

Предлагаемые темы проектных работ (далее – проект): *

У студентов есть возможность предложить и согласовать с преподавателем свой проект, советующий физкультурно-спортивной и здоровьесберегающей тематике.

- По индивидуальным нозологиям: разработка комплексов упражнений лечебной физкультуры для профилактики и избежания различных заболеваний. Исследование эффективности при конкретном заболевании.
- Вредные факторы будущей IT профессии: как сохранить здоровье и не столкнуться с профессиональными болезнями “программистов”.
- Средства способствующие повышению работоспособности и профилактики утомления: физическая культура, сон и питание.
- Использование современных фитнес-трекеров, мобильных фитнес-приложений и приложений для контроля диеты: стоит ли доверять их измерениям и не вредят ли они физическому и психическому здоровью.
- Тренды в спорте, которые подойдут не всем. Можно ли заниматься спортом, имея те или иные противопоказания.
- Индивидуализация двигательного режима: как правильно рассчитать нагрузку и тренироваться при ограничениях

Проект должен быть индивидуальным и являться объектом личных результатов исследования, выполняемых под руководством преподавателя.

Срок реализации проекта - один семестр

Формы представления результатов проектной деятельности (продукт деятельности):
презентации, эссе, дневник наблюдений (дневник самоконтроля)

Требования к содержанию проектной работы: обоснование актуальности выбранной темы; постановка цели, формулировка задач, которые необходимо решить для достижения цели; желательно указать методы и методики, которые использовались при разработке проекта, осветить практическую значимость своей работы; указать срок работы над проектом. В заключении следует четко сформулировать основные выводы, к которым пришел автор проекта, описать, достигнуты ли поставленные цели, решены ли задачи.

Защита проекта включает:

5 минут на презентацию проекта;

1–2 минуты – ответы на вопросы комиссии;

Необходимо строго соблюдать тайминг

Презентация результатов проекта подразумевает обязательную визуализацию – слайды и, если потребуется другая документация (раздаточный материал).

Оценка проекта: выполняется куратором-преподавателем, по итогам составляется отзыв, в случае если цель проекта достигнута, и он имеет положительный отзыв преподавателя, студент получает аттестацию - “зачет” по дисциплине.

Уважительной причиной неявки на защиту является болезнь, подтвержденная медицинской справкой, а также иные уважительные причины. В таком случае необходимо предупредить куратора проекта о невозможности явиться на защиту по уважительной причине – куратор назначит другую дату и время защиты проекта.

Требования к структуре проекта

Презентация

Структура презентации должна соответствовать структуре доклада:

1. **Титульный слайд** (1 слайд): тема проектной работы.
2. **Актуальность** (1–2 слайда): обоснование выбора темы и ее значимость, возможность использования и применения проекта на практике, его важность в данный момент и в данной ситуации для решения определенной проблемы, задачи или вопроса.
3. **Цель и задачи** (1–2 слайда): цель описывает основное действие, которое заложено в проекте и всегда начинается с глагола (напр., изучить, рассмотреть, предложить, применить и т. д.) и состоит из одного предложения. Задачи более глубоко раскрывают цель проекта и указывают на то, что требуется решить в процессе выполнения проектной работы.
4. **Методы, используемые в разработке проекта** (1–2 слайда): используемые для решения поставленных задач в достижения цели проекта (определенного требования к количеству методов нет, однако использование 1 метода, может говорить о недостаточном изучении темы).
5. **Полученные результаты** (1–6 слайда): основным результатом проекта является достижение поставленной основной цели проекта, его необходимо описывать через формулировку цели. Описание может содержать как количественные, так и качественные показатели, которые были достигнуты в процессе реализации проекта. Итоговый результат проекта сравнивают с поставленной целью проекта.
6. **Заключение (выводы)** работы (1 слайд): выводы в заключении могут тезисно излагать результаты исследования, согласно порядку выполнения поставленных в проекте задач.

Практическая значимость: практическая значимость проектной работы означает ее необходимость, можно задать себе вопрос: «если бы эта работа была уже выполнена, воспользовался(ась) ли я ею?».

Дневник наблюдений (дневник самоконтроля)

Дневник предназначен для регистрации показателей физического и функционального состояния организма в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Он используется для того, чтобы ориентироваться в полученных в ходе самостоятельных наблюдений результатах и анализировать их, оценивать качество самостоятельно проделанной работы.

Дневник самоконтроля позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Анализ результатов самоконтроля позволяет выбрать или оптимизировать интенсивность и характер физических нагрузок в соответствии с состоянием здоровья и индивидуальными предпочтениями. По результатам самонаблюдений с учетом своих особенностей и индивидуальных предпочтений обозначаются выводы об эффективности использования комплекса физических упражнений.

Результаты самоконтроля фиксируются самостоятельно при заполнении дневника, пример представлен в Приложении 1.

Эссе

Эссе – это самостоятельная работа на предложенные выше темы, тема также может быть предложена и студентом, но должна быть согласована с преподавателем-куратором.

Эссе состоит из трёх частей – вступления, основной части и заключения. Эссе всегда содержит тезис – основную идею, позицию автора. Тезис может находиться в начале эссе, если у автора уже есть точка зрения на данную проблему, или в заключении, если он приходит к ней в результате рассуждений. Любой тезис должен быть поддержан двумя-тремя аргументами. Аргументы необходимо проиллюстрировать двумя-тремя примерами.

В процессе работы над эссе автор демонстрирует свои информационно-аналитических компетенции в условиях возрастания объемов информации, умение формировать профессиональные экспертные мнения, а в процессе защиты эссе автор демонстрирует навыки убеждения и способность найти баланс между знанием и мнением.

Список использованной литературы демонстрирует информационную базу, на которой основывается мнение автора. Преобладающим функционально-смысловым типом речи для выбранного эссе является рассуждение (анализ, доказательство/опровержение, обоснование, подтверждение, разъяснение/объяснение).

Результат эссе — это четко сформулированное и обоснованное мнение, представленное на защите в форме презентации.

Объём эссе – до 5 страниц.

Дневник самоконтроля

ФИО _____

Студент (ка) _____ курса

Институт (факультет) _____

Медицинская группа: специальная Б, инвалидность (указать диагноз по справке)

Индекс массы тела ИМТ = масса тела (кг): (рост, м)²: _____

АД (артериальное давление) _____

ЧСС в покое _____

Антропометрия

	Начало учебного года (сентябрь 202__ г.)	Начало учебного года (сентябрь 202__ г.)
Рост		
Вес		
Обхват грудной клетки см		
Обхват талии		
Обхват бедра правое		
левое		
Обхват бицепса		

Функциональное тестирование

Проба Штанге		
Проба Генчи		
Проба "20 приседаний"		
Пульс в покое		
Пульс после минуты восстановления		
Проба Ромберга		

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ					
№ п/п	Показатели	Дата			
		02.11.202_г.	03.11.202_г.	05.11.202_г.	06.11.202_г.
1	Самочувствие	4			
2	Активность	3			
3	Настроение	4			
4	Желание заниматься физическими упражнениями	3			
5	Сон	4			
6	Аппетит	3			
7	АД (артериальное давление)	125\85			
8	Вес (утром натощак), кг	70.350			
9	Количество калорий, потраченное за день	2100			
10	Количество шагов, пройденных за день	8500			
11	Физическая активность в течение дня (расшифровать)	Прогулка Зарядка Тренировка			

Шкала оценок: 5- очень хорошо, 4- хорошо, 3 – удовлетворительно, 2- плохо, 1- очень плохо.