

Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**  
**Методические указания по выполнению контрольной работы**  
для студентов всех направлений подготовки  
заочной формы обучения

Красноярск 2018

Разработчик:

\_\_\_\_\_Л.В. Захарова, Н.В. Люлина

Методические указания к КР рассмотрены на заседании кафедры  
«28» июня 2018г., протокол № 11

Зав. кафедрой:

\_\_\_\_\_М.Д. Кудрявцев

## Методические указания по выполнению контрольной работы

Контрольная работа выполняется в печатном варианте на белых листах бумаги формата А4 или на соответствующем бланке с соблюдением требований *стандарта организации: общие требования к построению, изложению и оформлению документов учебной деятельности. СТО 4.2-07-2014* (сайт: <http://about.sfu-kras.ru/node/8127>). Текст должен быть набран на компьютере, размер шрифта 14, интервал полуторный. На титульном листе работы должна быть указана фамилия рецензента (преподавателя, читающего лекции), подпись студента с указанием даты.

*Порядок предоставления работы и ее защиты* Контрольная работа должна быть выполнена в установленные учебным графиком сроки и сдана на кафедру (непосредственно преподавателю или лаборанту кафедры). После проверки работы студент должен ознакомиться с рецензией и с учетом замечаний преподавателя (доработать, переработать) и защитить работу. Для ее успешного выполнения необходимо самостоятельно рассмотреть и проанализировать учебную, справочную и научную литературу.

Контрольная работа состоит из 3-х заданий, которые составлены на основе теоретических и практических знаний. Первое задание направлено на проверку теоретических знаний и предполагает более подробное его описание, которое должно быть сопровождено ссылками на научную литературу, например, [1, С. 4]. Второе задание выполняется на основе практического материала и предусматривает составление комплексов упражнений для формирования физических и специальных профессиональных качеств. Третье задание предусматривает перечень необходимых прикладных знаний, умений и навыков, психофизических и специальных качеств, которые обеспечивают надежность и успешность вашей профессиональной деятельности.

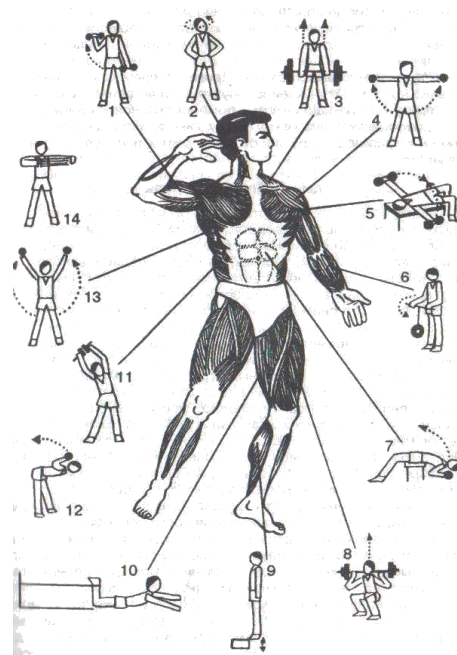
Приступая к выполнению контрольной работы, студент должен изучить рекомендованную литературу. При выполнении заданий требуется обобщение, имеющихся теоретических знаний, практических умений и навыков.

### Задания для контрольной работы

#### 1 курс 1 семестр

*Задание.*

1. Раскройте воздействие физических упражнений на центральную нервную систему.
  2. Составить комплекс из 8-ми упражнений направленный на формирование специальных профессиональных качеств (в зависимости от направления подготовки /специальности).
  3. На данной схеме представлено 14 упражнений. Определить на какую группу мышц, направлено каждое упражнение.
- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 2.  |
| 3. | 4.  |
| 5. | 6.  |
| 7. | 8.  |
| 9. | 10. |



11. 12.  
13. 14.

### 1 курс 2 семестр

#### *Задание*

1. Какие виды ходьбы способствуют улучшению кардиореспираторной системы.

---

---

2. Составьте комплекс из 8 –ми беговых упражнений, направленных на развитие быстроты.

---

---

3. Составьте комплекс из 8 –ми упражнений на воде, направленных на развитие дыхательной системы организма.

