

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»**

Политехнический колледж

Предметная (цикловая) комиссия физической культуры, спорта и БЖД



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

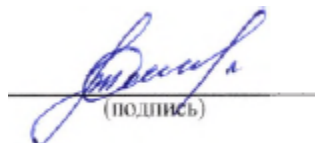
**для студентов по подготовке и оформлению рефератов по физической
культуре.**

Майкоп -2020

Разработала преподаватель - Манченко А.Н.

Рассмотрено на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и БЖД

Председатель предметной (цикловой) комиссии



(подпись)

А.Н.Манченко

Содержание.

№п/п	раздел	страница
1.	Введение.	4
2.	Функции реферата:	5
3.	Структура реферата:	5
4.	Этапы работы над рефератом.	5
4.1.	Подготовительный этап работы.	6
4.1.1.	Формулировка темы.	6
4.1.2.	Поиск источников.	6
4.1.3.	Работа с источниками.	6
4.2.	Изложение результатов изучения в виде связного текста.	7
4.2.1.	План реферата.	7
4.2.2.	Требования к введению.	7
4.2.3.	Основная часть реферата.	8
4.2.4.	Заключение.	8
4.2.5.	Приложения.	8
4.2.6.	Список использованной литературы.	8
5.	Требования, предъявляемые к оформлению реферата.	9
6.	Критерии оценки реферата.	10
7.	Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»	11
8.	Список используемой литературы.	16

1. Введение.

Методические указания составлены для организации самостоятельной работы обучающихся во внеаудиторное время.

Среднее специальное учебное заведение призвано готовить обучающихся, прежде всего, к практической деятельности. Однако успех в практике невозможен без умения осмысливать собственную деятельность с научных позиций. Реферат является формой самостоятельной учебной деятельности обучающихся, призванной систематизировать, закрепить и расширить теоретические знания, углубить изучение и решение одного из вопросов теории и практики, овладеть элементами самостоятельной исследовательской работы. У обучающихся, приступающих к подготовке письменных учебно-исследовательских работ, обычно возникает ряд вопросов, связанных с методикой их написания и правилами оформления. Цель настоящих рекомендаций – помочь будущим специалистам в решении данных проблем.

Реферат (от лат. *referrer* — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Реферат отвечает на вопрос — что содержится в данной публикации (публикациях).

Однако реферат — не механический пересказ работы, а изложение ее сущности. В настоящее время, помимо реферирования прочитанной литературы, от студента требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу. Тему реферата может предложить преподаватель. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Материал подается в форме констатации или описания. Содержание реферируемого произведения излагается объективно от имени автора. Если в первичном документе главная мысль сформулирована недостаточно четко, в реферате она должна быть конкретизирована и выделена.

Признаки реферата

- реферат не копирует дословно содержание первоисточника, а представляет собой новый вторичный текст, создаваемый в результате систематизации и обобщения материала первоисточника, его аналитико-синтетической переработки;
- — завершенность (смысловая и жанрово-композиционная); — будучи вторичным текстом, реферат составляется в соответствии со всеми требованиями, предъявляемыми к связанному высказыванию: так ему присущи следующие категории: оптимальное соотношение;
- для реферата отбирается информация, объективно-ценная для всех читающих, а не только для одного автора;
- автор реферата не может пользоваться только ему понятными значками, пометками, сокращениями.

Виды рефератов:

В зависимости от количества реферируемых источников выделяют следующие виды рефератов:

- монографические (написанные на основе одного источника);
- обзорные (созданные на основе нескольких исходных текстов, объединенных общей темой). Следует отметить, что количество первоисточников ограничивается, как правило, 3-5 наименованиями.

По виду представленной информации и способу её изложения рефераты делятся на:

- информативные, или рефераты-конспекты, достаточно полно излагающие все основные положения, доказательства и выводы исходного текста;
- индикативные, или реферат-резюме, которые перечисляют лишь главные положения и выводы по ним без изложения доказательства.

2. Функции реферата:

Информативная (ознакомительная); поисковая; справочная; сигнальная; индикативная; адресная коммуникативная.

Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата, а также от того, кто и для каких целей их использует.

Требования к языку реферата: он должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.

3. Структура реферата:

Титульный лист заполняется по единой форме. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.

Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

Список литературы здесь указывается реально использованная для написания реферата литература.

4. Этапы работы над рефератом.

