

Выбор темы по первой букве фамилии

1 курс					
I семестр			II семестр		
Буква	№ темы		Буква	№ темы	
А, Б, В, Г, Д, Е	1		А, Б, В, Г, Д	1	
Ж, З, И, К, Л, М	2		Е, Ж, З, И, К	2	
Н, О, П, Р, С, Т	3		Л, М, Н, О, П	3	
У, Ф, Х, Ц, Ч, Ш	4		Р, С, Т, У, Ф	4	
Щ, Э, Ю, Я	5		Х, Ц, Ч, Ш	5	
			Щ, Э, Ю, Я	6	
2 курс					
III семестр			IV семестр		
Буква	№ темы		Буква	№ темы	
А, Б, В, Г, Д, Е	1		А, Б, В, Г, Д, Е	1	
Ж, З, И, К, Л, М	2		Ж, З, И, К, Л, М	2	
Н, О, П, Р, С, Т	3		Н, О, П, Р, С, Т	3	
У, Ф, Х, Ц, Ч, Ш	4		У, Ф, Х, Ц, Ч, Ш	4	
Щ, Э, Ю, Я	5		Щ, Э, Ю, Я	5	
3 курс					
V семестр			VI семестр		
Буква	№ темы		Буква	№ темы	
А, Б, В, Г	1		А, Б, В, Г	1	
Д, Е, Ж, З	2		Д, Е, Ж, З	2	
И, К, Л, М	3		И, К, Л, М	3	
Н, О, П, Р	4		Н, О, П, Р	4	
С, Т, У, Ф	5		С, Т, У, Ф	5	
Х, Ц, Ч	6		Х, Ц, Ч	6	
Ш, Щ, Э	7		Ш, Щ, Э	7	
Ю, Я	8		Ю, Я	8	
4 курс					
VII семестр			VIII семестр		
Буква	№ темы		Буква	№ темы	
А, Б, В, Г, Д	1		А, Б, В, Г, Д	1	
Е, Ж, З, И, К	2		Е, Ж, З, И, К	2	
Л, М, Н, О, П	3		Л, М, Н, О, П	3	
Р, С, Т, У, Ф	4		Р, С, Т, У, Ф	4	
Х, Ц, Ч, Ш	5		Х, Ц, Ч, Ш	5	
Щ, Э, Ю, Я	6		Щ, Э, Ю, Я	6	
5 курс					
IX семестр					
Буква	№ темы	Буква	№ темы	Буква	№ темы
А, Б	1	И, К	5	С, Т, У	9
В, Г	2	Л, М	6	Ф, Х, Ц	10
Д, Е	3	Н, О	7	Ч, Ш, Щ	11
Ж, З	4	П, Р	8	Э, Ю, Я	12

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ СТУДЕНТА

Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова

ФИО _____

Число, месяц, год рождения _____

Факультет _____

Курс _____

Группа _____

Медицинская группа _____

Хронические заболевания _____

Номер телефона _____

Электронная почта _____

Критерии самоконтроля следует делить на субъективные и объективные показатели. **К субъективным относятся:** самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных или необычных ощущений, сон, аппетит, работоспособность и т. д.

Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся физическими упражнениями. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим, когда человек уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

Самочувствие. Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости), удовлетворительным (вялость, упадок сил), неудовлетворительное (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления в покое и др.).

Сон. При характеристике сна отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т. д.). Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна.

Аппетит. Отмечается как: а) хороший; б) удовлетворительный; в) пониженный; г) плохой.

К объективным показателям самоконтроля относятся те, которые имеют цифровое выражение, например: частота сердечных сокращений, масса тела, частота дыхания, функциональная проба, артериальное давление и др.

Пульс. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется у женщин в пределах 75–80 уд./мин, у мужчин – 65–70 уд/мин. ЧСС определяется пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях после 3 мин отдыха, за 15 сек, после чего производят пересчет полученных величин в минуту. Измерение ЧСС проводится сразу же в первые 10 с после работы. Для контроля важно, как реагирует пульс на нагрузку и быстро ли снижается после нагрузки. Вот за этим

показателем занимающийся должен следить, сравнивая ЧСС в покое и после нагрузки. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС через 10–15 мин. Если ЧСС в покое утром или перед каждым занятием у студента постоянна, то можно говорить о хорошем восстановлении организма после предыдущего занятия. Если показатели ЧСС выше, то организм не восстановился.

