

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

Институт клинической медицины
им. Н. В. Склифосовского
Кафедра Физкультуры

Методические материалы по дисциплине:

Прикладная физическая культура и спорт

основная профессиональная образовательная программа высшего
образования - программа специалитета

31.05.01 Лечебное дело

Обязательные контрольные испытания для всех видов спорта и фитнес направлений по дисциплине Прикладная физическая культура и спорт

Тесты для овладения необходимыми умениями и навыками являются обязательными, как в основном, так и в специальном учебном отделениях. В конце каждого семестра проводятся зачетные занятия по техническим элементам выбранного вида спорта или направления фитнеса. Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень функционального состояния первокурсника при поступлении в ВУЗ и в конце каждого учебного семестра – как определяющие сдвиг в уровне функционального состояния студента.

Таблица 1. Критерии оценки техники выполнения двигательных действий

Оценка	Техника выполнения
отлично	Упражнение выполнено технически правильно, точно, уверенно, свободно, слитно, без остановок и задержек.
Хорошо	Упражнение выполнено с незначительными ошибками (не более 2), ведущими к неточному выполнению детали техники.
Удовлетворительно	В упражнении допущена ошибка, приводящая к невыполненной детали техники, либо допущено три ошибки, ведущие к неточному выполнению детали.
Неудовлетворительно	Упражнение выполнено не правильно, допущено искажение основы техники.

Таблица 2. Контрольные испытания для студентов основной и подготовительной медицинских групп

№ п/п	Способности	Название контрольного упражнения	Баллы					
			Мужчины			Женщины		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростные	Бег 100 м с высокого старта (сек.)	13,1	14,1	14,4	16,4	17,4	17,8
2	Выносливость	Бег 1000м (мин./сек.)	3.30	3.40	3.50	4.00	4.20	4.40
3	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	-	-	-
4	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	17	12	10
5	Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту (кол-во раз)	48	37	33	43	35	32
6	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	240	225	210	195	180	170
7	Гибкость	Стоя на гимнастической скамье наклон вперед (см)	+13	+8	+6	+16	+11	+8

Таблица 3. Контрольные нормативы для студентов специальной медицинской группы

№ п/п	Способности	Название контрольного упражнения	Баллы	
			Мужчины	Женщины
1	Выносливость	6-минутный беговой тест Купера (м)	«5» - 1500 и выше «4» - 1300-1400 «3» - 1100 и ниже	«5» - 1300 и выше «4» - 1050-1200 «3» - 900 и ниже
2	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Без учета кол-ва раз	-
3	Силовые	Сгибание и разгибание рук с упором на согнутые колени (кол-во раз)	-	Без учета кол-ва раз
4	Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту (кол-во раз)	Без учета кол-ва раз	Без учета кол-ва раз
5	Гибкость	Стоя на гимнастической скамье наклон вперед (см)	«5» - +10 «4» - +7 «3» - +4	«5» - +13 «4» - +8 «3» - +6

Приложение 2

Дополнительные контрольные испытания для всех видов спорта и фитнес направлений по дисциплине Прикладная физическая культура и спорт

Тесты для овладения необходимыми умениями и навыками являются дополнительными к обязательным тестам, как в основном, так и в специальном учебном отделениях. В конце каждого семестра проводятся зачетные занятия по техническим элементам выбранного вида спорта или направления фитнеса. Дополнительные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень функционального состояния первокурсника при поступлении в ВУЗ и в конце каждого учебного семестра – как определяющие сдвиг в уровне функционального состояния студента.

Таблица 4. Критерии оценки техники выполнения двигательных действий

Оценка	Техника выполнения
отлично	Упражнение выполнено технически правильно, точно, уверенно, свободно, слитно, без остановок и задержек.
Хорошо	Упражнение выполнено с незначительными ошибками (не более 2), ведущими к неточному выполнению детали техники.
Удовлетворительно	В упражнении допущена ошибка, приводящая к невыполненной детали техники, либо допущено три ошибки, ведущие к неточному выполнению детали.
Неудовлетворительно	Упражнение выполнено не правильно, допущено искажение основы техники.

