи і прийоми.

**Лекція 5.** Планування і контроль ППФП. Реалізація ППФП в професійній діяльності.

### **Практичні заняття:**

**Заняття 3.** *Тема для обговорення:* Формування компонентів професійно-прикладної спрямованості і формування знань, професійно-важливих якостей, стійкості до професійних захворювань, моральних якостей та їх комплексного формування.

**Заняття 4.** *Тема для обговорення:* Форми ППФП у вищих навчальних закладах. В процесі навчальних занять фізичним вихованням, на заняттях спеціальними учбовими дисциплінами, в позанавчальний час. Кадрове, медичне, науково-методичне, матеріально-технічне та особистісне забезпечення ППФП.

**Заняття 5.** *Тема для обговорення:* Планування, перевірка і оцінка ППФП студентів. Методи і тести для перевірки і оцінки фізичної надійності і готовності спеціалістів.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Таблиця 4

##### Лекції з дисципліни «Основи ППФП»

Назва теми	Кількість годин											
	Денна форма					Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
Тема 1. Історія прикладної фізичної культури. Терміни і поняття дисципліни. Сучасне уявлення про професійно-прикладну фізичну підготовку (тут і далі ППФП).	2						1					
Тема 2. Місце ППФП у сучасній системі фізичного виховання.	2						1					
Тема 3. Чинники, що визначають зміст ППФП сучасних спеціалістів: спеціальності за типом «людина – техніка», «людина – людина», «людина – природа, «людина – звукова система», «людина – художній образ», «людина – військова справа».	2						2					

Тема 4. Цілі, задачі, принципи та основні види ППФП студентів. Засоби та методи ППФП та їх відбір.		2						1				
Тема 5. Формування компонентів ППФП та їх особливості.		2						2				
Тема 6. Форми ППФП у вищих навчальних закладах. Кадрове забезпечення ППФП.		2						1				
Тема 7. Планування, контроль і оцінка ППФП студентів.		2						1				
Тема 8. Особливості ППФП у період професійної діяльності.		2						1				
<b>Усього годин</b>		<b>16</b>						<b>10</b>				

Таблиця 5

### Практичні заняття з дисципліни «Основи ППФП»

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма					Заочна форма						
	усього	у тому числі				усього	у тому числі					
		л	п	лаб	інд		с.р.	л	п	лаб	інд	с.р.
Тема 1. Історична довідка, щодо виникнення ППФП – соціально			2						1			

економічні передумови. Теоретичні і практичні засади ППФП.											
Тема 2. Засоби забезпечення фізичної надійності і готовності професійних фахівців. Ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки.			2					1			
Тема 3. Загальні вимоги до чиників, що визначають надійність і готовність спеціалістів. Особливості і відмінності в системах «людина – техніка», «людина -людина». «людина – природа» і інші. Поняття про індивідуальну психофізіологічну і психфізичну надійність і готовність до високопродуктивної праці з урахуванням особливостей професійної діяльності.			2					2			
Тема 4. Формування під час навчання у ВНЗ знань, умінь і навичок використання ППФП. Розвиток професійно важливих якостей. Забезпечення стійкості до професійних і професійно обумовлених захворювань. Виховання професійної спрямованості і моральних якостей.			2					2			

Комплексне формування професійно важливих якостей і навичок.												
Тема 5. ПФП в процесі навчальних занять фізичним вихованням. ППФП на заняттях спеціальними навчальними дисциплінами. ППФП у позаучбовий час.			2						1			
Тема 6. Кадрове забезпечення ППФП, Медичне забезпечення ППФП. Науково-методичне і матеріально-технічне забезпечення. Особистісне забезпечення ППФП.			2						1			
Тема 7. Види професійної фізичної культури. Виробнича гімнастика. Після робоче відновлення. Оздоровча профілактична фізична культура. Професійна прикладна фізична підготовка . Побудова самостійних занять: інженера економіста, інженера ливарника, інженера конструктора. Схема ранкової гімнастики спеціалістів різного профілю.			2						2			
<b>Усього годин</b>			<b>14</b>						<b>10</b>			
<b>Усього годин на дисципліну «Основи ППФП»</b>		<b>16</b>	<b>14</b>			<b>60</b>		<b>10</b>	<b>10</b>			<b>70</b>

## 5. Вимоги до самостійної роботи студентів

Самостійна робота студентів є основним засобом засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного та підсумкового контролю, аналізує результати самостійної навчальної роботи кожного студента.

До самостійної роботи студента належать наступні види робіт:

- 1) опрацювання матеріалу лекцій – 0,5 год. на 2 год. лекції;
- 2) підготовка до практичного заняття (семінару) – 0,5 год. на 2 год. семінару;
- 3) опрацювання тем робочої програми, які викладаються або не викладаються на лекціях – визначається обсягом тем, винесених на самостійну роботу (табл. 7);
- 4) підготовка індивідуального завдання: реферату/презентації – 6-8 годин;
- 5) підготовка до модульної контрольної роботи – 8-10 годин;
- 6) підготовка до заліку – 20 годин.

