

Требования к управляемой самостоятельной работе студентов кафедры физического воспитания и спорта

Формы УСРС:

1. Сбор материала, написание научных работ с дальнейшим участием в конференциях.
2. Мультимедийная презентация;
3. Реферат;

Подготовка, написание научной работы:

Одна научная статья (теоретического характера) = 8 часам (4 занятия) дисциплины физической культуры.

Одна научная статья (научно-исследовательского характера) = 12 часам (6 занятий) дисциплины физической культуры.

Требование к мультимедийным презентациям:

Одна мультимедийная презентация = 4 часам (2 занятия) дисциплины физической культуры.

1. 1-й слайд – титульный (наименование УО, название кафедры, название презентации, ФИО студента, № группы, ФИО преподавателя, город, год).

Пример оформления титульного листа приведен в приложении А.

2. Объем от 7 до 10 слайдов.
3. Наличие схем, рисунков, графиков, фото.
4. На одном слайде не более 10 строк.
5. Последний слайд – пустой (для рецензии преподавателя).

Требования, предъявляемые к оформлению реферата:

Один реферат = 2 часам (1 занятие) дисциплины физической культуры. Текст реферата, набранный на компьютере, должен быть отредактирован.

Объем реферата до 10 листов, приложения, схемы, рисунки в общий объем не входят. Образцы оформления титульного листа реферата и оглавления приведены в приложениях А и Б.

Редактор – Microsoft Word for Windows.

Шрифт – Times New Roman, размер – 14 пт, без переносов.

Выравнивание – по ширине страницы.

В таблицах, в заглавиях таблиц и подписях рисунков шрифт – 12 пт.

Поля: левое - 20 мм.; правое, верх, низ - 15мм.

Абзацный отступ – 1 см.

Межстрочный интервал – Одинарный.

Нумерация страниц в колонтитуле по центру листа, обязательно. Титульный лист, включать в общую нумерацию, без указания номера.

Реферат должен иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основная часть (теоретическая и расчетная);

- заключение;
- литература (список использованных источников информации);
- приложения (при наличии).

Оформление титульного листа:

Титульный лист является первой страницей работы и заполняется в соответствии с правилами.

Титульный лист реферата включает в себя следующие сведения:

- наименование учебного заведения, кафедры;
- вид работы;
- тема работы;
- кто выполнил (инициалы и фамилия студента, курс, группа);
- кто проверил (инициалы и фамилия преподавателя, должность, ученая степень, звание);
- место и год выполнения работы.

Пример оформления титульного листа приведен в приложении Б.

Оформление оглавления:

Оглавление размещается после титульного листа. Оглавление – часть работы, несущей справочный, вспомогательный характер, в нем приводятся все заголовки работы в той же последовательности и в тех же формулировках, как в тексте работы, с указанием страниц, с которых они начинаются.

Заголовки структурных элементов работы (ВВЕДЕНИЕ, НАИМЕНОВАНИЕ ГЛАВ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ, БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК, ПРИЛОЖЕНИЯ) пишутся прописными буквами. Точка после заголовка не ставится. Пример оформления оглавления приведен в приложении Б.

Оформление текстовой части работы:

Заголовки. Заголовки глав и разделов работы должны отражать содержание относящегося к ним текста. Не рекомендуется в заголовок включать слова, отражающие общие понятия или не вносящие ясность в смысл заголовка, а также включать в заголовок сокращенные слова, аббревиатуры.

Заголовки и нумерация составных частей работы и в оглавлении, и в основной части текста должны совпадать.

Наименование структурных элементов работы следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Расстояние между заголовком и предыдущим текстом - 2 интервала, между названием главы и названием подзаголовка – 1 интервал, между заголовком и последующим текстом – 1 интервал.

Если заголовок состоит из нескольких предложений, их разделяют точками. Переносы слов в заголовках и подзаголовках не делаются. Подчеркивание заголовков не допускается.

Тексты глав и разделов следует начинать с новой страницы. Заголовки подразделов и подпунктов не должны печататься в конце листа. Главы (разделы) нумеруются в пределах основной части работы арабскими цифрами с точкой (пример, 1., 2. и т.д.). Номер пункта состоит из номера главы (раздела), порядкового номера подраздела, разделенных точкой (пример, 1.1., 1.2. или 1.1.1., 1.1.2. и т. д.).

