

Документ подписан простой электронной подписью	Редакция 1	2019
Информация о владельце	Методические рекомендации к написанию рефератов для студентов очной формы обучения	
ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич		
Должность: И.о. ректора		
Дата подписания: 02.04.2021 04:59:29		
Уникальный программный код:	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	
39428e82d614a3cd984f917b018f0fd2c07182daabc77db685#27d6173066c7b1	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования	

«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

УТВЕРЖДАЮ  
Зав. кафедрой физвоспитания  
\_\_\_\_\_ Баранова Л.А.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТОВ**  
**по дисциплине**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**для студентов очной формы обучения**

Редакция 1	2019
Методические рекомендации к написанию рефератов для студентов очной формы обучения	

## Общие положения написания реферата

Реферат по физической культуре пишут студенты, имеющие отклонения в физическом состоянии, не позволяющие временно посещать другие занятия (и другие организованные формы) по физической культуре. Этот факт должен быть подтвержден 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 (в частности, сдачи контрольных упражнений по зачетным нормативам), то по согласованию с кафедрой физического воспитания он может быть аттестован по письменной тематической контрольной работе (реферату) и сдать зачет 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.

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

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

Студент имеет возможность предложить в качестве темы своей реферативной работы любой вопрос, связанный с историей, теорией, методикой и организацией физического воспитания. Тема может быть сформулирована самим студентом, или выбрана из примерной тематики реферативных работ по физической культуре, но обязательно **согласована и утверждена** преподавателем факультета по физическому воспитанию в течение первого учебного месяца семестра.

Редакция 1	2019
Методические рекомендации к написанию рефератов для студентов очной формы обучения	

## Общие требования к содержанию реферата

### Реферат включает в себя следующие разделы:

1. ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ (образец прилагается)
2. СОДЕРЖАНИЕ
3. ВВЕДЕНИЕ
4. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
5. ВЫВОД
6. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК (не менее пяти источников).

### Требования к оформлению реферата

1. Сбор материала. Начало работы предполагает ознакомление с проблемой, раскрытие которой требует темы. Для этого необходимо, прежде всего, внимательно прочитать рекомендованную литературу. В процессе подготовки реферата могут быть использованы и другие работы, не указанные в списке. Можно использовать ресурсы интернета, указывая в списке литературы соответствующие сайты. Однако некоторые недобросовестные студенты сдают рефераты целиком или с незначительными изменениями взятые из интернета. Такие работы не зачитываются.

#### 2. Объем и структура реферата.

Объем реферата не регламентируется. Однако следует иметь в виду, что объем не является самоцелью, т.к. работа оценивается не по этому критерию, а по качеству, глубине и самостоятельности проделанной работы. С другой стороны, реферат не может состоять из нескольких листов, включая титульный лист, план, список литературы.

Содержание реферата не должно выходить за рамки указанной темы. Материал, не относящийся к избранной теме, но включенный в реферат, свидетельствует о непонимании автором освещаемой проблемы.

На каждой странице необходимо оставлять место для полей, на которых рецензент может делать соответствующие пометки. В тексте работы используются общепринятые сокращения слов: т. – том, с. – страница, др. – другие. К реферату могут прилагаться схемы, графики, иллюстрации, если они имеют непосредственное отношение к теме работы.

Цитаты в тексте выделяются кавычками и должны иметь ссылки. Отсутствие ссылок в работе значительно понижает ее оценку. Если цитируется книга (или статья), которая вам недоступна, ссылка дается на ту публикацию, в которой эта книга цитируется. Например: цит. По: ..(далее название публикации с указанием страницы). Литературу, с которой вы не работали самостоятельно, вносить в библиографический список не следует.

#### 3. Оформление текста.

Поля – 20 мм. со всех сторон;

Шрифт – Times New Roman, 14 кегль;

Выравнивание – по ширине;

Межстрочный интервал – 1,5;

Одна страница (297\*210 мм) должна вмещать 29 (допускается 28 или 30) строк текста.

Страницы работы следует пронумеровать внизу листа, в правом углу. Нумерация начинается со страницы 3 (первой страницей считается титульный лист (см. образец), второй- план работы и содержание).

Все части работы должны быть озаглавлены, каждая часть начинается с новой страницы. Заголовки следует печатать с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая. Переносы слов в заголовках не допускаются. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.

В завершении реферата указывается литература (составляется **библиографический список**), документы и практические материалы, использованные при выполнении работы.

	Редакция 1	2019
	Методические рекомендации к написанию рефератов для студентов очной формы обучения	

**Библиографический список** составляется в алфавитном порядке с обязательным указанием автора, наименования источника, издательства и года издания и страниц, на которых содержится используемая информация. При наличии в списке источников на других языках, кроме русского, образуется дополнительный алфавитный ряд. При этом библиографические записи на иностранных европейских языках объединяются в один ряд. Количество литературных источников не должно быть менее 5.

Напечатанный реферат сшивается в папку со скоросшивателем (не допускается размещение каждого листа в отдельном файле) и сдаётся на кафедру для проверки. Работа должна быть сдана на кафедру заблаговременно, с целью своевременного получения зачета.

#### ***Оформление библиографических ссылок***

Библиографические ссылки употребляют:

- при цитировании;
- при заимствовании положений, формул, таблиц, иллюстраций;
- при необходимости отсылки к другому изданию, где более полно изложен вопрос;
- при анализе в тексте опубликованных работ.

При цитировании, а также в случаях, требующих указания конкретной страницы источника, в скобках дополнительно указывается страница [12, с. 7] или страницы «от – до» [19, с. 7-9].