---

---

### 2 курс 3 семестр

#### *Задание.*

1. Раскройте воздействие физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
2. Составить комплекс из 8-ми упражнений направленный на формирование специальных профессиональных качеств (в зависимости от направления подготовки /специальности).
3. Составьте **профессиограмму** специалиста (перечень необходимых прикладных знаний, умений и навыков, психофизических и специальных качеств, которые обеспечивают надежность и успешность вашей профессиональной деятельности) в зависимости от направления подготовки / специальности.

### 2 курс 4 семестр

#### *Задание*

1. Раскройте виды трудовой деятельности на примере своего направления подготовки / специальности:

По содержанию труда: \_\_\_\_\_;

По средствам труда: \_\_\_\_\_;

По условиям труда: \_\_\_\_\_;

По организации труда: \_\_\_\_\_;

По требованию к субъекту труда: \_\_\_\_\_;

2. Перечислите психофизические качества и свойства личности, прикладные знания, умения и навыки, специальные качества (на примере своего направления подготовки / специальности).

3. Составьте комплекс из 5-ти упражнений, нормализующих мозговое кровообращение.

### 3 курс 5 семестр

### Задание

1. Перечислите и раскройте факторы, влияющие на конкретное содержание ППФП.

---

---

2. Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики из 8 –ми упражнений.

---

---

3. Составьте комплекс производственной гимнастики из 8 –ми упражнений.

---

---

### 3 курс 6 семестр

### Задание

1. В чем заключается профессиональная двигательная подготовка?

---

---

2. В чем заключается метод профессиографии?

---

---

3. Перечислите внешние признаки утомления (в зависимости от вашей профессиональной деятельности) и их проявления.

---

---

### Критерии оценивания:

*Зачтено* выставляется, если: контрольная работа выполнена вовремя, оформлена правильно, вопросы раскрыты полностью, использована дополнительная литература, при защите работы ответ аргументирован, показана способность анализировать и делать собственные выводы;

*Не зачтено* выставляется, если: при выполнении контрольной работы не использовалась дополнительная литература, допущено большое количество существенных ошибок, студент испытывает затруднение при ответах на заданные вопросы.

### Список литературы

1. Гелецкая, Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие для студентов вузов по дисциплине «Физическая культура» / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова [и др.]. - Красноярск: СФУ. - 2014 - 218с. <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-678297.pdf>.

2. Грузенкин В.И. Физическое воспитание в вузе на основе силовой подготовки [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие [для студентов вузов очной формы обучения, не специализирующихся в области физического воспитания /

Красноярск: СФУ, 2015. Режим доступа: [http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib\\_tech/b75/i-811644523.pdf](http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib_tech/b75/i-811644523.pdf).

3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник для вузов / Москва: Юрайт, 2013. 424 с.

4. Осипов А.Ю. Развитие выносливости на занятиях физической культурой в вузах: учеб.-метод. пособие / А.Ю. Осипов, Д.А. Шубин // Красноярск: СФУ, 2014. Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-208826.pdf>.

5. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с. <http://Lib.3.sfu-kras.ru/ff/LIB2/ELIB/b75/i-794872.pdf>

6. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов / Москва: Директ- Медиа, 2013. 159 с. Режим доступа: [http://lib3.sfukras.ru/ft/lib2/elib\\_dc/direct\\_01.06.2020/i-201728027.pdf](http://lib3.sfukras.ru/ft/lib2/elib_dc/direct_01.06.2020/i-201728027.pdf).

7. Байков Ш.Ш. Совершенствование системы учебно-тренировочного процесса по специализации бокс (единоборств) в средних и высших учебных заведениях: учебное пособие / Ш.Ш. Байков, В.А. Стрельников, О.А. Донгак. // Красноярск: СФУ, 2016. - 283с. Режим доступа: <http://Lib3.sfu-kras.ru/ft/LIB2/ELIB/b75/i-946057.pdf>.

8. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. вузов по напр. подгот. "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина // Москва: 2016. 283с. Режим доступа: <http://Lib3.sfu-kras.ru/ft/LIB2/ELIB/b75/i-946057.pdf>.