Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Логинова Людмила Фёдоровна
Должность: Директор
Дата подписания: 20.12.2022 15:10:13
Уникальный программный ключ:
80d29d5cd2cec08f43bbdd398af5d0d3de192aa9

Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Московский областной гуманитарно-социальный колледж»

Методические рекомендации
по выполнению реферата
по дисциплине «Физическая культура»

для студентов среднего профессионального образования
всех форм обучения

Красково – 2022

К.п.н., доцент Логинов А.В. Методические рекомендации по выполнению реферата по дисциплине «Физическая культура»

Методические разработки по написанию, оформлению и защите реферата. Основное внимание уделяется выбору темы и решению поставленных перед студентом задач в процессе написания работы, оформления, представления к защите и защиты реферата.

Рецензент: к.п.н., доцент Карпенко В.Б.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение……. 4

Общие положения написания реферата…….. 4

Написание и оформление реферата……. 5

Представление реферата и его защита……. 8

Рекомендуемые темы рефератов……. 10

Приложения (образцы оформления)…… 12

Приложение 1. Титульный лист…… 13

Приложение 2. Содержание…….. 14

Приложение 3. Рисунок……. 15

Приложение 4. Таблица…… 16

Приложение 5. Список литературы…….. 17

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования каждый студент обязан пройти курс физического воспитания, по завершению которого он должен: **знать** теоретические основы физического воспитания и его роль в формировании гармонично развитой личности; **иметь** достаточно высокий уровень физической подготовленности, обеспечивающий успешную профессиональную деятельность и творческое долголетие; **уметь** самостоятельно, грамотно использовать средства и методы физического воспитания в своей повседневной деятельности.

К сожалению, в силу различных причин ряд студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, не позволяющие относительно длительный период активно заниматься на учебных занятиях по физическому воспитанию. Такие студенты обязаны в соответствии с «Программой курса "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"» выполнить письменную тематическую работу в форме реферата. В настоящем пособии представлены основные этапы подготовки и написания реферата по физическому воспитанию, а также даны рекомендации по его правильному оформлению и защите.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТА

Известно, что образованный, интеллигентный человек должен знать обо всём понемногу и всё о немногом. Это, конечно, формула условная, образно отражающая соотношение широты общего кругозора человека и глубины его профессиональных знаний. Поэтому со студенческой скамьи необходимо усваивать фундаментальные сведения о том «немногом» (относительно общих знаний), что составляет профессиональную компетентность любого специалиста. И одновременно будущие юристы, финансисты, студенты других специальностей должны хорошо овладеть знаниями всех дисциплин, преподаваемых в соответствии с учебным планом. Именно эта цель и ставится перед студентами при прохождении курса «Физическая культура» вообще и написании соответствующего реферата в частности.

Реферат по физической культуре пишут студенты с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) не позволяющими временно посещать учебные занятия (и другие организованные формы) по физическому воспитанию. Этот факт должен быть подтверждён письменным заключением врача (справкой) из соответствующего медицинского учреждения. Кроме того, если студент по состоянию здоровья за семестр

пропустил более половины учебных занятий и имеет трудности в овладении учебной программой (сдачи контрольных упражнений по зачётным нормативам), то по согласованию с кафедрой физического воспитания он может быть аттестован по письменной тематической работе - реферату и сдать зачёт по теоретическому разделу программы.

Реферат разрабатывается с целью углубления и расширения теоретических знаний и формирования практических умений и навыков по самостоятельному анализу и обобщению библиографии, эмпирических данных, опыта (пусть даже небольшого) своей физкультурно-спортивной деятельности при изучении различных проблемных вопросов истории, теории, методики и организации физического воспитания и спортивных мероприятий.

Реферат пишется в течение семестра, в котором студент длительное время по состоянию здоровья пропускал учебные занятия. Основные этап: подготовки, написания и защиты реферата позволяют правильно последовательно выполнять необходимую работу в следующем порядке:

- Согласование темы реферата с преподавателем кафедры.
- Составление плана-проспекта реферата и плана работы по согласованной теме.
- Подбор и изучение литературы и других библиографических источников (документов, программ, правил соревнований, инструкций т.п.).
- Систематизация и компоновка собранного материала, его анализ и обобщение.
- Оформление реферата.
- Представление реферата ведущему преподавателю и его защита.

