

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ АЭРОКОСМИЧЕСКОГО  
ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»**

**Общие требования к зачету по предмету**

**"Прикладная физическая культура"**

**для студентов (заочного отделения)**

**Методические указания**



**Санкт — Петербург**

**2014**

Составители: доцент кафедры ФКиС Евдокимов И.М

Методические указания подготовлены на основании большого теоретического и практического материала и предназначены для самостоятельных занятий студентов по предмету «Прикладная физической культура» и успешной подготовки к сдаче зачета по дисциплине.

Подготовлено кафедрой физической культуры и спорта по рекомендации методической комиссии кафедры.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Правильная организация учебного процесса в любом вузе немыслима без широкого привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом, поскольку они не только совершенствуют двигательные способности человека, но и оказывают большое влияние на организм в целом, повышая общую жизнедеятельности умственную работоспособность. Это подтверждено работами И.М.Сеченова, И.П.Павлова и Н.Е.Введенского, в которых обосновываются физиологический механизм активного отдыха и закономерности функциональной деятельности центральной нервной системы человека.

Для того чтобы физическое воспитание в вузе выполняло свои функции, то есть стало действенным средством укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, основополагающими принципами должны являться его регулярность, достаточность и гибкая вариативность, отражающая специфику учебной работы и быта студентов.

В этом случаи грамотно организованные систематические самостоятельные занятия, выполняют очень важную роль.

Приступив к самостоятельным занятиям по физическому воспитанию, студент получает возможность;

- укрепить здоровье, улучшить свое физическое развитие;
- поддержать на должном уровне работоспособность в учебе;
- успешно освоить курс физического воспитания;
- обучаясь в университете, приобрести устойчивую привычку;
- умение грамотно применять средства физической культуры в любой период своей жизни и деятельности.

Основной целью самостоятельных занятий следует считать; снятие у студентов умственного утомления и компенсацию дефицита двигательной активности.

## 1. Цель и задачи кафедры

Цель и задачи физического воспитания студентов

Целью физического воспитания является формирование физической культуры студента и способности реализовать ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье.

Процесс занятий физической культурой предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей;
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных занятий.

## 2. Учебный процесс

Учебный процесс строится согласно программе "Прикладная физическая культура"(Элективный модуль) , составленной и утвержденной кафедрой физической культуры и спорта с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- федеральный закон "О Физической культуре и спорту в Российской Федерации" от 29.04.99 №80-ФЗ;
- приказ Минобразования России "Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования" от 02.03.2000 № 686
- приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 №1025
- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 №777

В законе Российской Федерации физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина, направленная на всестороннее развитие личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура является обязательным разделом образования и выступает как мощное средство социального становления личности студента, активного совершенствования таких индивидуальных профессионально значимых качеств, как физическое здоровье, нравственное и психическое благополучие, физическое совершенство.

Являясь одним из факторов социальной и культурной жизни общества, физическая культура свои образовательные и развивающие функции в вузах осуществляет в рамках целенаправленного педагогического процесса, проводимого кафедрой физического воспитания.

### 3. Общие требования к зачету по предмету "Прикладная физическая культура" (Элективный модуль) для студентов (заочного отделения)

#### Объем дисциплины в ЗЕ/академ. час

Данные об общем объеме дисциплины, трудоемкости отдельных видов учебной работы по дисциплине (и распределение этой трудоемкости по семестрам) представлены в таблице 1

Таблица 1 – Объем и трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость по семестрам				
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№5
1	2	3	4	5	6	7
<b>Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/(час)</b>	0/ 328	0/ 65	0/ 65	0/ 65	0/ 65	0/ 68
<i>Аудиторные занятия</i> , всего час., <i>В том числе</i>	4					4
лекции (Л), (час)						
Практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	4					4
лабораторные работы (ЛР), (час)						
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)						
Экзамен, (час)						
<b>Самостоятельная работа</b> , всего	324	65	65	65	65	64
<b>Вид промежуточной аттестации:</b> зачет, экзамен, дифференцированный зачет ( <b>Зачет.</b> <b>Экз. Дифф. зач</b> )	, , , , Зачет					Зачет

Для успешной сдачи зачета по предмету "Прикладная физическая культура" (Элективный модуль) каждый студент заочного отделения должен выполнить требования основных разделов учебной программы .