У таблиці 6 наведені теми для самостійного розгляду студентами по дисципліні «Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті».

Таблиця 6

### Перелік тем для самостійної роботи

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	Соціально економічні передумови професійно-прикладної фізичної підготовки спеціалістів народного господарства.	5	5
2.	Особливості професійної діяльності спеціалістів різних галузей господарства.	5	5
3.	Вимоги до індивідуальної психофізіологічної і психофізичної надійності і готовності спеціалістів.	5	6

4.	Компоненти професійно-прикладної фізичної підготовки і етапи їх формування.	5	6
5.	Форми професійно-прикладної фізичної підготовки під час навчання у ВНЗ.	5	6
6.	Методи і тести для перевірки і оцінки фізичної надійності і готовності спеціалістів.	5	6
7.	Створення схем спеціалізованих професіограм для керівників трудових і творчих колективів працюючих спеціалістів і спеціалістів фізичного виховання.	5	6
8.	Вправи, що рекомендуються для формування професійно важливих фізичних і психічних якостей.	5	6
9.	Планування професійно-прикладної фізичної підготовки спеціалістів різного профілю.	5	6
10.	Формування професійно-прикладних навичок і вмінь.	5	6
11.	Проведення автоекспериментів: планування, підготовка, реалізація, порівняння, обробка, впровадження.	5	6
12.	Види спорту і спортивні дисципліни, які рекомендуються для ППФП спеціалістів масових професій.	5	6
	<b>Усього годин</b>	60	70

Матеріал навчальної дисципліни, передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи, виносять на підсумковий контроль разом з матеріалом, який було опрацьовано під час проведення аудиторних занять.

### **5.1. Індивідуальна робота**

*Індивідуальне завдання* підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, студенти можуть зробити його у вигляді *реферату*.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список

літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проєкту, у формі *презентації* у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

У таблиці 7 наведено порядок оцінювання індивідуальної роботи студента.

Таблиця 7

#### Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (реферат)

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
добре	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в

		межах об'єкту та завдань роботи, посилення та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилення та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )
<b>задовільно</b>	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилення та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

## 6. Контроль за якістю навчання

**Поточний контроль** здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають *поточному* контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення, опонування до виступу, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, індивідуальна робота (реферат), презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;

2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;

3. Ступінь сформованості уміння поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;

4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;

5. Досвід творчої діяльності: уміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;

6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, уміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

*Тестове опитування* може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати *поточного контролю* заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до *підсумкової* форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

**Модульний контроль** по дисципліні представлений у вигляді *контрольної роботи* (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: *письмове завдання*. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми,

рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути *відповіді на питання в усній формі* або виконання студентом *індивідуальної роботи* (табл. 7-8), якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки знань і приходять до єдиного рішення.

Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблиці розподілу балів за результатами навчання (табл. 8).

Таблиця 8

### Методи контролю та оцінювання знань студентів

#### Розподіл балів для дисципліни з формою контролю – залік/екзамен.

Поточне оцінювання		Інд. робота	Модульний контроль (КР)	Сума балів
Змістові модулі				
1	2			
30	30	10	30	100

**Підсумковий (семестровий) контроль** здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою (табл. 9).

Таблиця 9

### Критерії оцінювання якості навчання за семестр (залік/екзамен)

#### Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, курсової роботи, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C	Задовільно	
64-73	D		
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у таблиці 10.

Таблиця 10

**Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу**

Оцінка	Кількість балів
<b>ВІДМІННО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
<b>ДУЖЕ ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
<b>ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
<b>ЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
<b>НЕЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

**6.1. Перелік питань для підсумкового контролю:**

1. Дайте характеристику основним термінам дисципліни «Професійно-прикладна фізична культура».
2. Опишіть взаємозв'язок між фізичним вихованням та трудовою діяльністю.
3. Розкрийте роль фізичної культури в підготовці до трудової діяльності.
4. Опишіть історію виникнення професійно-прикладної фізичної підготовки.
5. Яким чином успішність професійної діяльності пов'язана з рівнем фізичної працездатності. Наведіть приклади.
6. Опишіть якості, що розвиваються за допомогою ППФП.
7. Цілі та задачі ППФП.
8. Визначте фактори, що впливають на зміст ППФП та опишіть їх.
9. Зміст та особливості складання професіограми. Складіть професіограму обраної професії.
10. ППФП у ВНЗ: Цілі та задачі фізичного виховання студентів.
11. Які фактори впливають на зміст ППФП.
12. Особливості роботи викладача з ППФП у ВНЗ.
13. Програма з фізичного виховання у ВНЗ.