НАПИСАНИЕ И ОФОРМЛЕНИЕ РЕФЕРАТА

Реферат должен быть представлен на пронумерованных листах (на титульном листе номер не ставится) писчей бумаги соответствующих формату А4 (297 мм х 210 мм). Номер страницы ставится в середине листа сверху, без чёрточек и точек.

Текст следует набирать, соблюдая следующие минимальные размеры (в мм) полей:

- левое - 30;
- правое - 15;
- верхнее - 20;
- нижнее - 20.

Общий объём реферата - не менее 20 страниц (шрифт - 14 пт Times New Roman Cyr). Реферат обязательно должен иметь **титульный лист** (образец оформления титульного листа представлен в Приложении 1).

Далее следует «**Содержание» -** оглавление с указанием основных структурных единиц реферата: глава (раздел); подраздел; пункт; подпункт (см. Приложение 2).

Главы (разделы) реферата имеют порядковую нумерацию в пределах основного текста работы и обозначаются арабскими цифрами с точкой, например: 1., 2. и т.д.

Подразделы имеют порядковую нумерацию в пределах главы (раздела) и включают её (его) номер и свой собственный, например: 1.1.; 1.2.; 2.1.; 2.2.; З.1.; 3.2. и т.д. По аналогичной схеме выделяют и нумеруют пункты и подпункты.

Если глава (раздел) или подраздел имеет только один пункт, или пункт имеет один подпункт, то нумеровать пункт (подпункт) не следует.

Основной текст реферата начинается с **«Введения»,** где кратко указываются актуальность избранной темы, степень её разработанности, цель и задачи работы, основная характеристика использованного (библиографического) или эмпирического (авторского) материала. Далее следуют **основные структурные элементы реферата** (глава, разделы с соответствующей рубрикацией). Остальные составные части реферата оформляются в соответствии с ранее разработанным планом-проспектом.

Часто в тексте реферата появляются **иллюстративные материалы,** которые позволяют наглядно воспринимать то, о чем говорится в тексте. Иногда авторы оформляют их неправильно, что затрудняет понимание сущности излагаемого материала. Поэтому надо знать ряд правил, определённых ГОСТом. Иллюстрации (графики, схемы, чертежи, диаграммы и т.п.) следует располагать в реферате после текста, в котором они упоминаются впервые или на следующей странице. На все иллюстрации должны даваться ссылки в реферате. Каждый чертёж, график, схема и т.п. должны иметь название (см. Приложение 3.). При необходимости под ними помещают поясняющие данные. Иллюстрации обозначаются словом «Рис.», которое помещают после поясняющего текста и нумеруются арабскими цифрами. Если в реферате только одна иллюстрация, то она не нумеруется и слово «Рис.» под ней не пишется.

Часто в реферате авторы приводят цифровые данные по литературным источникам или свои собственные, полученные эмпирическим способом. Такой материал необходимо оформлять в виде таблиц (см. Приложение 4.). Правила - аналогичные оформлению иллюстраций, только слово «Таблица» с соответствующим порядковым номером размещается в правом верхнем углу над заголовком таблицы, а при ссылке на неё по тексту пишется: «в табл. 4...».

Таблицы и рисунки имеют сплошную нумерацию по тексту реферата.

Если в реферате даётся одна иллюстрация, одна таблица, следует при ссылках писать «на рисунке», «в таблице», т.е. без нумерации и сокращения.

Библиографические изыскания помогают исследователю определить степень разработанности конкретной темы, определённого направления или отдельного вопроса. Неоценимую помощь в этой работе могут оказать библиотечные каталоги.

Важную роль в подборе необходимой литературы играет соответствующий список, который, как правило, приводится в конце книги или другого библиографического источника.

Для того чтобы найти книгу (любой библиографический источник) по библиографическому указателю достаточно краткой формы её (его) описания, которое состоит только из обязательных элементов:

- фамилия и инициалы автора (авторов);
- название работы (книги, статьи, и т.п.);
- сведения об отличиях данного издания от других изданий того же труда, книги, сборника (если это не первое издание);
- место издания (С-Пб - Санкт-Петербург; М - Москва; К - Киев; Мн - Минск; остальные города - без сокращения);
- дата издания (ставится год издания, указанный в книге, причём без слова «год» и буквы «г»);
- объём (фактическое число страниц в книге, например: - 257 с.; или границы страниц, которое содержит статья, раздел в сборнике, например: - С. 22-29.).
- В конце реферата студент обязательно должен привести список литературы, которая была им использована при подготовке и написании работы. Кроме того, в самом реферате отдельные положения должны быть подкреплены ссылками на соответствующие источники, например: *«По данным последних лет (Иванов И.И., 2013; Петров П.П., 2015), состояние здоровья студенческой молодежи России...»*