Глава 1. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ
ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ОБЛАСТИ

1.1. Воспалительные заболевания челюстно-лицевой области

1.2. Переломы челюстей

Заголовки разделов пишутся симметрично тексту, заголовки подразделов – с красной строки.

При рукописном оформлении реферата его объем должен соответствовать машинописному представлению: 40-45 строк на странице, абзацный отступ 1 см, соответствие полей предъявляемым требованиям.

Шрифт печати должен быть четким, лента черного цвета средней жирности. Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему тексту. Плотность текста должна быть одинаковой.

Студент отвечает за грамотность и правильность оформления реферата.

Во введении кратко излагается предыстория и состояние изучаемой проблемы, актуальность и цель работы, задачи, решаемые при достижении поставленной цели, научная новизна полученных результатов и их практическая значимость. Объем введения не должен превышать 1-2 страницы.

Основную часть реферата разбивают по разделам (разделы, при необходимости, делят на подразделы, пункты или подпункты). Их содержание и форма изложения определяются автором самостоятельно. Разделы работы должны быть соразмерны друг другу, как по структурному делению, так и по объему.

В заключении подводятся итоги исследования, излагаются полученные выводы, указывается их научная новизна, практическая значимость и эффективность практического использования.

Цитаты. Одним из необходимых элементов учебной письменной работы является цитирование, которое требует правильного оформления.

При прямом (дословном) цитировании необходимо соблюдать точное соответствие цитаты источнику.

- Текст дословной цитаты заключается в кавычки.

- Если цитата завершает предложение, точка ставится после того, как закроются кавычки.

Пример:

М.П. Желобкович отмечает: "Физическое воспитание в современных условиях должно базироваться на реальных целях, задачах, положениях и на установленных научных фактах, а не на декларируемых целях и мифах о значимости и влиянии физического воспитания на самое бесценное для человека – здоровье".

- Если цитата начинается не сначала, обрывается ранее конца или имеет пропуски, то пропуски заполняются многоточием.

Пример:

По мнению М.П. Желобковича, "...при форсированном увеличении нагрузок, появляются боли в мышцах...".

- Кавычки не ставятся в цитате, взятой эпиграфом к книге или статье.

При косвенном цитировании допускается пересказ мыслей автора.

Пример:

Как указывает М.П. Желобкович, благодаря самоконтролю, занимающийся получает возможность оценивать влияние физической нагрузки на функциональные системы организма.

При ссылке на мнение того или иного автора, в которой не используется дословное цитирование, необходимо обязательно указать его фамилию и инициалы, а также в квадратных скобках порядковый номер источника, который приводится в общем библиографическом списке работы.

Пример:

По мнению Е.П. Ильина [21], индивидуальный подход и индивидуализация образовательного процесса - явление нетождественное.

Приложение:

В приложения включают материалы, дополняющие реферат и которые по каким-либо причинам, не могут быть включены в основную часть, но необходимы для полноты восприятия выполненной работы, оценки ее научной и практической значимости.

В приложения включают иллюстрации, таблицы, компьютерные распечатки и др.

Приложения должны иметь общую с остальной частью сквозную нумерацию страниц. В тексте работы на все приложения должны быть даны ссылки. Приложения располагают в порядке появления ссылок в тексте. Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указания в правом верхнем углу страницы слова «Приложение» и его буквенного обозначения.

Приложения обозначают прописными буквами белорусского алфавита, начиная с буквы А, за исключением букв Дж, Дз, Ё, З, И, Й, О, Ч, Ы, Ь, или прописными буквами русского алфавита, начиная с буквы А, за исключением букв Ё, З, И, О, Ч, Щ, Ъ, Ы, Ь. После слова «Приложение» следует буква, обозначающая его последовательность упоминания в тексте.

Пример - Приложение В

Если в реферативной работе только одно приложение, то оно обозначается «Приложение А».

Оформление списка литературы:

Ссылки на источники следует указывать порядковым номером по списку источников. Номер источника по списку заключается в квадратные скобки.

Оформление ссылок – по требованиям ГОСТа 7.1 - 2003 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическое описание документа».

