



# Sportscience

# Проектные работы: ради чего мы все собрались?

**Степыко**

**Дмитрий Геннадьевич**

советник отдела науки Министерства  
спорта Российской Федерации

# Выбор темы

1. Особенности формирования у студентов культуры здоровья, его ценности и здорового образа жизни.
2. Формы и методы популяризации здорового образа жизни.
  3. Основы здорового образа жизни.
  4. Напитки, которые разрушают твое здоровье.
5. Влияние вредных привычек на здоровье молодежи.
  6. Раздельное питание: за и против.
7. Здоровое питание студентов: проблемы и перспективы.
  8. Сон в режиме труда и отдыха студента.
  9. Организация режим труда, отдыха, питания.
  10. Роль двигательной активности личной гигиены, закаливания.
  11. Организация режим труда, отдыха.
12. Внешняя среда и ее воздействие на организм и его жизнедеятельность

# НАПРИМЕР....

13. Система пищеварения и выделения. Структура и функции. Влияние физических упражнений на их функциональную активность.
14. Основы организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Гуманитарная значимость физической культуры.
15. Возможность физических упражнений в коррекции функционального состояния органов и систем.
16. Самоконтроль. Цель, задачи. Дневник самоконтроля студента.
17. Утомление при физической и умственной работе.
18. Обмен веществ и энергии.
19. Роль физической культуры в подготовке студента к будущей профессии.
20. Влияние стресса на здоровье человека.

# НАПРИМЕР....

21. Здоровый образ жизни - путь к долголетию.
22. Роль факторов, ухудшающих состояние здоровья студентов.
23. Йога - путь к здоровью. Одна из древнейших систем оздоровления духа и тела.
24. Питание человека. Основы потребления пищи и культуры ее приема.
25. Алкоголь/курение и спорт – совместимы?
26. Наркоман-спортсмен - социальное зло.

# НАПРИМЕР....

## Проектные предложения партнеров программы и истрации Университета



Sportscience



## **ДЛЯ СДАЧИ:**

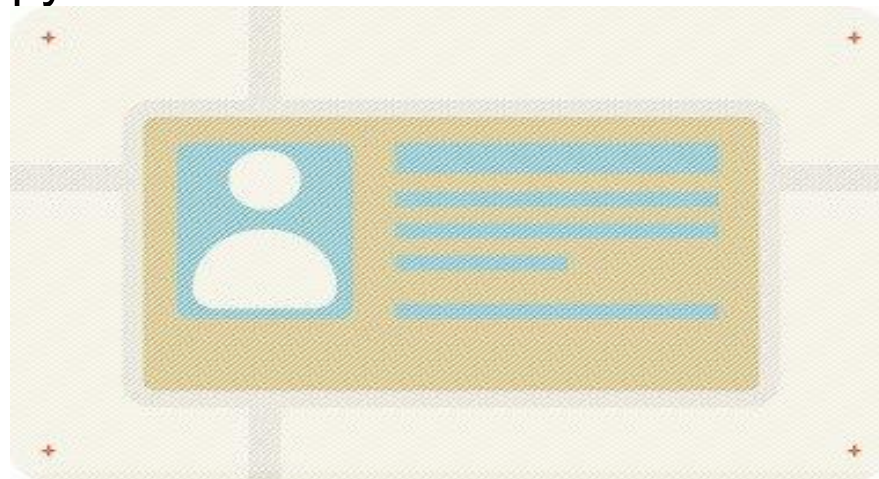
1. Описание проекта (15-20 л)
2. Презентация проекта (включая аудио, видео и др. виды визуализации)
3. Доклад - аннотация (2-3 л.)
4. Статья по проекту (научная!!!)



# Оформление презентации

**Не забываем о первом слайде !  
Это ваше лицо и первое впечатление о вас.**

Первый слайд представляет только вас – ваш проект, ваши имена, а также контакты. Пока аудитория внимательно изучает краткое содержание титульного слайда, докладчик может снабдить его рассказом о том, чем и с каким успехом занималась его проектная группа.