Работу над рефератом можно условно подразделить на три этапа:

1. Подготовительный этап, включающий изучение предмета исследования;
2. Изложение результатов изучения в виде связного текста;
3. Устное сообщение по теме реферата

4.1. Подготовительный этап работы.

4.1.1 Формулировка темы.

Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема в концентрированном виде выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат. Для того чтобы работа над рефератом была успешной, необходимо, чтобы тема заключала в себе проблему, скрытый вопрос (даже если наука уже давно дала ответ на этот вопрос, студент, только знакомящийся с соответствующей областью знаний, будет вынужден искать ответ заново, что даст толчок к развитию проблемного, исследовательского мышления).

4.1.2. Поиск источников.

Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения; задача студента — найти информацию, относящуюся к данному предмету и разрешить поставленную проблему.

Выполнение этой задачи начинается с поиска источников. На этом этапе необходимо вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями (обращать особое внимание на список литературы, приведенный в конце тематической статьи); как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек; как оформлять список литературы (выписывая выходные данные книги и отмечая библиотечный шифр).

4.1.3. Работа с источниками.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов.

Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу.

Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции — это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Создание конспектов для написания реферата.

Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы).

По завершении предварительного этапа можно переходить непосредственно к созданию текста реферата.

4. 2. Изложение результатов изучения в виде связного текста.

Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.

Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы; связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность - смысловую законченность текста.

С точки зрения связности все тексты делятся на тексты: - констатации и тексты - рассуждения. Тексты-констатации содержат результаты ознакомления с предметом и фиксируют устойчивые и несомненные суждения. В текстах-рассуждениях одни мысли извлекаются из других, некоторые ставятся под сомнение, дается им оценка, выдвигаются различные предположения.

4.2.1 План реферата.

Изложение материала в тексте должно подчиняться определенному плану - мыслительной схеме, позволяющей контролировать порядок расположения частей текста.

Универсальный план научного текста, помимо формулировки темы, предполагает изложение вводного материала, основного текста и заключения. Все научные работы - от реферата до докторской диссертации - строятся по этому плану, поэтому важно с самого начала научиться придерживаться данной схемы.

4.2.2 Требования к введению.

Введение - начальная часть текста. Оно имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении.

Во введении аргументируется актуальность исследования, - т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата.

Объем введения - в среднем около 10% от общего объема реферата.

4.2.3 Основная часть реферата.

Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса.

Важно проследить, чтобы основная часть не имела форму монолога. Аргументируя собственную позицию, можно и должно анализировать и оценивать позиции различных исследователей, с чем-то соглашаться, чему-то возражать, кого-то опровергать. Установка на диалог позволит избежать некритического заимствования материала из чужих трудов - компиляции.

Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала: классификации (эмпирические исследования), типологии (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования). Если в теме реферата требуется составить комплексы упражнений, то необходимо разработать шесть комплексов упражнений. Каждый комплекс состоит из 12-14 упражнений.

4.2.4 Заключение.

Заключение — последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части - пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.

4.2.5 Приложения.

Приложение – это материал, дополняющий текст реферата. Это могут быть таблицы, описания аппаратуры и приборов, копии документов, графики, расчеты и т.д. Приложения оформляют как продолжение работы. Они имеют общую с остальной частью реферата сквозную нумерацию страниц, но в его общий объем не включается. Каждое приложение начинается с новой страницы. Сверху посередине страницы располагается слово «Приложение». Если приложений несколько, каждое имеет свой порядковый номер. Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита, начиная с А, за исключением букв Ё, З, Й, О, Ч, Ъ, Ы, Ь. После слова «Приложение» следует буква, обозначающая его последовательность, например, Приложение А. Ниже по центру располагается название приложения. В тексте реферата на все приложения должны быть ссылки с использованием круглых скобок (Приложение). Приложения располагают в порядке ссылок на них в тексте.

4.2.6. Список использованной литературы.

Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

5. Требования, предъявляемые к оформлению реферата.