Список литературы должен быть оформлен по правилам библиографического описания. Примеры библиографического описания источников, используемых в работе над рефератом представлены в Приложении 5.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ РЕФЕРАТА И ЕГО ЗАЩИТА

Основная работа по написанию реферата должна быть закончена **к началу аттестационного периода.** К этому времени студент обязан представить учебную часть

реферат в черновом варианте. Ведущий преподаватель курса оценивает реферат и делает соответствующее заключение по аттестации данного студента.

Оставшееся время до начала зачетной сессии студент оформляет свой труд в чистовом варианте и представляет его преподавателю не позднее, чем за 10 дней до дня зачёта по физической культуре в его учебной группе.

Каждая реферативная работа рецензируется преподавателем не позднее, чем в 3-х дневный срок с момента её сдачи студентом. После получения отрицательной рецензии (в устном или письменном виде) автор устраняет указанные недостатки и не позднее, чем за 3 дня до зачёта сдаёт её рецензенту (преподавателю).

Если получена положительная рецензия, студент устраняет в работе отдельные замечания (при наличии таковых) и готовится к её защите во время зачета.

Защита рефератов проводится следующим образом:

- сообщение студента об основных положениях и результатах работы (тема, задачи, используемые методы, основные результаты, выводы и практические предложения) - до 10 минут.
- Ответы на вопросы преподавателя и присутствующих, обсуждение реферата - до 5 минут.
- Подведение итогов и выставление соответствующей оценки.

Если получена оценка «зачтено»; «не удовлетворительно», то студенту даются конкретные замечания, устранив которые он, в порядке установленным учебной частью, допускается к повторной защите реферата.

Согласование темы реферата

Студент имеет возможность предложить в качестве темы своей реферативной работы любой вопрос, связанный с историей, теорией, методикой, организацией физического воспитания и спортивной деятельности. Тема может быть сформулирована самим студентом, либо выбрана из примерной тематики реферативных работ по физической культуре, но обязательно **согласована** с преподавателем, ведущим данную дисциплину в группе, в течение учебного месяца семестра.

КРИТЕРИИИ ОЦЕНКИ РЕФЕРАТА

Защита реферата проводится в форме обсуждения результатов проделанной работы. Время, предоставляемое на доклад студенту, составляет 7-10 минут. В докладе кратко формулируются цели и задачи реферативной работы, характеризуется объект исследования, излагаются основные выводы, полученные в результате выполнения работы.

При этом главное внимание в докладе должно быть уделено рассмотрению вопросов, представленных в основной части реферата.

Затем студенту задаются вопросы, на которые он должен дать полные и исчерпывающие ответы.

Критериями оценки реферата служат следующие параметры:

- актуальность и полнота раскрытия темы;
- логика изложения, глубина проработки теоретических основ проблемы и взаимосвязь отдельных частей работы;
- глубина анализа;
- уровень сложности, качество решений и адекватность используемых в работе материалов;
- отношение студента к работе, его дисциплинированность в ходе выполнения реферата;
- качество доклада и ответов на поставленные вопросы в ходе защиты реферата.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Физическая культура - как социальный феномен
2. История возникновения и развития физического воспитания
3. История развития какого-либо вида спорта
4. История развития Олимпийских игр
5. Олимпийское движение в третьем тысячелетии
6. Спорт - модель реального мира
7. Спорт - инструмент познания и управления
8. Спорт и искусство
9. Спорт и движение “Фэйр Плэй” (честная и справедливая игра)
10. Спорт и фармакология
11. Спорт и возможные негативные проявления
12. Спортивные зрелища как социальный феномен
13. Влияние средств массовой информации на физкультурную активность людей
14. Физическая культура в жизни современного общества
15. Правовые основы организационно-управленческой деятельности в физкультурно-спортивной сфере
16. Охрана здоровья населения России в Основах Законодательства Российской Федерации
17. Государство и здоровье нации

18.Здоровье - как ведущий фактор безопасности нации

19.Здоровье человека и его показатели

20.Физическая культура - как компонент жизнедеятельности личности

21.Физическая культура и здоровый образ жизни

22.Роль физической культуры в ослаблении социальных факторов риска

23.Гигиенические аспекты физической культуры

24.Физическая культура и состояние окружающей среды

25.Физическая культура и рациональный двигательный режим

26.Рациональный режим дня и здоровый образ жизни

27.Рациональное питание как основа здорового образа жизни

28.Физическая культура и работоспособность организма

29.Физическая культура и свободное время учащейся молодежи

30.Физическая культура и вредные привычки

31.Физическая культура и истоки долголетия

32.Специфические системы физической культуры (система йоги, дыхательная гимнастика ци-гун, природная система Порфирия Иванова и др.)