# Оформление презентации



## Основные ошибки в презентациях

### ● Ошибка №1: Очень мелкий текст.

Это моментально делает Вашу презентацию нереспектабельной (т.е. не солидной). Запомните раз и навсегда: зритель оценивает Вас и Вашу презентацию по первым секундам. Если вы изначально не привлекли внимание зрителя (а плохо читаемое, даже название темы(!), уже вызывает гнев у зрителя), то, считайте Ваша презентация – это пустая трата Вашего драгоценного времени!

При оформлении презентации лучше всего использовать следующие шрифты:

- Arial,
- Comic Sans MS,
- Courier,
- Georgia,
- Tahoma,
- Times New Roman,
- Verdana.

Желательно выбрать 1 или 2 шрифта и во всей презентации использовать только их.

# Оформление презентации

## ● Ошибка №2: Очень много текста.

Это в каком-то роде продолжение ошибки №1 в плане содержания текста в презентации. Если Ваше творение содержит целые абзацы текстовой информации, то будьте готовы опять же к провалу. Уверяем Вас – этот текст никто читать никогда не будет, поскольку на это нет ни времени, ни желания. **В презентации много текста – это залог скучной презентации.**

**Текстовая перегруженность.** - Не помещайте на слайд целиком то, что вы намерены сказать словами. - Большой текст будет трудно прочитать и почти не возможно запомнить. - Старайтесь максимально сократить длину предложений. Текст в презентации должен быть простым, лаконичным, напоминающий тезисы.

# Оформление презентации

## ● Ошибка №3: Очень много ничего не значащих таблиц.

Многие полагают, что таблицы наглядно показывают значение той или иной закономерности. Так-то это так, только это наглядно для ВАС, но не для НИХ. Когда Вы готовили презентацию и подбирали соответствующий материал, то посчитали, что таблица, которую Вы нашли, очень хороша. Но таблицы не воспринимаются человеком во время выступления!

Не стоит вставлять в презентации большие таблицы: они трудны для восприятия. Лучше заменять их графиками, построенными на основе этих таблиц.

Если все же таблицу показать необходимо, то лучше оставить как можно меньше строк и столбцов, привести только самые необходимые данные.

Это также позволит сохранить необходимый размер шрифта, чтобы таблица не превратилась в медицинскую таблицу для проверки

# Оформление статьи

- ◆ В начале статьи по центру - полное название статьи, полные Ф.И.О. с указанием университета, факультета, группы и научного руководителя.
- ◆ Объем статьи должен быть не менее четырех страниц (на каждого автора 1 страница).

УДК 796/799

## **УСИЛИТЕЛИ ВКУСА: ВЛИЯНИЯ И ПОСЛЕДСТВИЯ**

*Александров Д.С., Брылева М.С., Вострикова Д.Д., Карлова П.В.,  
Медникова Д.В., Столбецова Н.В.*

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия*

**Аннотация.** Целью работы является изучение определённых видов усилителей вкуса: сахара, соли, глутамата натрия, и их влияния на организм человека. Исследование проводилось среди студентов РЭУ им Г.В. Плеханова, результаты исследования показали прямую зависимость физического и морального здоровья студента от количества потребляемых усилителей вкуса и качества потребляемой пищи в целом.

**Ключевые слова:** усилители вкуса, рациональное питание, физическое воспитание.

- ◆ Аннотация (на русском/английском) Рекомендуемый средний объем аннотации 500 печатных знаков.  
Аннотация должна включать характеристику основной темы, проблемы научной статьи, цели работы и ее результаты. В аннотации указывают, что нового несет в себе данная статья в сравнении с другими, родственными по тематике и целевому назначению.