Таблица 5. Контрольные испытания для студентов основной и подготовительной медицинских групп

№ п/п	Способности	Название контрольного упражнения	Баллы					
			Мужчины			Женщины		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Общая физическая подготовка								
1	силовая выносливость	Подъем прямых ног в висе на перекладине до угла 90 ⁰ (кол-во раз)	20	15	12	15	12	8
2	силовые	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	12	15	11	8
3	силовые	Гиперэкстензия за 1 мин. (кол-во раз)	30	25	20	20	16	12
Общая физическая подготовка с элементами рукопашного боя								
1.	скоростно- силовые	Отжимание с выпрыгиванием (кол-во раз)	50	40	30	30	20	10
2.	скоростно- силовые	Махи ногами (мин./сек.)	1.30	1.40	1.50	1.35	1.45	1.55
3.	скоростные	Челночный бег 10х10м (сек.)	25,0	27,0	29,0	30,0	32,0	34,0
Силовой тренинг								
1.	скоростно- силовые	Десятискок (м)	17,0 и более	12,0	10,0	14,0 и более	9,5	8,0
2.	силовые	«Лодочка» (мин./сек)	1.00 и более	45,0	20,0	1.00 и более	45,0	20,0
3.	силовые	Сгибание и разгибание рук от скамьи (кол-во раз)	40 и более	25	10	35 и более	18	5
Волейбол								
1.	ловкость	Передача мяча сверху двумя руками над собой в квадрате 3х3м.	9-10	7-8	5-6	9-10	7-8	5-6
2.	ловкость	Передача мяча снизу в кругу радиусом 3м.(кол- во раз)	9-10	7-8	5-6	9-10	7-8	5-6
3.	ловкость	Подача мяча (кол-во раз)	5	4	3	5	4	3
Баскетбол								
1.	ловкость	Броски в кольцо со штрафной линии (кол-во попаданий)	9-10	7-8	5-6	9-10	7-8	5-6
2.	быстрота	Ведение мяча правой и левой рукой (сек.)	12,0	13,0	14,0	13,0	14,0	15,0
3.	быстрота	Передача мяча в парах за 20 сек. (кол-во раз)	40	37-39	35-36	40	37-39	35-36
Футбол								
1.	ловкость	Жонглирование ногами (серии)	5	4	3	4	3	2
2.	ловкость	Остановка мяча грудью (кол-во раз)	5	4	3	3	2	1
3.	ловкость	Удар по мячу с лета после поворота кругом (кол-во раз)	5	4	3	3	2	1
Ручной мяч								
1.	скоростно- силовые	Метание гандбольного мяча на дальность (размер 2ИГФ) (м)	14	13	11	13	12	10

