

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Методические указания к самостоятельной работе  
для студентов бакалавриата,  
обучающихся по всем направлениям  
и специальностям всех форм обучения*

Красноярск 2018

УДК 797.212

Рецензент

доктор педагогических наук, профессор Т. А. МАРТИСОВА  
(Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева)

Печатается по решению редакционно-издательского совета университета

**Физическая культура** : метод. указания к самостоятельной работе для студентов бакалавриата, обучающихся по всем направлениям и специальностям всех форм обучения / сост. : Т. Н. Поборончук, В. В. Понамарёв, Т. А. Трифоненкова ; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2018. – 26 с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Общие сведения .....	4
1. Структура реферата .....	5
2. Форматирование .....	7
3. Литература, рекомендуемая для подготовки реферата .....	7
4. Контрольные вопросы и задания .....	8
5. Темы для реферативной работы .....	13
6. Оформление тезисов докладов для участия студентов в научно-практических конференциях .....	17
Приложения .....	19
Приложение 1. Термины общеразвивающих и вольных упражнений .....	19
Приложение 2. Образец оформления титального листа рефератов .....	22
Приложение 3. Образец оформления тезисов доклада .....	23

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, которая направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирует здоровый образ жизни, сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Это культура преобразования личностью своей собственной физической природы. Она представляет собой совокупность ценностей, знаний, норм, которые использует общество для гармоничного развития физических, психических и нравственных качеств человека.

Теоретические и практические занятия, предусмотренные в ходе изучения дисциплин «Физическая культура и спорт», «Профессионально-прикладная физическая культура», «Физическая культура со спортивно-видовой направленностью» позволят успешно формировать у студентов способность средствами физической культуры и спорта эффективно поддерживать высокий уровень профессиональной деятельности.

В методических указаниях представлены практические рекомендации для самостоятельной работы по выполнению домашнего задания – написанию реферата по соответствующим дисциплинам. Определена структура реферата, приведены современные библиографические ссылки, схема записи физического упражнения для разработки комплексов упражнений, представлен понятийный аппарат в виде словаря терминов, принятых в физической культуре и спорте (см. прил. 1). Сформулированы основные требования, предъявляемые к оформлению тезисов докладов для участия студентов в различных научно-практических конференциях.

Настоящие методические указания будут полезны студентам в реферативной работе, в подготовке к зачету и участию в различных конференциях.

## 1. СТРУКТУРА РЕФЕРАТА

Реферат должен содержать следующие элементы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список использованных источников.

**Титульный лист.** Титульный лист оформляют в соответствии с прил. 2.

**Содержание.** Содержание должно быть оформлено с отточием и указанием страниц.

**Введение.** Во введении необходимо обосновать выбор темы, указать актуальность выбранной темы, обозначить проблематику по теме.

**Основная часть.** В основной части необходимо:

- раскрыть содержание темы, использовать рекомендуемые или аналогичные учебники, а не «Википедию»;
- разработать **комплекс физических упражнений**, каждое из которых записать по схеме.

**Комплексы физических упражнений** могут быть следующие:

- комплексы для развития физических качеств человека (гибкости, силы, выносливости, ловкости (координационных способностей));
- для развития определённых групп мышц;
- для лечения и профилактики различных заболеваний;
- для определённой возрастной или социальной группы и т. д.;
- комплекс физических упражнений в движении (ходьбе, беге);
- комплекс изометрических физических упражнений.

**Схема записи упражнения**

МУ – методические указания, ИП – исходное положение, УС – узкая стойка.

Пример:

ИП – УС,

1 – руки вперед,

2 – руки в стороны,

3 – руки вверх,

4 – ИП.

МУ: спина прямая, плечи развернуть, подбородок высоко, повторить 6 раз.

Начинают и завершают физическое упражнение всегда исходным положением. Количество действий или команд в упражнении всегда чётное. Все команды должны быть лаконичны. В методических указаниях нужно отразить правильное выполнение упражнения, характер дыхания, количество повторений и подходов, дозировку. В описании упражнения следует исключать тривиальные названия. Схема упражнения должна быть абсолютно понятна. В исходном положении нужно указать положение рук, ног, подбородка, положение спортивного снаряда, предмета, характер дыхания, в каких положениях вдох, выдох.