### **Основные требования учебной программы по физической культуре при практическом посещении занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура» (Элективный модуль)**

Основное отделение

1. Прохождение медосмотра в установленные сроки
2. Посещение учебных занятий
3. Выполнение контрольных упражнений на по разделам учебной программы

### **Отработка пропущенных занятий**

Студенты, пропустившие учебные занятия без уважительной причины должны их отработать, посетив дополнительные занятия, организуемые кафедрой ФКиС в межсессионный период.

Студенты, не отработавшие в установленные сроки, пропущенные без уважительной причины занятия, к сдаче текущего зачета по физической культуре не допускаются.

### **Освобождение от занятий, свободное посещение занятий.**

Право на освобождение от практических занятий по физической культуре на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных в медицинском учреждении) имеют следующие студенты:

- освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенное время: пишут реферат и составляют комплекс занятий по ЛФК, связанный со своим заболеванием;
- освобожденные на период беременности: пишут реферат и составляют комплекс упражнений по подготовке к родам и восстановлению физической формы после рождения ребенка, психофизическое развитие ребенка до 1,5 лет

Право на свободное посещение занятий по физической культуре на текущий учебный год имеют следующие студенты:

- члены сборных команд ГУАП по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на межвузовских соревнованиях различного уровня (при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий физической культуре, прохождения медосмотра, сдачи всех контрольных нормативов ведущему преподавателю по предмету).
- спортсмены, регулярно тренирующиеся и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по ФК, прохождении медосмотра, сдачи всех контрольных нормативов ведущему преподавателю по предмету).

**Основные требования учебной программы по физической культуре при самостоятельных занятиях по дисциплине «Прикладная Физическая культура» (Элективный модуль)**

1. Выполнение системы самостоятельных занятий согласно содержанию и тематике занятий для самостоятельного освоения студентами по физической культуре.
2. Ведение дневника самоконтроля
3. Выполнение доступных контрольных нормативов
4. Написание реферата согласно тематике самостоятельных занятий, либо из списка тем разработанных кафедрой ФКиС, на основании методических рекомендаций по написанию реферата.

## **Самостоятельная работа студентов, заочного отделений.**

### **Организация и учебно-методическое обеспечение.**

Самостоятельная работа студентов предусматривает:

- работа с рекомендованной учебной литературой;
- опережающая самостоятельная работа по совершенствованию теоретических знаний и физической подготовленности
- подготовка, к практическим занятиям;
- подготовка к выполнению зачётных нормативов

## **Перечень тем самостоятельной работы:**

### **ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР.**

- Иметь представление о своих физических возможностях (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку).
- Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.

### **ВТОРОЙ СЕМЕСТР.**

- Знать правила поведения на спортивных сооружениях и рекреационных площадках (Принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля за состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой.
- Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.

### **ТРЕТИЙ СЕМЕСТР.**

- Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений - для зрения, осанки, укрепления стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила оказания первой доврачебной помощи при царапинах и ссадинах, потертостях и ушибах.
- Основные положения методики закаливания.

## **ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТР.**

- Уметь провести планирование занятия:
  - постановки цели занятия и его задач.
  - выбора времени в режиме дня,
  - выбор необходимых физических упражнений (в соответствии с целью и задачами)
  - частота занятий в неделю,
  - продолжительность одного занятия,
  - дозировка нагрузки при выполнении разных физических упражнений,
  - средства контроля за состоянием организма (ЧСС и частота дыхания во время выполнения физических упражнений и во время восстановления после работы, нарушение координации движений).
  
- Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

## **ПЯТЫЙ СЕМЕСТР.**

- Уметь выполнять доступные (в зависимости от возраста и степени подготовленности) физические упражнения (оздоровительные - для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).
- Физическое состояние и сексуальнос

#### 4. Приложения

##### Дневник Самоконтроля

Показатели	Дни месяца					
	1	2	3	4	....	31
Самочувствие и настроение						
Аппетит						
Сон						
Работоспособность						
Частота пульса в минуту:						
а) до занятия						
б) после занятий						
Частота дыхания в минуту:						
а) до занятий						
б) после занятий						
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)						
Вес						

**Контрольные упражнения для оценки физической  
подготовленности студентов.**

Характерис-тика тестов.	Оценка в очках									
	юноши.					девушки.				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Прыжок в длину с места	2.50	2.30	2.15	2.10	2.00	1.90	1.80	1.70	1.60	1.50
2.Брюшной пресс . (за 30 сек.)	35	30	25	20	15	30	25	20	15	10
3.Подтягивание на перекладине. (юн)	15	12	9	7	5					
4.Отжимание от пола. (дев.)						25	20	15	10	5
5.Челночный бег. (10#10м.)	29с	30с	31с	32с	33с	31с	32с	33с	34с	35с

## Методические рекомендации по написанию рефератов

### Требования к выполнению реферата.

Реферат пишется студентами в рамках дополнительного модуля. Темы рефератов могут варьироваться в рамках учебной программы. **Темы рефератов могут совпадать но быть разными по содержанию.**

Реферат является итогом творческого, индивидуального труда студента и должен соответствовать всем предъявляемым к нему требованиям. В процессе написания реферата необходимо:

1. во введении - обосновать актуальность выбранной темы и четко сформулировать цель работы;
2. в основной части - раскрыть содержание выбранной темы, подать материал с учетом современного уровня знаний в области физической культуры;
3. в заключении подвести - итоги проделанной работы, сделать надлежащие выводы;
4. в списке литературы - указать наиболее современные источники информации.

объем реферата – 10-15 страниц машинописного текста в редакторе Times New Roman, через 1 интервал, 14 шрифтом.

Структура реферата должна соответствовать стандартным требованиям, предъявляемым к написанию реферата:

1. Введение;
2. Обоснование выбора темы;
3. Изложение темы;
4. Заключение.
5. Список используемой литературы.

Реферат должен быть изложен в виде доклада. Если студент хорошо ориентируется в представленном им материале, отвечает на заданные вопросы, он получает 20 баллов. Если студент неуверенно излагает материал, плохо отвечает на вопросы, количество баллов может быть уменьшено до 10, по оценке преподавателя.

## Тематика рефератов

### 1 семестр

- 1 Особенности методики занятий физическими упражнениями при... (каком либо заболевании или травме).
2. Лечебная физическая культура и другие средства физической реабилитации при ... (например, сахарном диабете).
3. Методы оценки физического развития, телосложения, функционального состояния
4. Методика занятий физическими упражнениями при заболевании органов зрения по методу Э.С. Аветисова, Е.И. Ливадо, Ю.И. Керпана, по методу У. Бейтса.
5. Физическая культура и спорт как социальные явления общества, современное состояние физической культуры и спорта.
6. Организм человека как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
8. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
9. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.
10. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
11. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
12. Двигательные противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
13. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у студентов.
14. Основы классического массажа.

### 2 семестр

- 15 Воспитание личностных качеств в процессе занятий лечебной физической культурой.
16. Основы здорового образа жизни.
17. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.

18. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).
19. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
20. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
21. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
22. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
23. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
24. Кинезотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при... (заболевании или травме).
25. Научно-методические основы оздоровительной и лечебной гимнастики.
26. Анатомо-физиологические основы массажа. Классификация массажа.

### **3 семестр**

27. Особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации) у больных различных нозологических групп (по рекомендации преподавателя).
28. Организационно управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом.
29. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
30. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
31. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления (Струкова В.).
32. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
33. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, её цели, задачи и содержание.
34. Олимпийские игры Древней Греции.
35. Становление и развитие современных Олимпийских игр.
36. Индивидуальная программа двигательной активности с учетом двигательных ограничений
37. Методика занятий оздоровительным плаванием при заболеваниях пищеварительной, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.
38. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием тренажеров при нарушениях опорно-двигательного аппарата.
39. Символы и атрибутика Олимпийских игр.
40. Развитие олимпийского движения в России.