Артериальное давление (АД). Его значение зависит от ударного объема сердца, т. е. количества крови, выбрасываемого за одно сокращение, а также от емкости сосудистого русла, упругости стенок кровеносных сосудов, вязкости крови. Чем выше минимальное или максимальное, тем хуже состояние периферических сосудов, ниже их эластичность. В студенческом возрасте нормальное максимальное давление равно 110–120 мм рт. ст., минимальное 65–70 мм рт. ст. Замечено, что регулярные занятия физическими упражнениями способствуют нормализации артериального давления и даже некоторому его понижению.

Число, месяц, год	28.02.19								
День недели	четверг								
Сон (количество, качество)	8, спокойный								
Аппетит	хороший								
Настроение	хорошее								
Самочувствие	удовл.								
ЧСС									
Утром	60								
Вечером	70								
АД									
Утром	110/70								
Вечером	120/70								

Задание: Проанализируйте и сделайте выводы на основе своих данных. Напишите несколько предложений.

Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных от физических нагрузок

1 курс

I семестр

1. Биологические ритмы и работоспособность. Утомление, усталость, восстановление при умственной и физической работе.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Древние и современные Олимпийские игры.
4. Здоровье и факторы его определяющие. Составляющие здорового образа жизни.
5. Методические принципы, средства и методы физического воспитания.

II семестр

1. Охарактеризовать организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта, их значение как средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенства.
3. Современные популярные системы физических упражнений.
4. Социально–биологические основы физической культуры.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
6. Характеристика физической культуры как части общечеловеческой культуры.

2 курс

III семестр

1. Влияние экологических факторов, курения, алкоголизма и наркомании на здоровье человека.

2. Воздействие физических нагрузок на организм занимающихся (на примере трёх систем).
3. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
4. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
5. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

IV семестр

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой.
2. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
3. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека. (ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах, плавание).
4. Система закаливания - важный фактор в поддержании здоровья.
5. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

3 курс

V семестр

1. Биологические ритмы, их значение в учебном режиме студента.
2. Влияние внешних факторов окружающей среды на организм и здоровье человека в крупном мегаполисе и методы профилактики их негативного воздействия.
3. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
4. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
5. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.

6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
7. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
8. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.

VI семестр

1. Питание и питьевой режим при различных видах двигательной активности.
2. Спортивная классификация и правила соревнований по баскетболу.
3. Спортивная классификация и правила соревнований по волейболу.
4. Спортивная классификация и правила соревнований по настольному теннису.
5. Спортивная классификация и правила соревнований по плаванию.
6. Травматизм при занятиях спортом. Значение мышечной релаксации.
7. Физическая подготовка. Интенсивность и мощность физических нагрузок.
8. Этапы обучения движениям. Развитие физических качеств.

4 курс

VII семестр

1. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
2. Использование средств физической культуры в двигательном режиме:
 - а) утренняя гигиеническая гимнастика;
 - б) оздоровительные упражнения.
3. Использование средств физической культуры в двигательном режиме:
 - а) производственная гимнастика;
 - б) тренировочные занятия.
4. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
5. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

6. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда.

VIII семестр

1. Методики оценки физического развития и функционального состояния человека (на примере различных видов спорта).
2. Методики оценки физической подготовленности.
3. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности. Методика составления режима труда и отдыха.
4. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Профессионально–прикладная физическая подготовка для студентов-медиков.
6. Профилактика травматизма (на примере циклических и ациклических видов спорта; командных и индивидуальных видов спорта и т.п.).