2.	скоростно-силовые	Метание гандбольного мяча двумя руками сидя (размер 2ИГФ) (м)	9	8	7	8	7	6
3.	скоростные	Челночный бег 3х10м (сек.)	9,3	9,4	9,5	9,9	10,0	10,1
Настольный теннис								
1.	скоростные	Прыжки через гимнастическую скакалку (ординарные) (кол-во раз)	85	78	75	71	68	65
2.	ловкость	Подачи («откидкой» и подрезкой) (кол-во раз)	15	10	8	15	10	8
3.	Быстрота	Сочетание «откидки» справа и слева (кол-во раз)	20	15	10	20	15	10
Дартс								
1.	координационные	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м. (кол-во попаданий)	6	5	4	6	5	4
2.	координационные	Набор очков (очки)	180	160	150	180	160	150
3.	координационные	Сектор 20 (очки)	220	160	140	220	160	140
Подвижные игры								
1.	быстрота	Обводка мячом препятствий (сек.)	30,0	40,0	50,0	40,0	50,0	60,0
2.	координационные	Попадание мяча в цель (кол-во попаданий)	9	7	4	8	6	4
3.	силовые	Удержание набивного мяча на вытянутой руке (сек.)	60,0 и более	45,0	30,0	40,0 и более	30,0	20,0
Плавание								
1.	координационные	Скольжение на груди (м)	7 и более	5-6	4	7 и более	5-6	4
2.	координационные	Скольжение на спине (м)	7 и более	5-6	4	7 и более	5-6	4
3.	скоростная выносливость	Проплывание дистанции 50 метров вольным стилем (мин./сек.)	1.00	1.10	1.20	1.20	1.30	1.40
4.	выносливость	Плавание вольным стилем 12 мин. (м)	500 и более	400	300	400 и более	300	200
Стретчинг								
1.	гибкость	Наклон туловища через сторону	до нижней части колена	до середины колена	до верхней части колена	до нижней части колена	до середины колена	до верхней части колена
2.	гибкость	Сцепление пальцев рук за спиной	пальцы сцеплены в замок	пальцы зацеплены за верхние фаланги	пальцы рук касаются друг друга	пальцы сцеплены в замок	пальцы зацеплены за верхние фаланги пальцев	пальцы рук касаются друг друга
3.	гибкость	«Бабочка»	бедра на пола	бедра не достают 4-5 см до пола	бедра не достают 6-8 см до пола	бедра на пола	бедра не достают 4-5 см до пола	бедра не достают 6-8 см до пола
Шейпинг								
1.	силовые	«Планка» (мин./сек)	1.00	45,0	30,0	1.00	45,0	30,0
2.	силовые	«Стульчик» (мин./сек.)	2.00	1.30	1.00	1.30	1.20	50,0
3.	скоростные	«Скиппинг» за 1 мин. (кол-во раз)	120	110	100	130	120	110
Корригирующая гимнастика								
1.	силовые	«Стульчик» (мин./сек.)	1.30	1.00	45,0	1.20	50,0	40,0

2.	силовые	«Гиперэкстензия» (подходы)	10	8	6	8	7	5
3.	силовые	«Планка» (мин./сек)	1.20	1.00	50,0	1.00	45,0	30,0
Атлетическая гимнастика								
1.	скоростно-силовые	Приседания за 30 сек. (кол-во раз)	30	25	20	25	20	15
2.	скоростно-силовые	Прыжки через г/скакалку за 1 мин.	140	130	100	130	110	90
3.	силовая выносливость	Подъем прямых ног в висе на перекладине до угла 90 ⁰ (кол-во раз)	20	15	12	15	12	8

Таблица 6. Контрольные нормативы для студентов специальной медицинской группы

№ п/п	Способности	Название контрольного упражнения	Баллы	
			Мужчины	Женщины
Общая физическая подготовка				
1	силовая выносливость	Подъем прямых ног до угла 90 ⁰ из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	Без учета кол-ва раз	Без учета кол-ва раз
2	силовые	Обратное отжимание от гимнастической стенки (кол-во раз)	Без учета кол-ва раз	Без учета кол-ва раз
3	силовые	«Стульчик» у стены (сек.)	Без учета времени	Без учета времени
Общая физическая подготовка с элементами рукопашного боя				
1.	силовые	Удержание ноги (сек.)	Без учета времени	Без учета времени
2.	силовые	«Планка» (мин./сек.)	Без учета времени	Без учета времени
3.	Скоростно- силовые	Махи ногами (мин./сек.)	Без учета времени	Без учета времени
Силовой тренинг				
1.	Выносливость	12-минутный тест Купера (м)	«5» - 2700; «4» - 2500; «3» - 2300.	«5» - 2000; «4» - 1800; «3» - 1700
2.	скоростно- силовые	Подъем туловища лежа на спине, руки вдоль туловища за 1 мин. (кол-во раз)	Без учета времени	Без учета времени
3.	скоростно- силовые	Сгибание и разгибание рук из упора лежа за 30 сек. (кол-во раз)	Без учета времени	-
4.	скоростно- силовые	Сгибание и разгибание рук стоя на коленях за 30 сек. (кол-во раз)	-	Без учета времени
Волейбол				
1.	ловкость	Передача мяча сверху двумя руками над собой в квадрате 3х3м. (кол-во раз)	«5» - 8-9; «4» - 6-7; «3» - 4-5.	«5» - 8-9; «4» - 6-7; «3» - 4-5.
2.	ловкость	Передача мяча снизу в кругу радиусом 3м.	«5» - 8-9; «4» - 6-7; «3» - 4-5.	«5» - 8-9; «4» - 6-7; «3» - 4-5.
3.	ловкость	Подача мяча (кол-во раз)	«5» - 5 «4» - 4; «3» - 3.	«5» - 5 «4» - 4; «3» - 3.
Баскетбол				