Исходные положения бывают:

**стоя:** основная стойка (ОС) – пятки вместе, носки врозь, руки вниз, плечи развернуть, подбородок высоко;

**узкая стойка** (УС) – стопы параллельно на ширине плеч или бёдер, руки вниз, плечи развернуть, подбородок высоко;

**широкая стойка** (ШС) – стопы параллельно, шире, чем ширина плеч или бёдер (указать положение рук, подбородка, плеч);

ОС – руки в стороны, ОС – руки вперёд в стороны, ОС – руки перед грудью, ОС – руки за голову, ОС – руки назад, ОС – руки за спину и т. д.;

**стоя** на правой (левой ноге), **стоя** выпад вперёд, **стоя** выпад вперёд руки на пояс, **стоя** выпад вперёд руки за голову и т. д.;

**стоя** у гимнастической стенки (правым, левым боком, спиной, лицом);

**стоя наклон** вправо (лево), **стоя наклон вперёд** (указать положение рук, подбородка, плеч);

**стоя на коленях**, **стоя** на коленях упор спереди, **стоя** на коленях руки за голову, **стоя** на коленях руки в стороны и т. д.;

**лёжа:** лежа на спине (руки вниз, если не сказано иначе), лежа на спине руки за голову, лежа на спине руки вверх, лежа на спине руки вперёд, лежа на спине руки в стороны, лежа на спине колени согнуть, стопы на полу, лежа на спине колени к груди, лежа на спине ноги прямо, лежа на спине ноги в стороны, лежа на спине ноги вверх, лежа на спине ноги под углом 30°, лежа на спине правая (левая) нога вверх;

**лёжа** на правом (левом) боку (указать положение рук, ног, головы);

**лёжа на животе** (указать положение рук, ног, головы);

**сидя:** сед на полу, на стуле, на скамейке и т. д. (указать положение рук, ног, головы), полуприсед, присед.

**Заключение.** В заключении следует сделать выводы по рассматриваемой теме, представить своё видение решения проблем.

**Список использованных источников.** Список использованных источников необходимо оформить:

– по ГОСТ 7.1–2003. Библиографическая запись. Библиографическое описание.

– ГОСТ 7.80–2000. Библиографическая запись. Заголовок.

– ГОСТ 7.82–2001. Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов.

– ГОСТ 7.12–93. Библиографическая запись. Сокращение слов на русском языке.

## **2. ФОРМАТИРОВАНИЕ**

Объем реферата должен составлять 12–15 страниц.

Формат – А4.

Поля: сверху и слева – 3 см, справа и снизу – 2 см.

Шрифт – Times New Roman, 14 кегль, в таблицах – 12 кегль.

Заголовки – по центру без абзацного отступа, без точки, строчными буквами (малыми).

Выравнивание текста – по ширине.

Абзацный отступ – 1,27 см.

Интервал – полуторный.

Номера страниц – вверху по центру.

Таблицы – по центру, подписи вверху по центру.

Иллюстрации – в тексте статьи, без обтекания, подписи – внизу по центру.

Сокращения необходимо расшифровывать в тексте.

Ссылки на литературные источники нужно указывать в тексте в квадратных скобках.

Литературу следует приводить в алфавитном порядке.

## **3. ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ РЕФЕРАТА**

### **Основная**

1. Аршавский, И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М., 1982. – 158 с.

2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Фискультурный спорт, 1988. – С. 16–17.

3. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : ФиС, 1990. – 206 с.

4. Валеология. Здоровый образ жизни / под ред. В. И. Дубровинского. – М., 2001. – 560 с.
5. Дубровский, В. И. Спортивная медицина : учебник для студентов вузов / В. А. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 1999. – 480 с.
6. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гадарика, 2005. – 366 с.
7. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство Астрель» ; ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
8. Раевский, Р. Т. Проф. прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М. : Высш. шк., 1985. – 264 с.
9. Тер-Ованесян, А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : ФиС, 1978. – 60 с.
10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

#### **Дополнительная**

1. Коца, Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коца. – М. : ФиС, 1986. – 112 с.
2. Кузнецов, В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена / В. В. Кузнецов. – М. : Советская Россия, 1975. – 143 с.
3. Мозжухин, А. С. Методические указания по общей физиологии / А. С. Мозжухин, Е. Б. Сологуб. – Л. : Изд-во ГДОИФК, 1985. – 266 с.
4. Подласый, И. П. Педагогика : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / И. П. Подласый. – М. : Академия, 2000. – 268 с.
5. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы / К. Д. Чермит. – М. : Советский спорт, 2005. – 272 с.

