

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

Раздел 2. ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2 ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

1. МЕТОД СТАНДАРТОВ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ

Цель работы: научиться оценивать уровень физического развития с помощью сигмальных отклонений и строить антропометрический профиль

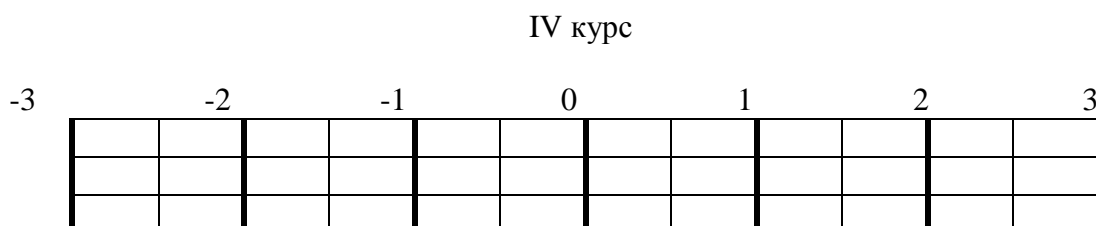
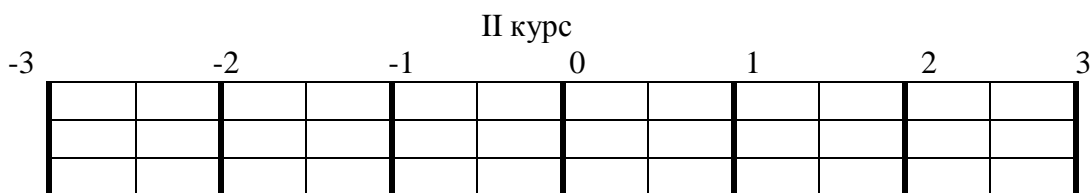
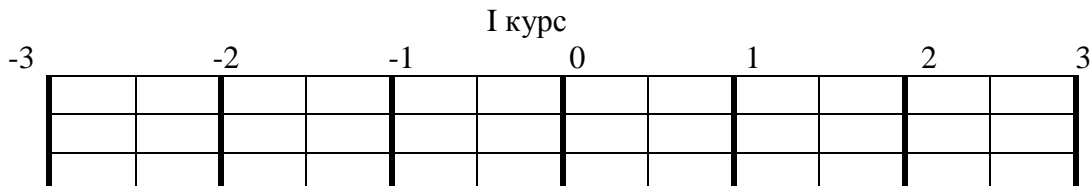
Приборы и оборудование: таблицы

Ход работы: полученные результаты занесите в таблицу 3.

Таблица 3

Антропометрический профиль

Сигмальные отклонения								
	семестр							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Рост, σ								
Масса, σ								
ОГК, σ								



Выводы:

уровень физического развития

гармоничность физического развития

**Методические указания по выполнению практического задания к разделу
«Основы физической культуры и здорового образа жизни»**

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено выполнение практического задания. Практическое задание выполняется в форме задания-исследования.

При подготовке отчета по заданию следует придерживаться следующей структуры:

1. Введение. Во введении дать краткую характеристику рассматриваемой задачи (объем до 1 стр.).

2. Цель работы:

3. Оборудование:

4. Ход работы:

5. Основная часть. Описание проведенного исследования (объем до 4–5 стр.).

6. Заключение. Сделать общие выводы по исследованию (объем 1–2 стр.).

Общий объем отчета по заданию-исследованию составляет до 6 стр. формата А4, включая титульный лист, размер шрифта 14 Пт, интервал -1,5, шрифт Times New Roman.

Примерными критериями оценки выполнения задания являются:

- умение провести исследование;
- уровень аргументации, интерпретации данных;
- качество оформления отчета.