1.	ловкость	Броски в кольцо со штрафной линии (кол-во попаданий)	«5» - 8-9; «4» - 6-7; «3» - 4-5.	«5» - 8-9; «4» - 6-7; «3» - 4-5.
2.	быстрота	Ведение мяча правой и левой рукой (сек.)	Без учета времени	Без учета времени
3.	быстрота	Передача мяча в парах за 20 сек. (кол-во раз)	Без учета времени	Без учета времени
Футбол				
1.	ловкость	Жонглирование серединой подъема стопы (кол-во раз)	«5» - 30; «4» - 20; «3» - 10.	«5» - 15; «4» - 10; «3» - 5.
2.	ловкость	Удар по воротам с разворота (сек.)	«5» - 15,0; «4» - 18,0; «3» - 20,0.	«5» - 20,0; «4» - 22,0; «3» - 25,0.
3.	ловкость	Ведение и обводка (сек.)	«5» - 14,0; «4» - 16,0; «3» - 18,0.	«5» - 16,0; «4» - 18,0; «3» - 20,0.
Ручной мяч				
1.	скоростно-силовые	Метание гандбольного мяча (размер 2ИГФ)	«5» - 13; «4» - 12; «3» - 10.	«5» - 12; «4» - 11; «3» - 9.
2.	скоростно-силовые	Метание гандбольного мяча двумя руками сидя (размер 2ИГФ) (м)	«5» - 8; «4» - 7; «3» - 6.	«5» - 7; «4» - 6; «3» - 5.
3.	скоростно-силовые	Броски на точность гандбольного мяча (м)	«5» - 8; «4» - 7; «3» - 6.	«5» - 7; «4» - 6; «3» - 5.
Настольный теннис				
1.	скоростные	Прыжки через гимнастическую скакалку (ординарные) (кол-во раз)	Без учета кол-ва раз	Без учета кол-ва раз
2.	ловкость	Поддачи («откидкой» и подрезкой) справа и слева (кол-во раз)	«5» - 12; «4» - 7; «3» - 5.	«5» - 12; «4» - 7; «3» - 5.
3.	Быстрота	Сочетание «откидки» справа и слева (кол-во раз)	«5» - 17; «4» - 12; «3» - 7.	«5» - 17; «4» - 12; «3» - 7.
Дартс				
1.	координационные	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м. (кол-во попаданий)	«5» - 6; «4» - 5; «3» - 4.	«5» - 6; «4» - 5; «3» - 4.
2.	координационные	Набор очков (очки)	«5» - 180; «4» - 160; «3» - 150.	«5» - 180; «4» - 160; «3» - 150.
3.	координационные	Сектор 20 (очки)	«5» - 220; «4» - 160; «3» - 140.	«5» - 220; «4» - 160; «3» - 140.
Подвижные игры				
1.	быстрота	Обводка мячом препятствий (сек.)	Без учета времени	Без учета времени
2.	координационные	Попадание мяча в цель (кол-во попаданий)	«5» - 9; «4» - 7; «3» - 4.	«5» - 8; «4» - 6; «3» - 4.
3.	силовые	Удержание набивного мяча на вытянутой руке (сек.)	«5» - 60,0 и более; «4» - 45,0; «3» - 30,0.	«5» - 40,0 и более; «4» - 30,0; «3» - 20,0.
Плавание				
1.	Координационные	Скольжение на груди (м)	«5» - 7 и более; «4» - 5-6; «3» - 4.	«5» - 7 и более; «4» - 5-6; «3» - 4.