#### **4. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ**

1. Раскройте содержание валеологии как науки.
2. В чём состоит интегративность валеологии?
3. Расскажите о Всемирной организации здравоохранения и её функциях.
4. Раскройте содержание термина «здоровье».
5. Расскажите о видах здоровья.
6. Каковы факторы, влияющие на здоровье, и их соотношение?



7. Что такое образ жизни?
8. Раскройте содержание здорового образа жизни.
9. В чём состоит обучение здоровью?
10. Назовите позитивные и негативные элементы образа жизни.
11. Раскройте содержание понятия гипокинезии.
12. Раскройте содержание понятия гиподинамии.
13. Раскройте содержание понятия питания, его назначение для организма человека. Рассмотрите калорийность суточного рациона человека.
14. Что такое рациональное питание?
15. Назовите компоненты суточного рациона человека. Какое количество воды необходимо человеку в сутки?
16. Какое значение имеет белок в рационе человека? Назовите виды белка. Какой фермент в организме человека разлагает белок на более простые компоненты? Назовите продукты – источники белка.
17. Какое значение имеют жиры в рационе человека? Назовите виды жиров. Какой фермент в организме человека разлагает липиды на более простые компоненты? Назовите их.
18. Перечислите продукты – источники ненасыщенных жирных кислот.
19. Что такое витамины? Назовите основные группы витаминов.
20. Расскажите о жирорастворимых витаминах и их функциях.
21. Расскажите о водорастворимых витаминах и их функциях.
22. Назовите продукты – источники витаминов А, Д, Е, К.
23. Назовите продукты – источники витаминов С, группы В, Р, никотиновой и фолиевой кислот.
24. Расскажите о минеральных компонентах суточного рациона. Назовите их основные группы.
25. Как рассчитать количество воды, необходимое человеку в сутки?
26. Расскажите о микроэлементах суточного рациона.
27. Расскажите о макроэлементах суточного рациона.
28. Расскажите о продуктах – источниках кальция, калия, магния, марганца, фосфора, натрия.
29. Расскажите о продуктах – источниках железа, йода, цинка, селена.
30. Раскройте содержание понятия физической культуры. Назовите компоненты физической культуры.
31. Что такое физическая подготовка?
32. Назовите виды физической подготовки, их цели и задачи.

33. Каково содержание профессионально-прикладной физической подготовки?
34. Что такое физическая подготовка с биологической точки зрения?
35. Расскажите о физических качествах человека.
36. Раскройте понятие стресса с биологической точки зрения.
37. Раскройте понятие закаливания. Назовите принципы закаливания.
38. Раскройте механизм закаливания.
39. Расскажите об обязанностях отца в семейном физическом воспитании.
40. Расскажите об обязанностях матери в семейном физическом воспитании.
41. Дайте определение физическому качеству «выносливость».
42. Каковы средства воспитания выносливости?
43. Расскажите о видах выносливости.
44. Что понимают под физической культурой личности? Раскройте ее связь с общей культурой человека?
45. Расскажите об основных комплексах занятий и упражнений по развитию телосложения.
46. Расскажите о формах физической культуры, используемых в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общеподготовительной подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).
47. Какова динамика общей работоспособности человека в режиме дня? Раскройте особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры).
48. В чем состоит различие между общей и специальной выносливостью? С помощью каких упражнений её развивают?
49. В чем состоит различие между скоростно-силовыми и собственно-силовыми способностями человека? С помощью каких упражнений они развиваются?
50. Расскажите об особенностях планирования и содержания самостоятельных занятий по общеподготовительной подготовке.
51. Почему необходимо регулярно проводить занятия по профилактике осанки? Какие средства для этого используют?
52. Расскажите об основных методах контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.

53. Расскажите о физических упражнениях и режимах индивидуальных нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию выносливости.

54. В чём состоит значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеям справедливости и гуманизма.

55. В чём состоят особенности подготовки и проведения туристских походов, организации мест стоянок.

56. Что понимают под индивидуальным режимом дня, какие задачи он решает, что необходимо учитывать при его организации?

57. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Назовите особенности их проведения.

58. Назовите отличительные особенности содержания занятий общефизической подготовкой. В чём состоит их направленность на укрепление здоровья человека?