33.Оздоровительное плавание - как эффективное средство закаливания

34.Роль оздоровительного плавания в формировании здорового образа жизни студентов

35.Травмы, первая помощь и профилактика

36.Массаж - как средство восстановления работоспособности

37.Самомассаж, его плюсы и минусы

38.Средства физической культуры и профилактика профессиональных заболеваний

39.Физическая культура инвалидов и реабилитация здоровья 40.Инвалидный спорт - профессионализм или любительство?

41.Инвалидный спорт и Олимпийское движение “Спейшел-Олимпик” (“Паралимпийские игры”)

42.Проблемы инвалидного спорта в Основных Законодательствах Российской Федерации о физической культуре и спорте.

Приложение 1.

Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Московский областной гуманитарно-социальный колледж»

РЕФЕРАТ

по дисциплине: «Физическая культура»

Выполнил (а):
студентка ___ курса
очной формы обучения,
специальность-финансы
Ю.В. Колесова

Тема: «История развития Олимпийских игр»

Проверил:
к.э.н., доцент
В.А. Борисов

Оценка:
_____
(подпись)

Красково – 20___

Приложение 2.

С О Д Е Р Ж А Н И Е

Введение……...…… 3

Глава 1. История развития Древних Олимпийских игр…… 4

1.1. Система физического воспитания в Элладе…….…… 4

1. 2.Спартанская система физического воспитания……. 6

1.3. Зарождение Олимпийских игр в Древней Греции…… 7

Глава 2. Олимпийские игры современности ……... 10

2.1. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских Игр…… 10

2.2. Олимпийская хартия. Олимпийские традиции. …….……... 12

2.3. Летние и зимние Олимпийские игры.……...16

Заключение…….…… 20

Список литературы……..... 21

Приложения…… 22

Приложение 3.