# Оформление статьи

- ◆ Ключевые слова (на русском/английском) - это текстовые метки, по которым можно найти статью при поиске и определить предметную область текста. Они публикуются как в самом журнале, так и указываются в электронной версии статьи. При отборе по определенному ключевому слову читатель сможет найти все статьи, затрагивающие данную предметную область.
- ◆ В тексте статьи обязательно должны присутствовать ссылки на использованные литературные источники посредством указания в скобках фамилии и имени (или инициалов) автора, или при помощи подстрочных сносок, которые располагаются постранично.

 **Гост <http://psystudy.ru/index.php/forauthors/gost2008.html>**



# Оформление статьи

◆ Статьи должны быть выполнены в текстовом редакторе MS Word 2003-2014 и отредактированы строго по следующим параметрам:

- \* ориентация листа – книжная,
- \* формат А4,
- \* поля по 2 см по периметру страницы,
- \* шрифт Times New Roman,
- \* размер шрифта для всей статьи, кроме таблиц — 14 пт,
- \* размер шрифта для таблиц — 12 пт,
- \* междустрочный интервал — 1.5,
- \* выравнивание по ширине страницы,
- \* абзацный отступ — 1 см (без использования клавиш «Tab» или «Пробел»).

**! Не допускается:**

- \* нумерация страниц;
- \* использование в тексте разрывов страниц;
- \* использование автоматических постраничных ссылок;
- \* использование автоматических переносов;
- \* использование разреженного или уплотненного межбуквенного



# Оформление статьи

- ◆ Таблицы и схемы должны представлять собой обобщенные материалы исследований. Рисунки должны быть четкими и легко воспроизводимыми. Названия и номера рисунков должны быть указаны под рисунками, названия и номера таблиц — над таблицами. Таблицы, схемы, рисунки и формулы не должны выходить за пределы указанных полей.

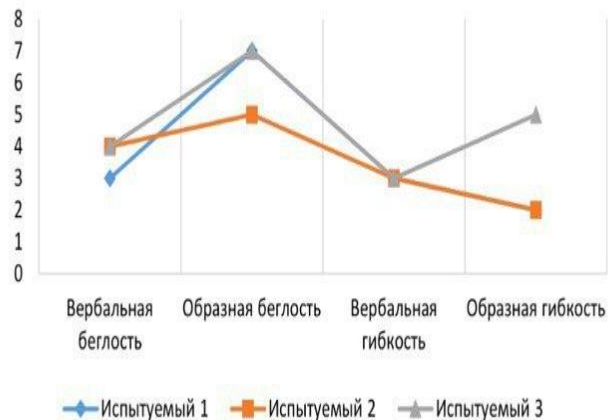


Рис. 1. Показатели умственной активности студентов до проведения эксперимента

Полученные экспериментом числовые данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели	Данные функциональной пробы			
	До физической нагрузки	Через 10 сек после физической нагрузки	Через 1,5 мин после физической нагрузки	Через 3 мин после физической нагрузки
Исходные данные до употребления напитка				
ЧСС	89	139	95	90
АД	106/60	123/76	110/67	110/63
Данные через 15 мин после употребления				
ЧСС	85	141	93	84
АД	108/79	109/81	125/83	123/83
Данные через 1,5 часа после употребления				
ЧСС	90	140	96	90
АД	110/70	121/75	115/73	111/72
Данные через 3 часа после употребления				
ЧСС	87	139	99	92
АД	105/60	124/76	112/68	110/64

## **Сроки:**

- 1. Мягкий – до 15 декабря.**
- 2. Жесткий – до 20 декабря**

**Расписание занятий в  
проектных группах –  
определяемся сейчас!!!**

**Sportscience**

**СПАСИБО ВАМ  
ЗА ТЕРПЕНИЕ,  
ВНИМАНИЕ И  
АКТИВНОСТЬ!!!**

**Sportscience**



**ЕСЛИ НЕТ СВОЕЙ ЦЕЛИ В ЖИЗНИ,  
ТО ПРИХОДИТСЯ РАБОТАТЬ НА  
ТОГО, У КОГО ОНА ЕСТЬ**