59. Что понимают под физической нагрузкой? Какими должны быть индивидуальные режимы нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию силы.

60. Раскройте общие положения Российского законодательства по физической культуре.

61. Каковы основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями?

62. В чём состоят особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью?

63. Каково влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей?

64. Расскажите о современных Олимпийских играх. Каковы их символика и ритуалы?

65. Расскажите об особенностях индивидуального планирования физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию скоростных способностей.

66. В чём состоит положительное влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушений норм общественной жизни?

67. Назовите основные мероприятия по профилактике травматизма на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Обоснуйте выбор мест занятий, подбор инвентаря и оборудования. Каким должен быть контроль за физической нагрузкой, гигиеной тела и одежды?

68. Раскройте содержание активной и пассивной гибкости человека: от чего она зависит, как влияет на здоровье человека, какие упражнения для развития гибкости используют в индивидуальных занятиях физической культурой?

69. В чём состоит содержание и направленность самостоятельных занятий физической культурой в режиме особенностей их организации и проведения?

70. Расскажите о выдающихся отечественных спортсменах-олимпийцах, их участии в развитии олимпийского движения в нашей стране и мире.

71. Назовите основные разделы дневника самонаблюдения по физической подготовке. Какие формы индивидуального контроля в ней используют?

72. Каковы правила подготовки мест занятий физическими упражнениями, выбора спортивной одежды и обуви?

73. Что понимают под физической работоспособностью человека? Каково влияние занятий физическими упражнениями на ее повышение.

74. Раскройте понятие утренней гигиенической гимнастики, её задач, приведите требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные).

75. Что понимают под физическими упражнениями? Каковы основные способы их дозирования?

76. Расскажите о первых российских олимпийцах и их спортивных достижениях.

77. Раскройте содержание физического качества «быстрота». Какими упражнениями его можно развивать?

78. Каково влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения?

79. В чем заключается оздоровительная направленность закаливания? Расскажите об основных закаливающих процедурах (солнцем, воздухом, водой). Каково их влияние на здоровье человека? Расскажите о механизме закаливания.

80. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр?

81. Когда впервые спортсмены СССР приняли участие в Олимпийских играх, в каких видах спорта, каких успехов они добились?

82. Расскажите об основных способах передвижения человека (ходьба, бег, прыжки). Что в них общего и чем они различаются?

83. Раскройте физическое качество «выносливость». Какими упражнениями его можно развивать?

84. Раскройте физическое качество «гибкость». Какими упражнениями его можно развивать?

85. Почему на занятиях физической культурой необходимо выделять подготовительную (вводную), основную и заключительную части?

86. Какой должна быть первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями?

87. Что понимают под двигательным опытом? Каково его значение для освоения новых двигательных действий?

88. Какой должна быть организация режима дня? Что он в себя включает, в чём состоит его значение для здоровья человека?

89. Что понимают под общей физической подготовленностью? Как она влияет на достижение успеха в учебной и трудовой деятельности?

90. Что понимают под тестированием физической подготовленности? С помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, выносливости?

91. Назовите гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю на самостоятельных занятиях физическими упражнениями (по выбору: легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика).

92. Что понимают под техникой физических упражнений, как ее оценивают (основа техники, ведущее звено, детали)?

93. Назовите основные способы контроля и самоконтроля физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

94. Каковы современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения?

## **5. ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТИВНОЙ РАБОТЫ**

**Выбор темы для реферата необходимо согласовать с преподавателем. Образец оформления титульного листа реферата приведен в прил. 2.**

1. Физическая культура как феномен общей культуры человека.
2. Спорт как средство реализации двигательного потенциала человека.
3. Олимпизм, олимпийское движение.
4. Физическая культура в семье.