При использовании части сведений из источников с большим количеством страниц (обзорные статьи, монографии) в том месте текста, где дается ссылка, необходимо указать номера страниц (от и до), иллюстраций, таблиц, формул, на которые дается ссылка в тексте.

Пример - [16, с. 24, таблица 2] (16 - номер источника в списке, 24 - номер страницы, 2 - номер таблицы) Список литературы – в алфавитном порядке.

Защита реферата:

После полного завершения реферат в установленные сроки представляется преподавателю на проверку. При выявлении серьезных отклонений от предъявляемых требований к реферату студенту предлагается устранить недостатки.

Критериями оценки реферата являются:

- степень разработки темы;
- полнота охвата научной литературы;

- творческий подход к написанию реферата;
- правильность и научная обоснованность выводов;
- аккуратное и правильное оформление реферата;

Защищенные рефераты студентам не возвращаются и хранятся на кафедре у преподавателя. Студенты, не сдавшие реферат, не допускаются к сдаче зачета по физической культуре.

УО «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Оценка уровня техничешкой и физической подготовки баскетболистов

Выполнил (а): ФИО, группа
Проверил (а): ученая степень, должность, ФИО

ГОМЕЛЬ, 2021

Образец оформления титульного листа

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

РЕФЕРАТ

по предмету «Физическая культура»

тема работы: _____

Выполнил (а):
Студент (ка) группы _____
(Ф.И.О.)

Проверил (а): ученая степень, должность

(Ф.И.О.)

Образец оформления оглавления реферата

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	с. ___
1. Здоровый образ жизни: определение феномена	с. ___
1.1. Критерии и принципы здорового образа жизни	с. ___
1.2. _____	с. ___
2. _____	с. ___
2.1. _____	с. ___
2.2. _____	с. ___
2.3. _____	с. ___
3. _____	с. ___
3.1. _____	с. ___
3.2. _____	с. ___
Заключение	с. ___
Литература	с. ___
Приложение	

ТЕМЫ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

НАПРАВЛЕНИЕ - ЛФК:

1. Дозированная ходьба. Применение в ЛФК.
2. Терренкур. Применение в ЛФК.
3. Физиологическая классификация общеразвивающих упражнений.
4. Факторы окружающей среды, и влияние их на организм человека.
5. Распределение студентов по учебным отделениям (группы «А», «Б», «В»).

Группа «А»: заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной системы. Хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопия.

6. Группа «Б»: заболевания органов брюшной полости и малого таза, нарушения жирового, водно-солевого обмена, заболевания почек.

7. Группа «В»: нарушения опорно-двигательного аппарата, снижение двигательной функции.

8. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Правила составления. Дозирование нагрузки.

9. Гимнастическая терминология при составлении комплекса УГ. Запись ОРУ.

10. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики с использованием исходного положения – лежа, сидя, стоя.

11. Формы лечебной физической культуры.

12. Построение частных методик в ЛФК.

13. Методы, используемые в ЛФК.

14. Физические упражнения в воде. Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений в воде.

15. Характеристика «малых форм» физической культуры, используемых в режиме учебного дня студентов.

16. Методика выполнения простейших приемов массажа и самомассажа.

17. Применение подвижных игр в ЛФК.

18. Характеристика психофизической тренировки.

19. Механотерапия. Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений с использованием тренажерного оборудования.

20. Трудотерапия.

21. Самоконтроль. Объективные и субъективные показатели при выполнении физических упражнений.

22. Умственные нагрузки и их влияние на организм студента в период экзаменационной сессии.

23. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

24. Активный отдых как средство укрепления здоровья и сохранения работоспособности. 25. Использование элементов спортивных игр в реабилитации.

НАПРАВЛЕНИЕ - СПОРТИВНОЕ:

Легкая атлетика

1. История развития легкой атлетики в мире и Республике Беларусь.
2. Легкая атлетика, как средство физического воспитания.
3. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
4. Классификация видов легкой атлетики.
5. Понятия легкой атлетики: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость (определения, основные правила при выполнении).
6. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции).
7. Правила судейства в легкой атлетике в беге на короткие и средние дистанции.
8. Спортивные достижения белорусских легкоатлетов.