14. Назвіть основні форми організації ППФП в учбовому процесі з ФВ у сучасному ВНЗ.

15. Напрямки реалізації ППФП у ВНЗ.

16. Приблизний зміст ППФП студентів різних спеціальностей.

17. Засоби ППФП. Фізична вправа – основний засіб фізичного виховання. Загальна характеристика засобів ППФП.

18. Принципи відбору засобів для ППФП.

19. Професійно-прикладні засоби фізичної підготовки майбутніх спеціалістів. Класифікація фізичних вправ та їх використання в процесі ППФП.

20. Зміст фізичних вправ, що використовуються у ППФП.

21. Природні сили навколишнього середовища та гігієнічні фактори як засоби ППФП.

22. Вплив навколишнього середовища на трудову діяльність людини.

23. Природні сили навколишнього середовища засоби ППФП

24. Гігієнічні фактори як засоби ППФП.

25. Формування професійно важливих фізичних і психічних якостей.

26. Опишіть методику формування здатності дозувати силове напруження. Опишіть методику формування загальної витривалості.

27. Опишіть методику формування статичної витривалості.

28. Опишіть методику розвитку простої та складної зорово-моторної реакції. Опишіть методику розвитку рівноваги та вестибулярної стійкості.

29. Опишіть методику формування стійкості до несприятливих метеорологічних чинників виробничого середовища.

30. Формування професійних навичок засобами ППФП.

31. Методи ППФП.

32. Сучасні уявлення про класифікацію методів ППФП.

33. Структура занять з ППФП

34. Види занять з ППФП.

35. Види спорту і спортивні дисципліни, рекомендовані для ППФП спеціалістів масових професій.

36. Комплекси ППФП та їх використання.

37. Супутня ППФП та особливості її використання.

38. Професійно-прикладні види спорту.

39. Принципи побудови занять з ППФП.

40. Особливості підбору засобів та методів для занять з ППФП.

41. Загальні уявлення про планування занять з ППФП.

42. Планування занять з ППФП у ВНЗ.

43. Планування ППФП фахівців різних професій.
44. Керування процесом ППФП.
45. Моделювання, прогнозування та контроль процесу ППФП.
46. Забезпечення процесу ППФП.
47. Тренажери, що використовуються у процесі ППФП.

## **7. Умови допуску до підсумкового контролю**

Студенту, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Студент, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Студент має право на опротестування результатів контролю (апеляцію).

Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться здобувачам до початку вивчення дисципліни.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Величкович М., Мартинюк Л. Український рукопаш гопак: навч. пос. – Львів: Ліга Прес, 2003. – 152 с.
2. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.
3. Клочко В.М., Т.В. Бондаренко. Фізичне і психічне здоров'я студентів в умовах переходу на Болонську систему освіти//Сучасні аспекти виховання студентської молоді: тези доп. 11 НПК. – Харків: ХНАМГ, 2007. – С. 128-130.
4. Краснов В. П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: навч. посіб. для вищ. навч. закл./В.П. Краснов. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.
5. Любієв А.Г. та ін. Фізкультурно-спортивна освіта в системі підготовки сучасного інженера: навч. пос. – Харків: НТУ «ХП», 2012. – 208 с.
6. Маляр Е.І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів економічного профілю / Е.І. Маляр // Методичні рекомендації. – Тернопіль: «Економічна думка», ТНЕУ, 2011. – 80 с.
7. 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.
8. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991. – 256 с.
9. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів /Л.П. Пилипей // Суми: ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. - 312 с.
10. Раєвський Р.Т., Канишевський С.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ: навч.-метод. посіб. – Одеса: Наука і техніка, 2010. – 380 с. ISBN 978-966-1552-09-7
11. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов/Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; под общ. ред. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
12. Синівський В. В. Професіограми і професіокарти основних професій/В.В. Синівський. – К., 1999. – 200 с.

13. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 1-2, Київ: Олімпійська література, 2012. - 392 с; 368 с.

14. Фролова Л.С. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник] / Л.С. Фролова, І.Д. Глазирін – Черкаси: Вид. ЧНУ. – 2013. – 278 с.

15. Халайджі С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання. Львів, 2006. - 20 с.

16. Шепеленко Т.В., Черніна С.М., Савченко Ю.М. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2011. – 29 с.

### **Інформаційні ресурси:**

1. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
2. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.
3. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3
4. [http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art\\_id=138349](http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349)  
Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.unisport.edu.ua>.

Навчально-методичне видання

**ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ**

Методичні вказівки  
для студентів  
спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”  
освітнього рівня бакалавр

Укладачі Канішевський Станіслав Михайлович  
Киселевська Світлана Михайлівна  
Дубіна Наталія Ростиславівна

Комп’ютерне верстання