5. Студенческий спорт: структура, содержание, динамика развития.
6. Спортивные игры, структура, содержание, значение.
7. Физические качества человека: структура, содержание, значение.
8. Валеология, содержание, значение для человека.
9. Физическое качество «сила»: содержание, методика развития.
10. Физическое качество «выносливость»: содержание, методика развития.
11. Физическое качество «гибкость»: содержание, значения.
12. Домашний стадион: содержание, значение.
13. Координация движений у человека, характеристика, тренировка, значение.
14. Методы контроля двигательных способностей человека.
15. Контроль физического развития человека.
16. Питание, его значение для человека.
17. Виды спорта, культивируемые в Красноярском крае.
18. Физическая культура и спорт в технологическом университете: содержание, достижения, динамика развития.
19. Физическая культура студентов в период экзаменационной сессии.
20. Клуб любителей бега: содержание, значение.
21. Зимние виды спорта: содержание, значение, динамика развития.
22. Летние виды спорта: содержание, значение, динамика развития.
23. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: содержание, значение.
24. Общая физическая подготовка человека: содержание, значение.
25. Массаж: содержание, значение.
26. Осанка человека: содержание, значение, формирование.
27. Восточные виды спорта и оздоровительные физические упражнения.
28. Европейские виды спорта.
29. Подвижные игры: структура, содержание, значение.
30. Гигиена: содержание, значение для человека.
31. Виды спорта, связанные с единоборством: структура, содержание.
32. Биоритмы: содержание, значение для человека.

33. Физическая культура и спорт в студенческих общежитиях: структура, содержание, значение.
34. Спортсмены-красноярцы на Олимпийских играх.
35. Здоровый образ жизни человека: характеристика, содержание, значение.
36. Современный спорт и его значение в развитии человечества.
37. Спорт как средство воспитания молодежи.
38. Водные виды спорта: содержание, значение, динамика развития.
39. Современные оздоровительные физические упражнения: содержание, структура, значение.
40. Аутотренинг: содержание, значение, методика овладения.
41. Нравственный и духовный аспекты здоровья – основополагающие принципы формирования здоровья человека.
42. Психологическое здоровье как важнейший аспект здоровья человека.
43. Формирование физического здоровья (питание, физическая активность, закаливание, режим труда и отдыха, гигиена и др.).
44. Методы преодоления психоэмоционального напряжения (релаксация, аутотренинг, медитация, гипноз, самогипноз, психофизическая тренировка, дыхательные упражнения и др.).
45. Истоки здоровья русского народа.
46. Тайны сибирского здоровья.
47. Мой индивидуальный стиль здорового образа жизни (ЗОЖ).
48. Мой образ жизни сегодня и завтра.
49. Концепция здоровья и здорового образа жизни на современном этапе развития общества. Формирование индивидуального здорового образа жизни.
50. Особенности современных индивидуальных оздоровительных технологий.
51. Традиционные и нетрадиционные точки зрения на болезнь.
52. Стресс. Причины возникновения, симптомы стресса, его последствия, методы снятия стрессового состояния.
53. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
54. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

55. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

56. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

57. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.).

58. Основы методики самомассажа.

59. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

60. Методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

61. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

62. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

63. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

64. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

65. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

66. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

67. Основы методики организации судейств по избранному виду спорта.

68. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой и спортом.

69. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

70. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

71. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

72. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.).

73. Основы методики самомассажа.



74. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
75. Методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
76. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
77. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
78. Методы самоконтроля функционального состояния организма (функциональные пробы).
79. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
80. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
81. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
82. Основы методики организации судейств по избранному виду спорта.
83. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой и спортом.
84. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
85. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
86. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

## **6. ОФОРМЛЕНИЕ ТЕЗИСОВ ДОКЛАДОВ ДЛЯ УЧАСТИЯ СТУДЕНТОВ В НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИХ КОНФЕРЕНЦИЯХ**

Требования к оформлению тезисов докладов на различные конференции отличаются, поэтому приводим наиболее употребляемые, общие (прил. 3). Тезисы – это краткое изложение информации. Тематика тезисов докладов должна быть адекватной (соответствующей) тематике заявленной конференции. Структура тезисов: введение (актуальность, проблематика, цели, задачи), основная часть (раскрыть содержание), выводы (1–2 предложения в конце текста). Тезисы сопровождаются аннотацией. Аннотация – это конкретно то, о чём рассказано в тексте. УДК – это универсальный десятичный классификатор по отраслям знаний, который нужно узнавать в библиотеке СибГУ им. М.Ф. Решетнева, пр. Мира, 82 или на сайте: <http://teacode.com/onlin/udc>.

Объём тезисов – 5 страниц, шрифт – Times New Roman, интервал – 1,0, размер – 14; поля: слева, справа, сверху, внизу – 2 см; абзацный отступ – 1,25; выравнивание текста – по ширине; название – прописными (заглавными) буквами, жирно, по центру без абзацного отступа, без точки; название вуза – строчными, не жирно, без абзацного отступа, без точки; номера страниц не ставить.