5 курс

IX семестр

1. Ведение личного дневника самоконтроля. Методы стандартов и антропометрических индексов для оценки физического развития и физической подготовленности.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Комплексы физических упражнений для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, их польза и необходимость в реабилитации данного заболевания.
4. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
5. Личная гигиена, гигиена одежды и гигиена питания при занятиях физкультурой и спортом.
6. Определение физического развития. Методы оценки физической работоспособности.
7. Оценка функционального состояния дыхательной системы.
8. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

9. Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
10. Современные популярные системы физических упражнений.
11. Современные спортивно-оздоровительные системы.
12. Формы и содержание самостоятельных занятий. Составление программ для различных возрастных групп и лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

Оформление данной докладной работы должно соответствовать заявленным ГОСТом требованиям:

1. Число страниц данного вида исследования должно быть не менее 10 страниц. Текст должен быть напечатан чернилами черного цвета на белых листах формата А4, ориентация книжная. Запрещено переносить в тексте слова.
2. Поля для каждой страницы должны соответствовать нормам: левое – 3см, правое – 1см (или 1,5см), верхнее – 2см, нижнее – 2см.
3. Шрифт в тексте используется Times New Roman, кегль 14.
4. Межстрочный интервал – полуторный. Для оформления титульного листа и списка литературы – одинарный.
5. Заглавия всегда выделены жирным шрифтом. Обычно: 1 заголовок – кегль 16, 2 заголовок – кегль 14, 3 заголовок – кегль 14, курсив. Допускается использование как строчных, так и заглавных букв. Точка в конце заголовка не ставится.
6. Для каждого раздела необходима новая страница.
7. Главы можно пронумеровать как римскими, так и арабскими цифрами.
8. Текст печатается на одной стороне страницы, выравнивается по ширине. Это не касается титульного листа и заголовка.
9. Сноски и примечания указываются после цитаты в квадратных скобках (например, [5, с. 32-33]).
10. Рисунки и таблицы должны быть в тексте. В тексте обозначаются места расположения рисунков и таблиц, с указанием номера рисунка или таблицы.
11. Список литературы оформляется в алфавитном порядке. Указывается фамилия и инициалы автора, название источника, его тип (учебник, монография, сборник статей), город, где он был издан и год издания.

СТРУКТУРА РЕФЕРАТА

Состоит из:

1. Титульного листа.
2. Содержания (оглавления).
3. Введения. Это 0,5 – 1,5 страниц (10% от общего объема). Текст должен быть четкий, кратко излагающий основные мысли работы.
4. Основного текста. При оформлении обязательны ссылки на источники информации. Необходимо сделать главы примерно равными по объему.
5. Заключение. Это анализ основного текста, подведение итогов. Выводы не должны занимать более чем 2 страницы.
6. Списка используемой литературы.

ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА

На титульном листе указывается полное название учебного заведения. Наименование учебной организации указывается в самом верху титульного листа, после него соответствующая кафедра и указывается название секции. Название темы пишется в самом центре. По правому краю пишутся данные студента, подготовившего реферат: факультет, курс, группу; указывается Ф.И.О. руководителя (не следует забывать о том, что нужно написать, какую должность он занимает на кафедре и какое ученое звание имеет). На последней строке титульной страницы, по центру, пишется, где и когда выполнена работа (например, Москва, 2019)

Образец

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М.Сеченова
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(Сеченовский Университет)

Кафедра физической культуры

Название темы

студент ИКМ
1 курса 17 группы
Иванов И.И.

Преподаватель:
доцент, к.п.н., Петров П.П.

Москва, 2020

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Запись каждого источника должна начинаться с новой строки, так же ставится нумерация. Фамилия автора каждого источника указывается перед инициалами и наименование книги (иной работы). В случае, если у работы несколько авторов, указывают сначала одного, а затем остальных, после указания названия. При указании электронного научного журнала необходимо указывать название интернет-ресурса и дату публикации.

Образец

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2012. С.119-169.
2. Министерство спорта Российской Федерации. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <http://www.chgfkis.ru/ru/science/materials-on-g-t-.pdf> [дата обращения: 11.11.2017г.]

ОФОРМЛЕНИЕ РИСУНКОВ И ТАБЛИЦ

Наличие рисунков и таблиц допускается только в тех случаях, если описать процесс в текстовой форме невозможно. В этом случае каждый объект не должен превышать указанные размеры страницы, а шрифт в нем не менее 12 пунктов.