НАПРАВЛЕНИЕ - СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ФИТНЕСА И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:

TRX тренировка

1. История возникновения и развития TRX тренировки.
2. Влияние TRX тренировки на организм человека.
3. Основы безопасного жизнеобеспечения на занятиях с петлями TRX.
4. Структура занятия с петлями TRX и его организация. Методика построения комплексов TRX тренировки.
5. Базовая круговая TRX тренировка.
6. Развитие физических качеств с помощью TRX тренировки.
7. Методика самостоятельных занятий с петлями TRX.
8. Контроль и самоконтроль на TRX тренировке.

ТЕМЫ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА

НАПРАВЛЕНИЕ - ЛФК:

1. Психофизическая регуляция организма.
2. Определение понятия «физическое развитие». Методика проведения антропометрических измерений, метод индексов.
3. Классификация функциональных проб и их использование для определения физической работоспособности.
4. Определение понятий «кислородный запрос», «максимальное потребление кислорода».
5. Методика определения МПК.
6. Определение понятия «гипоксия». Сущность понятия «двигательная гипоксия».
7. Определение понятия физического качества «сила». Методы ее развития и измерения. Контрольные тесты, определяющие силу мышц рук, живота, ног.
8. Определения понятия физического качества «выносливость». Методы контроля при развитии выносливости. Методика проведения теста Купера.

9. Определение понятия физического качества «гибкость». Физические упражнения, используемые для развития гибкости.

10. Определение понятия физических качеств «быстрота» и «ловкость». Методы и средства для развития быстроты и координационных способностей. Методы контроля для развития быстроты и ловкости.

11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

12. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.

13. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

14. Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления.

15. Влияние средств физической культуры на повышение работоспособности и профилактику утомляемости.

16. Особенности ЛФК при варикозном расширении вен.

17. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

18. Особенности ЛФК при миопии.

19. ЛФК при заболеваниях нервной системы.

20. Особенности ЛФК при неврозе.

21. Особенности ЛФК при неврите.

22. ЛФК при нарушении функции эндокринной системы.

23. Особенности ЛФК при сахарном диабете.

24. ЛФК при хроническом синусите. 25. ЛФК при воспалении среднего уха.

НАПРАВЛЕНИЕ - СПОРТИВНОЕ:

Туризм и спортивное ориентирование

1. История развития туризма, спортивного ориентирования в мире и Республике Беларусь. Азбука туризма.
2. Обеспечение безопасности в процессе занятий туризмом и спортивным ориентированием.
3. Организация и методика проведения соревнований по туризму и спортивному ориентированию.
4. Ориентирование и топография.
5. Основы медицинских знаний. Умение оказать первую доврачебную помощь.
6. Организация питания в походе.
7. Туристское снаряжение. Основные туристские узлы.
8. Окружающая среда в жизни человека.
9. Туристские биваки.

НАПРАВЛЕНИЕ - СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ФИТНЕСА И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:

Аэробика

1. Аэробика - понятие, виды. Техника безопасности, профилактика травматизма, показания и противопоказания к занятиям аэробикой.
2. История, современное состояние и тенденции развития аэробики. История возникновения ритмической гимнастики, современное состояние и тенденции дальнейшего развития аэробики.

3. Структура занятия аэробикой и его организация. Методы конструирования программ по оздоровительной аэробике. Методика построения комплексов оздоровительной аэробики.
4. Классификация видов аэробики. Классификация и характеристика видов оздоровительной аэробики.
5. Терминология и графическая запись аэробных упражнений.
6. Оздоровительное влияние занятий аэробикой на организм человека. Связь общей работоспособности организма, способности к энергопроизводству с аэробной нагрузкой.
7. Методика самостоятельных занятий оздоровительной аэробикой.
8. Профессионально-прикладное значение аэробики.
9. Гигиенические основы занятий аэробикой. Гигиенические требования: к занимающимся, к оборудованию и эксплуатации залов оздоровительной аэробики.

НАПРАВЛЕНИЕ - ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ:

1. Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха.
2. Характерные особенности труда врача и представителей других специальностей студентов ГомГМУ.
3. Основные причины и особенности профессиональных заболеваний. Средства физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний.