Библиографический список – строчными (малыми) буквами, жирно, по центру, без абзацного отступа, необходимо оформить по стандартам, приведённым выше.

**Нужно представить твёрдую копию и электронный вариант.**

С аналогичным форматированием УДК, название тезисов, фамилию, имя, отчество студента, группу, фамилию, имя, отчество руководителя, название вуза, аннотацию и ключевые слова следует привести на английский язык (онлайн переводчик: <http://translate.yandex.ru>).

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### *Приложение 1*

#### **Термины общеразвивающих и вольных упражнений**

**Равновесие** – горизонтальное положение занимающегося в стойке на одной ноге. Различают: на правой (левой), с наклоном, боковое, заднее, с захватом, шпагатом и др.

**Круг** – круговое движение руками, ногами, головой, туловищем и другими частями тела.

**Согнувшись** – выполнение упражнения, сгибаясь в тазобедренных суставах (ноги прямые).

**Дуга** – движение по неполному кругу.

**Элемент** – кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.

**Соединение** – совокупность последовательно и слитно исполняемых элементов.

**Комбинация** – совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным и конечным элементами.

#### **Термины упражнений на снарядах**

**Сед** – положение, сидя на снаряде. Различают: сед ноги врозь, сед на правом или левом бедре.

**Подъем** – переход из виса в упор. Различают: подъем силой, подъем разгибом, махом назад, махом одной, подъем переворотом и др.

**Спад** – движение, противоположное подъему, медленный спад называют опусканием.

**Оборот** – круговое движение гимнаста вокруг оси снаряда, выполняемое из упора. Различают: оборот вперед или назад из упора ноги врозь, из упора сзади, большой оборот, большой оборот в висе сзади, то же обратным хватом.

**Поворот** – движение тела вокруг вертикальной оси. Различают: поворот махом вперед, назад, в стойке, то же вокруг опорной руки.

**Крест** – крестообразное положение занимающегося на кольцах. Различают: крест углом, боковой крест, в стойке на руках.

**Стойка** – вертикальное положение гимнаста, ногами кверху с опорой какой-либо частью тела. Различают: стойку на плечах, на руках, на предплечьях, на одной руке и т. д. Способы выполнения: силой, махом, переворотом и т. д.

**Мах** – свободное движение тела относительно оси вращения. Различают: размахивания силой, изгибами, с прыжка.

**Выкрут** – оборот тела вокруг горизонтальной оси с вращением в плечевых суставах при фиксированном хвате. Различают: вперед, назад.

**Перемах** – движение ногой над снарядом или его частью.

**Вход** – термин, обозначающий переход гимнаста из исходного положения у снаряда в упор на ручках.

**Переход** – смещение в правую или левую сторону на снаряде с перехватом руками.

**Перелет** – перемещение с одной стороны снаряда на другую с отпускаянием рук.

**Соскок** – прыгивание со снаряда из виса или из упора. Различают: соскоки махом, с поворотами, дугой, переворотом, выкрутом, сальто.

**Опорный прыжок** – преодоление расстояния в свободном полете после отталкивания с дополнительной опорой руками. Различают: прыжок согнув ноги, ноги врозь, переворотом, с поворотом, сальто.

### Термины акробатических упражнений

**Группировка** – согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени. Различают: группировку лежа, сидя, в приседе и широкую.

**Перекат** – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Различают: перекат вперед, назад, в стороны, круговой, назад согнувшись, из стоек и др.

**Кувырок** – вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову.

**Переворот** – вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову, с одной или двумя фазами полета. Без фазы полета – переворот в сторону.

**Рондат** – переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги.

**Курбет** – прыжок назад с рук на ноги.

**Подъем разгибом** – вскок на ноги, выполненный из упора согнувшись, с лопаток.

**Темповой подскок** – незначительное подпрыгивание на маховой ноге, другая согнута вперед. Выполняется перед акробатическими прыжками в качестве связующего элемента.

**Сальто** – свободное переворачивание тела в воздухе. Различают: вперед, назад, прогнувшись, согнувшись, с поворотами.

**Мост** – дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре. Различают: мост, мост на одной руке, на одной ноге, на предплечьях, разноименный и др.