2.	Координационные	Скольжение на спине (м)	«5» - 7 и более; «4» - 5-6; «3» - 4.	«5» - 7 и более; «4» - 5-6; «3» - 4.
3.	Координационные	Выдохи в воду	По технике выполнения	По технике выполнения
4.	Координационные	Проплывание дистанции 25 м вольным стилем (мин./сек.)	Без учета времени	Без учета времени
Стретчинг				
1.	гибкость	Наклон туловища через сторону	«5» - пальцы рук достают до нижней части колена; «4» - пальцы рук достают до середины колена; «3» - пальцы рук достают до верхней части колена.	«5» - пальцы рук достают до нижней части колена; «4» - пальцы рук достают до середины колена; «3» - пальцы рук достают до верхней части колена.
2.	гибкость	Сцепление пальцев рук за спиной	«5» - пальцы сцеплены в замок; «4» - пальцы зацеплены за верхние фаланги; «3» - пальцы рук касаются друг друга.	«5» - пальцы сцеплены в замок; «4» - пальцы зацеплены за верхние фаланги; «3» - пальцы рук касаются друг друга.
3.	гибкость	«Бабочка»	«5» бедра на пола; «4» - бедра не достают до пола 4-5 см.; «3» - бедра не достают до пола 6-8 см.	«5» бедра на пола; «4» - бедра не достают до пола 4-5 см.; «3» - бедра не достают до пола 6-8 см.
Шейпинг				
1.	силовые	«Ласточка» с закрытыми глазами (сек.)	«5» - 5 сек.; «4» - 3 сек.; «3» - 2 сек.	«5» - 5 сек.; «4» - 3 сек.; «3» - 2 сек.
2.	гибкость	Подъем рук вверх, сомкнутых в замке за спиной (градусы)	«5» - 45°; «4» - 30°; «3» - 20°.	«5» - 45°; «4» - 30°; «3» - 20°.
3.	силовые	«Планка» (мин./сек)	«5» - 1.00; «4» - 45,0; «3» - 30,0.	«5» - 1.00; «4» - 45,0; «3» - 30,0.
Корригирующая гимнастика				
1.	силовые	«Стульчик» (мин./сек.)	Без учета времени	Без учета времени
2.	силовые	«Гиперэкстензия» (кол-во подходов)	Без учета времени	Без учета времени
3.	силовые	«Планка» (мин./сек)	Без учета времени	Без учета времени
Атлетическая гимнастика				
1.	скоростно-силовые	Полуприседания за 30 сек. (кол-во раз)	«5» - 30; «4» - 25; «3» - 20.	«5» - 25; «4» - 20; «3» - 15.
2.	силовая выносливость	Удержание туловища лежа на животе (сек.)	«5» - 60,0; «4» - 45,0; «3» - 30.	«5» - 45,0; «4» - 30,0; «3» - 20.
3.	силовая выносливость	Подъем согнутых ног в висе на перекладине до угла 90° (кол-во раз)	«5» - 20; «4» - 15; «3» - 12.	«5» - 15; «4» - 12; «3» - 8.

Приложение 3

Рефераты для студентов, освобожденных от физических нагрузок

Самостоятельную работу студенты выполняют в виде учебно-исследовательских и реферативных работ по заданным темам по профилю дисциплины.

Таблица 7. Критерии оценки рефератов

Оценка	Критерии оценки
«отлично»	Материал изложен по содержанию исчерпывающе, грамотно и последовательно логически. Реферат оформлен в соответствии с требованиями. При написании использована современная литература, проявлена самостоятельность мышления. При защите реферата студент четко и ясно излагает материал. При дополнительных вопросах по теме не затрудняется с ответом, имеет свою точку зрения на данную проблему.
«хорошо»	Материал изложен четко, соблюдены все правила оформления и требования по написанию реферата. При защите реферата студент не допускает существенных неточностей в ответе. При дополнительных вопросах студент не затрудняется с ответом.
«удовлетворительно»	Основной материал соответствует выбранной теме. Допущены неточности, нарушена последовательность изложения материала. В оформлении реферата допущены неточности. При защите реферата студент испытывает трудности в изложении материала. При ответе на дополнительные вопросы недостаточно правильно формулирует ответ.