#### 4 семестр

41. Международный олимпийский комитет (МОК), история создания, цели, задачи, содержание деятельности.
42. Анализ современных летних Олимпийских игр.
43. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
44. Анализ и результаты XXII летних Олимпийских игр в Москве в 1980г.
45. Итоги и анализ летних Олимпийских игр в Пекине в 2008 г.
46. Итоги и анализ зимних Олимпийских игр в Ванкувере в 2010 г.
  
47. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
48. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
49. Влияние вредных привычек на состояние здоровья человека.
50. Силовые упражнения для коррекции проблемных зон с использованием тренажерных устройств.
51. Массаж, как дополнительное средство физической реабилитации.
52. Влияние заболевания (например, хронического гастрита) на личную работоспособность и самочувствие.
53. Средства и методы мышечной релаксации, ее значение в укреплении здоровья.
54. Возникновение и развитие гимнастики.

#### 5 семестр

55. Спортивные игры. История возникновения и развития.
56. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки и т.п.)
57. Восточные единоборства, их история и развитие как вид спорта.
58. Плавание как вид спорта, история и развитие.
59. Русские национальные виды спорта и игры.
60. Национальные виды спорта и игры народов мира.
61. Крупнейшие спортивные сооружения России.
62. Методика лечебного массажа при ... (заболевании)
63. Самоконтроль и контроль при занятиях лечебной физической культурой.  
Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
64. Индивидуальная программа двигательной активности с профессиональной направленностью и с учетом двигательных ограничений.
65. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта.
66. Конституционные права и свободы человека и гражданина в области физической культуры.
67. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
68. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

69. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

70. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования

«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОЦЕНКА РЕФЕРАТА

РУКОВОДИТЕЛЬ

---

должность, уч. степень, звание

---

подпись, дата

---

инициалы, фамилия

**РЕФЕРАТ**

Тема реферата

по дисциплине: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РЕФЕРАТ ВЫПОЛНИЛ(А)

СТУДЕНТ(КА) ГР.

---

подпись, дата

---

инициалы, фамилия

САНКТ –ПЕТЕРБУРГ 20\_\_

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: Электронный учебник для студентов вузов / Давиденко Д.Н – СПбГТУ, -2001.- 366 с. / Доступ из локальной сети ФБ СПбГУАП/.
  2. Оптимизация управления тренировочного процесса на основе изменения функционального состояния : монография / Башкин В.М – СПбГУАП, 2011.- 192 с./ Доступ из локальной сети ФБ СПбГУАП/.
  3. Акмеология Физической Культуры и Спорта Электронная версия учебника для студентов вузов / Марищук В.Л, Марищук Л.В- СПбВИФК, - 2007.- 96 с./ Доступ из локальной сети ФБ СПбГУАП/.
  4. Психологи Физической Культуры и Спорта Электронная версия учебника для студентов вузов / Марищук В.Л, Романенко Н.В, Пашута В.Л, Евдокимов М.А - СПбВИФК, - 2004.- 320 с./ Доступ из локальной сети ФБ СПбГУАП/.
  5. Педагогика Физической Культуры и Спорта Электронная версия учебника для студентов вузов / Марищук В.Л, Романенко Н.В, Пашута В.Л, Евдокимов М.А - СПбВИФК, - 2004.- 320 с./ Доступ из локальной сети ФБ СПбГУАП/.
  6. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
  7. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Д.Н.Давиденко, П.В.Половников, Ю.Ю. Глушков. - СПб.: СПбГУ, 1996. - 32 с.
- Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь.- М.: АО «Аспект Пресс», 1995. -144с
8. Синяков А.Ф. Секреты бодрости. Как восстановить работоспособность. - М.: «КСП», 1995.-208с.