Возможно использование только вертикальных таблиц и рисунков. Каждый рисунок должен иметь подпись (под рисунком). Иллюстрации и таблицы нумеруются, если их количество больше одной. На полях и в тексте обозначаются места расположения рисунков и таблиц, с указанием номера рисунка или таблицы.

Образец

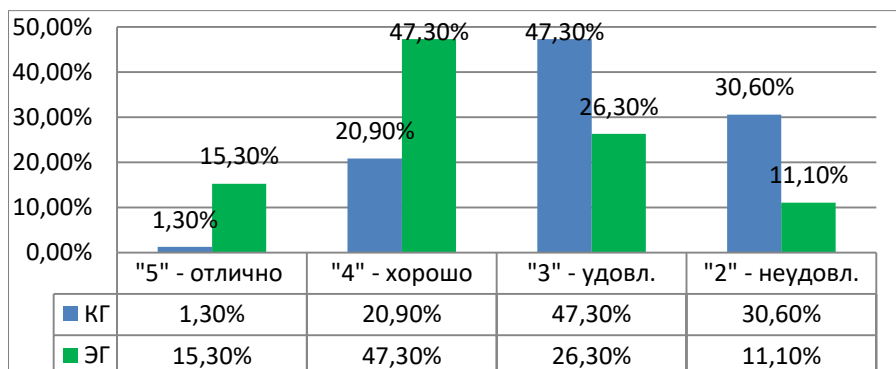


Рис. 1 Показатели качества теоретической подготовленности по предмету Физическая культура в основной школе

Таблица 1

Показатели освоения контрольных упражнений на «золото»

П/п №	Контрольные испытания	мальчики	девочки
1.	Бег 60м (сек.)	21,2%	6,5%
2.	Бег 2000м (мин., сек.)	50%	32,7%

Обязательные контрольные нормативы для всех видов спорта и фитнес направлений по дисциплине

Прикладная физическая культура и спорт

Таблица 1. Контрольные нормативы для студентов основной и подготовительной медицинских групп

№ п/п	Способности	Название контрольного упражнения	Выполнение двигательного действия	Баллы					
				Мужчины			Женщины		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростные	Бег 100 м с высокого старта (сек.)	По команде «На старт!» бегун подходит к линии старта. Ставит толчковую ногу к линии старта носком немного внутрь. Маховая нога на 1,5 – 2 стопы сзади. Центр тяжести распределен на обе ноги. Туловище выпрямлено, руки опущены. «Внимание!»: туловище слегка наклонить вперед, центр тяжести переместить на толчковую ногу. По команде «Марш!» рывок и через 5 – 6 шагов принять вертикальное положение тела. Во время бега туловище немного наклонено вперед, руки согнуты в локтях, пальцы рук слегка сжаты, постановка стопы – передняя часть стопы. Пробегание финишной черты с максимальной скоростью. В последний момент податься грудью вперед для того, чтобы максимально приблизить время пересечения грудью финишной черты.	13,1	14,1	14,4	16,4	17,4	17,8
2	Выносливость	Бег 1000м (мин./сек.)	Начало бега – «На старт!». Бегун подходит к линии старта. Ставит толчковую ногу к линии старта носком немного внутрь. Другая нога на 1,5 – 2 стопы сзади. Центр тяжести распределен на обе ноги. Туловище выпрямлено, руки опущены. По команде «Марш» сделать максимальное ускорение, пробежав 50 – 70м. Выбрать для себя наиболее удобный темп бега. Когда до финиша останется 200 – 250м начать увеличивать скорость бега. Не добегая до финиша 50 – 60м сделать финишный рывок. При беге						