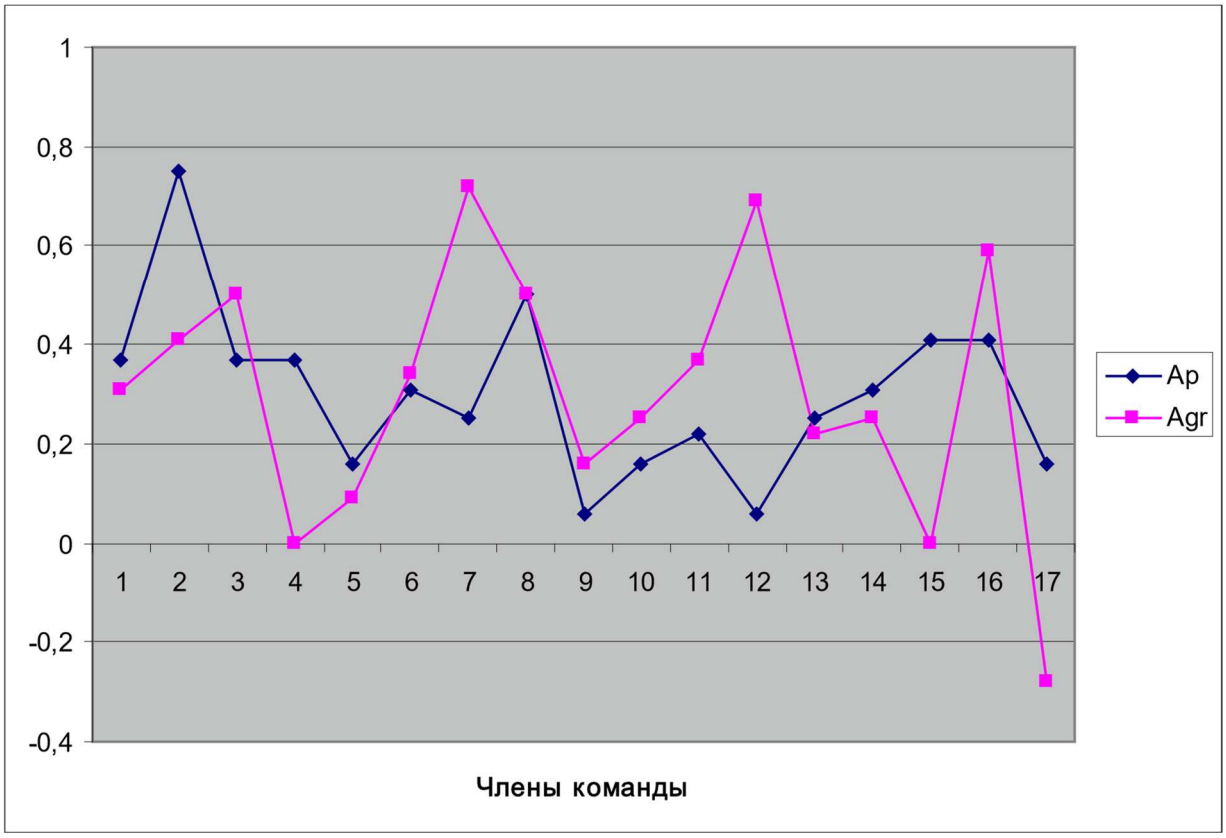

Рис. 1. Социометрические показатели членов сборной команды г. Москва

Приложение 4.

Таблица 1.

Показатели спортивной квалификации (кол. чел.)

Спортивный разряд	Команды		
	г. Раменское	г. Москва	сборная Люберецкого округа
б/р	5	5	0
3-ю	5	0	0
2-ю	2	0	0
1-ю	2	2	0
3	1	2	0
2	2	1	0
1	2	1	1
КМС	0	4	0
МС	0	2	3
МСМК	0	0	8
ЗМС	0	0	8

Приложение 5.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные-правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с учетом поправок от 30 декабря 2008 г. № 6-ФКЗ и от 30 декабря 2008 г. № 7-ФКЗ //Российская газета. – №4831. – 21.01. 2009.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ // Российская газета. - 31.12.2012. - №5976.
3. Указ Президента РФ №172 от 24 марта 2014 «О Всероссийском физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне» / ГТО»
4. Постановление Правительства РФ № 540 от 11 июня 2014 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и бороне» (ГТО).
5. Приказ Министерства здравоохранения РФ № 822 от 5 ноября 2013 «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях».
6. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и бороне» (ГТО) от 23.07.2014 Пункт II/I.

Специальная литература:

7. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований. /В.П.Губа, В.В.Маринич. - М.: «Спорт», 2019. – 236 с.
8. Давыдов В.Ю. Методика проведения общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, ссузов, вузов /В.Ю. Давыдов. – Волгоград: «ВолГУ», 2020. – 42 с.
9. Загвоздкин В.К. Теория и практика применения стандартов в образовании. /В.К.

Загвоздкин. - М.: Народное образование, 2021. – 21 с.

10. Коротаев Н.А.Занимательный мониторинг человека. / Н.А. Коротаев. — М.: «Достоинство», 2019. – 24 с.
11. Коротаев Н.А. Углублённое врачебно-педагогическое наблюдение за состоянием физического здоровья учащихся при подготовке к сдаче норм ГТО: Информационно-методическое пособие. / Н.А. Коротаев, В.В. Матюнин, А.В. Преображенская. – М., 2019. - 39 с.
12. Марчик Л.А. Здоровьесберегающие технологии: Учебник для вузов./Л.А.Марчик, О.С. Мартыненко. - УлГПУ, 2019. – 356 с.

Периодические издания:

13. Воронова Е.А. Курс на Олимпиаду /Е.А.Воронова // Аргументы и факты. – 2018. – № 42. – С. 50-51.
14. Кирьянова Л.А. Экспресс - диагностика психофизиологических состояний человека. /Л.А. Кирьянова, А.В. Балашов // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 5. - С. 47-52.

Электронные ресурсы:

15. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Советский спорт, 2020. – 60 с.[Электронный ресурс]. Режим доступа: //http://e.lanbook.com/books/element.php?pll_cid=25&pll_id=4085
16. Электронный учебник: «Основы физической культуры в вузе», авторы: Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловьев А.В. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ) [Электронный ресурс]. Режим доступа: //http://cnit.ssau.ru/kadis/oknov set/.
17. Физическая культура [Электронный ресурс]. Режим доступа: // http://fizrazvitie.ru