Редакция 1	2019
Методические рекомендации к написанию рефератов для студентов очной формы обучения	

## ОБРАЗЕЦ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

201\_ -201\_ учебный год

Кафедра физического воспитания

### РЕФЕРАТ

По теме «\_\_\_\_\_»  
название темы

Выполнил:  
студент \_\_\_\_\_ факультета,  
\_\_ курс, группа \_\_\_\_\_,  
направления подготовки  
«\_\_\_\_\_»,  
очной формы обучения  
\_\_\_\_\_  
ФИО

Проверил:  
старший преподаватель кафедры  
физвоспитания

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О. преподавателя  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201 г.

г. Петропавловск-Камчатский  
201\_\_ год

	Редакция 1	2019
	Методические рекомендации к написанию рефератов для студентов очной формы обучения	

### Темы для написания реферата

1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
2. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
3. Позвоночник. Его отделы и функции. Профилактика заболеваний позвоночника.
4. Представление о дыхательной системе. Влияние курения на органы дыхания.
5. Пищеварительная и выделительная системы. Влияние на них алкоголя.
6. Центральная нервная система, ее отделы и функции. Влияние наркотических средств на деятельность ЦНС.
7. Железы внутренней секреции (эндокринной железы). Влияние вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) на работу желез внутренней секреции (щитовидная, околощитовидная, зобная, надпочечники, поджелудочная, гипофиз, половые железы и др.).
8. Функциональная активность человека, как возможность противостоять отрицательному влиянию внешней среды, ее природных, биологических и социальных факторов.
9. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Влияние гиподинамии на здоровье человека.
10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление здоровья в различных сферах деятельности. Образ жизни человека и его влияние на здоровье.
11. Здоровый образ жизни студента.
12. Наследственность и ее влияние на здоровье. Профилактика наследственных заболеваний.
13. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Самооценка собственного здоровья.
14. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. Характеристики составляющих здорового образа жизни.
15. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
16. Работоспособность студента (умственная, физическая) и влияние на нее различных факторов. Физическая культура как средство повышения работоспособности.
17. Понятие «психического» здоровья человека. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
18. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
19. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Негативное воздействие гиподинамии.
20. Формы самостоятельных занятий. Профилактика заболеваний, закаливание.
21. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС (частота сердечных сокращений). Признаки чрезмерной нагрузки.
22. Характеристика возможностей влияния системы физических упражнений (вида спорта) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
23. Ожирение. Борьба с лишним весом посредством физических упражнений, рационального питания.
24. Профилактика заболеваний. Подбор индивидуальной оздоровительной системы.
25. Лечебная физическая культура (ЛФК) при сердечно-сосудистых заболеваниях. Подбор других оздоровительных мероприятий.
26. ЛФК при заболеваниях почек. Здоровый образ жизни как профилактика обострений заболевания.

	Редакция 1	2019
	Методические рекомендации к написанию рефератов для студентов очной формы обучения	

27. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
28. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
29. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Возможности снятия усталости.
30. Формы занятий физическими упражнениями для сохранения здоровья и совершенствования физических качеств.
31. Здоровый образ жизни как фундамент психического и физического самосовершенствования, его составляющие.
32. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
33. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и самоконтроль при занятиях самостоятельно.
34. Диагностика и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и различными оздоровительными системами.
35. Проблемы психического здоровья. Стресс. Преодоление стресса. Последствия стресса для здоровья. Механизмы защиты от стресса. Решение эмоциональных проблем.
36. Вес тела и диета. Идеальный вес. Состав тела. Избыточный вес и ожирение. Причины ожирения. Влияние ожирения на состояние здоровья. Возможности избавления от лишнего веса.
37. Взгляды древних философов на проблему здоровья и образа жизни.
38. Влияние употребления наркотических средств на состояние здоровья молодого человека. Причины употребления и злоупотребления наркотиков. Молодежь и наркотики. Наркотики и общество. Избавление от химической зависимости.
39. Табак. Формы употребления табака. Табак как наркотическое средство. Вредные эффекты табака. Пассивное курение. Употребление табака среди студенческой молодежи и его негативное влияние на состояние здоровья человека. Курение и женщина.
40. Алкоголь и здоровье. Алкоголизм - важнейшая проблема современного общества. Спиртные напитки. Физическое действие алкоголя. Алкоголь и женщины. Влияние алкоголя на плод. Алкоголизм и семейные отношения. Алкоголь и студенчество. Влияние алкоголя на здоровье и работоспособность студенческой молодежи. Пути и возможности борьбы с алкоголизмом.
41. Хронические болезни и здоровый образ жизни. Изменение поведения и питания. Подбор индивидуальной оздоровительной системы. Профилактика заболеваний. Установка на здоровый образ жизни.
42. Понятие «здоровый образ жизни». Питание. Поведение. Оздоровительные системы. Мотивы здорового образа жизни. Влияние семьи, придерживающейся здорового образа жизни, на воспитание детей. Заботы о собственном здоровье.
43. Влияние наследственности на физическое и психическое здоровье. Предрасположенность к заболеваниям. Профилактика и предупреждение болезней. Изменение образа жизни, выбор правильного поведения.
44. Оздоровительные системы. Их влияние на здоровье молодого человека.
45. Педагогические аспекты здорового образа жизни. Влияние образа жизни на воспитание подрастающего поколения. Педагог и образ жизни. Воспитание детей в семье.
46. Психическое здоровье - основа всех аспектов здоровья человека. Влияние психического здоровья на взаимоотношения с другими людьми, работоспособность, адаптацию к различным условиям жизни, на чувство самоуважения, противостояние стрессам и вредным привычкам.









	Редакция 1	2019
	Методические рекомендации к написанию рефератов для студентов очной формы обучения	

## **Дополнительные материалы для написания рефератов**