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 заголовка – кегль 14, 3 заголовка – 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. Реферат должен быть пронумерован арабскими цифрами, начиная с 3-й страницы, введения. Нумерация по центру нижнего колонтитула.
8. Главы можно пронумеровать как римскими, так и арабскими цифрами.
9. Текст печатается на одной стороне страницы, выравнивается по ширине. Это не касается титульного листа и заголовка.
10. Сноски и примечания указываются после цитаты в квадратных скобках (например, [5, с. 32-33]).
11. Рисунки и таблицы должны быть в тексте. В тексте обозначаются места расположения рисунков и таблиц, с указанием номера рисунка или таблицы.
12. 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 работы

Состоит из:

1. Титульного листа.
2. Содержания (оглавления).
3. Введения. Это 0,5 – 1,5 страниц (10% от общего объема). Излагается цель и задачи работы, обоснование выбора темы и ее актуальность. 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. Заключения. 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, 20201)

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
Секция: (Название секции)
Название темы
студент ИКМ 1 курса 17 группы Иванов И.И.
Руководитель: доцент, к.п.н., Петров П.П.
Москва, 2021

В каждой научно-исследовательской работе должен быть 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

Литература

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.chgifkis.ru/ru/science/materials-on-g-t.pdf> [дата обращения: 11.11.2017г.]
3. Сбитнева О.А. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность как средство достижения физического совершенствования // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. - №4. – С. 65-68.

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

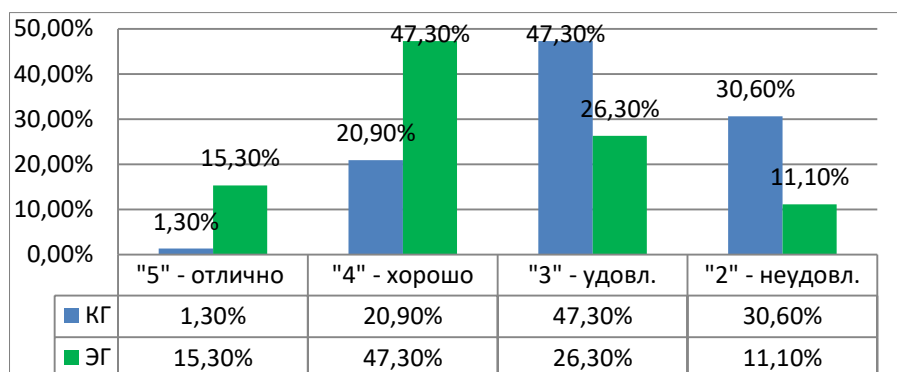


Рис. 1 Показатели качества теоретической подготовленности по предмету Физическая культура в основной школе

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%

Тематика рефератов для освобожденных от физических нагрузок

1 курс

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
6. Охарактеризовать организационно-правовые основы физической культуры и спорта

7. Современное состояние физической культуры и спорта, их значение как средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенства.
8. Современные популярные системы физических упражнений
9. Социально–биологические основы физической культуры
10. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности
11. Характеристика физической культуры как части общечеловеческой культуры.

2 курс

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

3 курс

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
9. Питание и питьевой режим при различных видах двигательной активности.
10. Спортивная классификация и правила соревнований по баскетболу
11. Спортивная классификация и правила соревнований по волейболу
12. Спортивная классификация и правила соревнований по настольному теннису
13. Спортивная классификация и правила соревнований по плаванию
14. Травматизм при занятиях спортом. Значение мышечной релаксации.
15. Физическая подготовка. Интенсивность и мощность физических нагрузок.
16. Этапы обучения движениям. Развитие физических качеств.

4 курс

1. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
2. Использование средств физической культуры в двигательном режиме:
 - а) утренняя гигиеническая гимнастики
 - 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
7. Методики оценки физического развития и функционального состояния человека (на примере различных видов спорта).
8. Методики оценки физической подготовленности.
9. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности. Методика составления режима труда и отдыха.
10. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями
11. Профессионально–прикладная физическая подготовка для студентов-медиков.
12. Профилактика травматизма (на примере циклических и ациклических видов спорта; командных и индивидуальных видов спорта и т.п.).

5 курс

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