**Шпагат** – сед с предельно разведенными ногами, с касанием опоры поверхностью обеих ног. Различают: шпагат, шпагат правой (левой), одноименный, разноименный, шпагат с наклонами.

**Полушпагат** – такое же положение, но с согнутой ногой, находящейся впереди.

**Стойка** – вертикальное положение тела ногами вверх. Различают: стойки на руках, на лопатках, на голове, на предплечьях.

### **Термины упражнений художественной гимнастики**

**Бросок** – движение, приводящее предмет в безопорное положение.

**Взмах** – последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением.

**Волна** – последовательное волнообразное сгибание и разгибание, протекающее в ряде суставов ног, туловища и рук. Различают: волну вперед, вправо, влево.

**Поворот** – вращательное движение тела относительно вертикальной или продольной оси. Различают: поворот переступанием, на носках, скрестный, махом, поворот в равновесии, в полуприседе, в приседе и др.

**Прыжок** – свободный полет после отталкивания ногами. Различают: прямой прыжок, углом, согнувшись, прогнувшись, открытый, закрытый, прыжок шпагатом, перекидной, выпадом, подбивной и др.

**Скачок** – прыжок вверх толчком одной ноги и сгибанием другой вперед с одновременным взмахом одноименной толчковой ногой вперед, разноименной – назад.

**Образец оформления титульного листа реферата**

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева»**

Кафедра физической культуры и валеологии

Спортивно-массовая физическая культура  
(Реферат)

Выполнил:

студент гр. 3507с

Петров И.С.

№ зачет книжки

дата \_\_\_\_\_

подпись \_\_\_\_\_

Проверил:

доцент Т. Н. Поборончук

дата \_\_\_\_\_

подпись \_\_\_\_\_

г. Красноярск

**Образец оформления тезисов доклада**

**УДК 796.07/.08**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ**

Иванов И.О. гр. 3502-51

Васильева Г.В., доцент, канд. техн. наук

..... (пропуск строки)

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева

..... (пропуск строки)

Аннотация. 4 строки. Рассмотрена оценка уровня физической активности современной молодежи. Показаны понятие здоровья и здорового образа жизни. Указано значение физической культуры в обеспечении здоровья молодежи. Приведен анализ образа жизни студентов и его влияния на здоровье.

..... (пропуск строки)

Ключевые слова (2–3 строки). Спорт, общество, личность, социализация, человек, ответственность, цель, опыт, карьера.

.....(пропуск строки)

Текст Текст Текст Текст Текст

Текст Текст Текст

..... (пропуск строки)

**Библиографический список**

1. Подласый, И. П. Педагогика : учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / И. П. Подласый. – М. : Академия, 2000. – 268 с.

2. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы / К. Д. Чермит. – М. : Советский спорт, 2005. – 272 с.

3. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство Астрель» ; ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.

4. Дубровский, В. И. Спортивная медицина : учебник для студентов вузов / В. А. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 1999. – 480 с.

**UDK 796.07/.08**

**PHYSICAL ACTIVITY OF TODAY'S YOUTH**

Ivanov I. O., the group 3502-51  
Vasilyeva G.V.

Siberian state University of science and technology named after  
academician M. F. Reshetnev

**Abstract.** The estimation of level of physical activity of modern youth is considered. The concept of health and healthy lifestyle is shown. Specified the importance of physical education in ensuring the health of young people. The analysis of students' lifestyle and its impact on health is given.

**Keywords:** sports, society, person, socialization, person, responsibility, purpose, experience, career.



Учебно-методическое издание

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Методические указания*

Составители

**Поборчук** Татьяна Николаевна  
**Пономарёв** Василий Викторович  
**Трифоненкова** Татьяна Анатольевна

Редактор *А. А. Быкова*  
Оригинал-макет и верстка *Т. В. Межовой*

Подписано в печать ..... Формат 60×84/16. Бумага офисная.  
Печать плоская. Усл. печ. л. 1,5. Уч.-изд. л. 1,7. Тираж 50 экз.  
Заказ . С 1162.

Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 24.49.04.953.П.000032.01.03 от 29.01.2003 г.

Редакционно-издательский отдел СибГУ им. М. Ф. Решетнева.  
Отпечатано в редакционно-издательском центре  
СибГУ им. М. Ф. Решетнева.  
660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.