НАПРАВЛЕНИЕ: ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Физическая культура, как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь.
2. Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека.
3. Факторы риска для здоровья.
4. Влияние никотина на организм человека.
5. Влияние алкоголя на организм человека.
6. Влияние наркотиков и психотропных веществ на организм человека.
7. Экология и ее влияние на здоровье.
8. Наследственный фактор и его влияние на здоровье.
9. Здоровый стиль жизни. Понятие о здоровом образе жизни. Основные правила ЗОЖ.
10. Влияние физических упражнений на организм человека.
11. Закаливание и его влияние на здоровье.
12. Врачебный контроль и самоконтроль.
13. Личная гигиена. Гигиенические требования при проведении занятий физическими упражнениями.
14. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

ТЕМЫ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА

НАПРАВЛЕНИЕ - ЛФК:

1. Особенности ЛФК при ожирении I-II степени.
2. Избыточный вес. Дозированная ходьба при избыточном весе.
3. Особенности ЛФК при подагре.
4. ЛФК при нарушениях обмена веществ и заболеваниях желез внутренней секреции.
5. Особенности ЛФК при алиментарной дистрофии.
6. Цинга. ЛФК при цинге.
7. Анорексия. Особенности ЛФК при анорексии.
8. Нарушение водно-солевого обмена и его профилактика. ЛФК при нарушении водносолевого обмена.
9. ЛФК при заболеваниях почек.
10. ЛФК при хронических воспалительных заболеваниях почечных лоханок (пиелонефрит).
11. ЛФК при воспалительном заболевании мочевого пузыря и предстательной железы.
12. Мочекаменная болезнь. ЛФК при мочекаменной болезни.
13. Комплекс утренней гимнастики при заболеваниях мочеполовой системы.
14. Простатит. Комплекс упражнений при простатите в период стойкой ремиссии.
15. ЛФК при заболевании мочевого пузыря.
16. ЛФК при заболевании предстательной железы.
17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
18. Влияние физической культуры на работоспособность в умственном труде.
19. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии, роль физической культуры.
20. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности студентов.
21. Роль физической культуры в профессии врача.
22. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов.
23. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
24. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. 25. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.

НАПРАВЛЕНИЕ - СПОРТИВНОЕ:

Баскетбол

1. Баскетбол. История развития баскетбола в мире и Республике Беларусь.
2. Баскетбол. Правила игры и методика судейства в баскетболе.
3. Баскетбол. Классификация техники и тактики баскетбола.
4. Баскетбол. Организация и методика проведения соревнований по баскетболу.
5. Баскетбол. Организация и методика проведения занятий по баскетболу.

6. Баскетбол. Формирование основных приемов техники игры в баскетбол на начальном этапе подготовки.
7. Баскетбол. Основные критерии технических действий в баскетболе.
8. Баскетбол. Средства и методы технической подготовки юных баскетболисток.
9. Баскетбол. Техника бросков мяча в движении, методика обучения.
10. Баскетбол. Техника бросков мяча с места и в прыжке, методика обучения.
11. Баскетбол. Техника противодействия и овладения мячом, методика обучения.
12. Баскетбол. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите, методика обучения.
13. Баскетбол. Групповые тактические действия в нападении и защите, методика обучения.
14. Баскетбол. Командные тактические действия в нападении и защите, методика обучения.
15. Баскетбол. Оценка уровня технической и физической подготовленности занимающихся баскетболом.

НАПРАВЛЕНИЕ - СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ФИТНЕСА И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:

Скандинавская ходьба

1. Скандинавская ходьба. Правила безопасного поведения на занятиях скандинавской ходьбой.
2. Скандинавская ходьба. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю.
3. Скандинавская ходьба. История развития скандинавской ходьбы в мире и Республике Беларусь».
4. Скандинавская ходьба. Производители спортивного инвентаря и экипировки для скандинавской ходьбы. Скандинавская ходьба - спорт нового поколения.
5. Скандинавская ходьба. Физиологические аспекты скандинавской ходьбы.
6. Скандинавская ходьба. Выбор уровня занятий (оздоровительный, фитнес, спортивный) с учетом медицинских показаний и физической подготовленности.
7. Скандинавская ходьба. Организация самостоятельной работы занимающихся скандинавской ходьбой.
8. Скандинавская ходьба. Контроль и самоконтроль в занятиях скандинавской ходьбой.
9. Скандинавская ходьба. Методы определения уровня физической подготовленности занимающихся. Частота дыхания, контроль частоты сердечных сокращений.