			держат спину прямо, голова смотрит вперед, кисти рук немного согнуты в кулак, локти зафиксированы почти под прямым углом, плечи опущены, колено немного согнуто при переносе на него центра тяжести.						
3	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Вис на перекладине, руки чуть шире плеч, хват перекладины сверху. Спина должна быть полностью прямая, подбородок немного приподнят. Выполнить подтягивание из виса на высокой перекладине, делая тяговое движение вверх, одновременно с этим делая выдох. Движение должно осуществляться за счет движения лопаток. Постараться фокусироваться на положении своих локтей. При подтягивании происходит «вдавливание» их вниз по мере подъема. Движение стоит выполнять в полную амплитуду. В верхней точке подбородок должен располагаться выше уровня турника, а локти – практически прижиматься к корпусу. Плавно опустится вниз, делая вдох. В нижней точке полностью выпрямить руки и расслабить мышцы спины. Сделать паузу на одну секунду, после чего выполнить еще одно повторение.	15	12	10	-	-	-
4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Упражнение выполняется из упора лежа с применением «контактной платформы». Руки на ширине плеч, кисти направлены вперед. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, коснуться грудью «платформы» и вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 0,5 сек.	-	-	-	17	12	10
5		Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту (кол-во раз)	Упражнение выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу партнером, руки за головой, пальцы в «замок». При поднятии туловища коснуться локтями или грудью бедер (коленей). При опускании туловища коснуться лопатками пола.	48	37	33	43	35	32
6	Скоростно-	Прыжок в длину	1) Подготовка к отталкиванию. Прыгун подходит к линии	240	225	210	195	180	170

	силовые	с места (см)	<p>отталкивания. Исходное положение: ноги врозь, руки вдоль туловища, стопы направлены вперед, спина прямая. Для отталкивания поднять руки вверх-назад, прогибаясь в пояснице. Присесть, сгибая ноги в коленном суставе, перенося центр тяжести на пятки и отводя прямые руки вниз – назад.</p> <p>2) Отталкивание. Когда прыгун еще опускается вниз, руки выполняют взмах сзади-вниз-вперед. Центр тяжести переносится на переднюю часть стопы. Руки начинают выноситься вперед, и начинается активное разгибание ног.</p> <p>3) Полет. После отталкивания тело распрямляется, а затем ноги сгибаются в коленном и тазобедренном суставах и подтягиваются к груди. Далее следует опускание выпрямленных рук вниз и выброс голени вперед, что завершает подготовку к приземлению.</p> <p>4) Приземление. Осуществляется с помощью загребающего движения пяток вперед-вниз-под себя. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.</p>							
7	Гибкость	Стоя на гимнастической скамье наклон вперед (см)	Наклон вперед выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги прямые, руки вперед. Ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см. Сделать два предварительных наклона вперед вместе с руками. При третьем наклоне зафиксировать положение в течение 2 сек.	+13	+8	+6	+16	+11	+8	

Таблица 2. Контрольные нормативы для студентов специальной медицинской группы

№ п/п	Способности	Название контрольного упражнения	Выполнение двигательного действия	Баллы	
				Мужчины	Женщины
1	Выносливость	6-минутный беговой тест	Испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть заданное расстояние	«5» - 1500 и выше «4» - 1300-1400	«5» - 1300 и выше «4» - 1050-1200

		Купера (м)	за 6 минут. Пройденная им дистанция тщательно измеряется. Длина дистанции фиксируется, а результат оценивается по балльной шкале.	«3» - 1100 и ниже	«3» - 900 и ниже
2	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Упражнение выполняется из упора лежа с применением «контактной платформы». Руки на ширине плеч, кисти направлены вперед. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, коснуться грудью «платформы» и вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 0,5 сек.	Без учета кол-ва раз	-
3		Сгибание и разгибание рук с упором на согнутые колени (кол-во раз)	Упражнение выполняется от пола с согнутыми коленями. Руки на ширине плеч, кисти направлены вперед. Сгибая руки, коснуться грудью пола и вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 0,5 сек.	-	Без учета кол-ва раз
4	Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту (кол-во раз)	Упражнение выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу партнером, руки за головой, пальцы в «замок». При поднимании туловища коснуться локтями или грудью бедер (коленей). При опускании туловища коснуться лопатками пола.	Без учета кол-ва раз	Без учета кол-ва раз
5	Гибкость	Стоя на гимнастической скамье наклон вперед (см)	Наклон вперед выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги прямые, руки вперед. Ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см. Сделать два предварительных наклона вперед вместе с руками. При третьем наклоне зафиксировать положение в течение 2 сек.	«5» - +10 «4» - +7 «3» - +4	«5» - +13 «4» - +8 «3» - +6