Фитнес-йога

1. Фитнес-йога. Фитнес-йога в системе физического воспитания.
2. История развития йоги.
3. Меры безопасности на занятиях фитнес-йогой.
4. Общие основы техники и биомеханики поз йоги. Методика обучения основным асанам в йоге.
5. Дыхательные упражнения в йоге. Пранаяма.
6. Профессионально-прикладное значение занятий фитнес-йогой.

7. Особенности методики самостоятельных занятий фитнес-йогой для начинающих.

ТЕМЫ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 4 КУРСА

НАПРАВЛЕНИЕ - ЛФК:

1. Виды нарушений ОДА (врожденный, приобретенный).
2. ЛФК при полиартрите.
3. ЛФК при системных заболеваниях скелета.
4. Заболевания нервной системы: ДЦП, полиомиелит.
5. ЛФК для инвалидов-колясочников.
6. Применение специальных средств и методов, способствующих повышению двигательной активности беременных женщин.
7. Виды двигательных нарушений.
8. Роль дневного сна в двигательном режиме студента.
9. Формы двигательной деятельности.
10. ЛФК в период беременности.
11. Основные принципы занятия физкультурой для беременных.
12. ЛФК после беременности.
13. Беременность, гигиена беременности.
14. Дородовая и послеродовая гимнастика для женщин.
15. Особенности занятий физическими упражнениями в первый триместр беременности.
16. Особенности занятий физическими упражнениями во второй триместр беременности.
17. Особенности занятий физическими упражнениями в третий триместр беременности.
18. Влияние вредных привычек на развитие плода.
19. Влияние перегрузок в учебе или на работе на беременность.
20. Двигательные способности человека: характеристика и классификация.
21. Факторы развития двигательных способностей.
22. Взгляды Мирзакарима Норбекова на здоровье человека, способы и средства оздоровления.
23. Гимнастика В. И. Дикуля и ее использование в ЛФК.
24. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко, и ее использование в ЛФК.
25. Дыхательная гимнастика А.Н. Стельниковой и ее использование в ЛФК.

НАПРАВЛЕНИЕ - СПОРТИВНОЕ:

Волейбол

1. Волейбол. История развития волейбола в мире и Республике Беларусь.
2. Волейбол. Правила игры и методика судейства в волейболе.
3. Волейбол. Классификация техники и тактики волейбола.
4. Волейбол. Организация и методика проведения соревнований по волейболу.

5. Волейбол. Организация и методика проведения занятий по волейболу.
6. Волейбол. Техника перемещений в нападении и защите, методика обучения.
7. Волейбол. Техника верхней прямой и нижней прямой подачи мяча, методика обучения.
8. Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху, методика обучения.
9. Волейбол. Техника прямого нападающего удара, методика обучения.
10. Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками снизу, методика обучения.
11. Волейбол. Техника блокирования, методика обучения.
12. Волейбол. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите, методика обучения.
13. Волейбол. Групповые тактические действия в нападении и защите, методика обучения.
14. Волейбол. Командные тактические действия в нападении и защите, методика обучения.
15. Волейбол. Оценка уровня технической и физической подготовленности занимающихся.

НАПРАВЛЕНИЕ - СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ФИТНЕСА И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: Пилатес

1. История возникновения и развития системы Пилатес в мире и Республике Беларусь.
2. Философские основы упражнений системы Пилатес.
3. Принципы системы Пилатес.
4. Методика проведения комплекса физических упражнений системы Пилатес.
5. Методика составления и проведения комплекса физических упражнений системы Пилатес с использованием малого оборудования.
6. Влияние занятий Пилатесом на организм человека.
7. Оценка уровня функциональной и физической подготовленности занимающихся пилатесом.

Шейпинг

1. Основы безопасного жизнеобеспечения на занятиях по шейпингу.
2. История возникновения и развития Шейпинга в мире и Республике Беларусь.
3. Что такое шейпинг, его отличие от других видов фитнеса.
4. Питание в шейпинге.
5. Телосложение и формирование фигуры, их взаимосвязь.
6. Самоконтроль студенток, занимающихся шейпингом.
7. Массаж и его влияние на восстановление организма.
8. Влияние шейпинга на психофизическое состояние студенток.
9. Распорядок дня и отдых после тренировки. Значение отдыха.