- Текст печатается на одной стороне белой бумаги формата А4.
- Цвет шрифта – черный.
- Размер шрифта – 12 или 14.
- Рекомендуемый межстрочный интервал – 1,5.
- Тип шрифта - Times New Roman.
- Абзац требует отступления на 5 знаков.
- Размеры полей: правое - 10 мм, левое - 30, верхнее и нижнее - 20 мм.
- Объем реферата не менее 14-18 страниц, но не более 25-30 страниц (все приложения к работе входят в ее объем).
- Введение и заключение составляют 20% от общего объема реферата.
- Страницы работы нумеруются арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляется в центре нижней части страницы. Отсчет страниц начинают с первого (титального) листа, но нумерация страниц проставляется, начиная с 3 страницы работы (после титального листа и содержания).
- В тексте реферата и на титальном листе не должны использоваться цветные вставки текста, не относящиеся к работе рисунки, различные рамки, украшения и т.д.
- Каждая часть начинается с новой страницы. Заголовки глав, а также слова «Введение», «Заключение», «Список использованной литературы» следует располагать в середине строки без точки в конце, печатать с прописной буквы, выделять жирным шрифтом, переносы слов в заголовках не допускаются. Между заголовком и последующим текстом должна быть пустая строка. Главы реферата могут делиться на параграфы. Главы и параграфы нумеруются. Точка после номера не ставится. Номер параграфа реферата включает номер соответствующей главы, отделяемый от собственного номера точкой, например: «1.3». Заголовок параграфа пишется строчными буквами с заглавной, размещается «по ширине страницы» и с отступом красной строки. Пропуска строки между заголовком параграфа и последующим текстом не делается.
- Таблицы применяют для лучшей наглядности и удобства сравнения показателей. Название таблицы, при его наличии, должно отражать ее содержание, быть точным, кратким. Каждая таблица должна иметь общий заголовок, номер, четкие обозначения строк и столбцов. Для таблиц рекомендуется шрифт на два размера меньше основного текста, межстрочный интервал – одинарный. В названии граф (столбцов) и строк таблицы можно применять шрифты различного размера. Высота строк таблицы должна быть не менее 8 мм.
- Использование в реферате рисунков, графиков, схем значительно повышает наглядность информации. Количество иллюстраций должно быть достаточным для пояснения излагаемого текста. Иллюстрации могут быть расположены как по тексту реферата (возможно ближе к соответствующим частям текста), так и в конце его. Любой иллюстративный материал должен обозначаться как «рисунок».
- Все листы реферата должны быть пронумерованы и помещены в отдельные файлы, файлы подшиваются в папку.
- На титальном листе указывается название учебного заведения, тема реферата, ФИО и группа студента.
- При написании и оформлении реферата следует избегать типичных ошибок, например, таких:

- поверхностное изложение основных теоретических вопросов выбранной темы, когда автор не понимает, какие проблемы в тексте являются главными, а какие второстепенными;
- в не которых случаях проблемы, рассматриваемые в разделах, не раскрывают основных аспектов выбранной для реферата темы;
- дословное переписывание книг, статей, заимствования рефератов из интернет и т.д.
- Реферат сдаётся преподавателю в печатном и электронном виде.

6. Критерии оценки реферата.

Предъявленный реферат оценивается в соответствии с критериями:

- соответствие реферата теме;
- глубина и полнота раскрытия темы;
- правильность и полнота использования источников;
- логичность, связность;
- структурная упорядоченность (наличие введения ,актуальность темы, сформулированные цели и задачи работы), основной части (структурирование материала по разделам, параграфам, наличие заголовков к частям текста, наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения), заключения (наличие выводов, выражающих собственное мнение автора), их оптимальное соотношение);
- оформление (наличие плана, списка информационных источников, культура цитирования и т.д.);
- языковая правильность.

7. Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий

1 семестр

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2 семестр

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3 семестр

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4 семестр

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

3-4 курсы

1. Физическая культура как сфера социальной деятельности (понятие, составные части).

2. Общие и специальные функции физической культуры.

3. Компоненты физической культуры и особенности их использования в социальной практике развития личности.

4. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов (цель, задачи, содержание дисциплины, функции, мотивация студентов).

5. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

6. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

7. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
10. Организация труда и отдыха, режим сна и питания студентов как составляющие здорового образа жизни.
11. История развития физической культуры.
12. Личная гигиена и закаливание, гигиенические основы закаливания.
13. Педагогические и медицинские основы профилактики вредных привычек (табакокурения, алкоголя, наркотических средств).
14. Культура межличностного общения и психофизиологическая регуляция поведения как составляющие здорового образа жизни.
15. Воздействие объективных и субъективных факторов учебного процесса на организм студентов.
16. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
17. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

8. Список используемой литературы.

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2019. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2018. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/926242>

3. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2018. - 181 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/919382>

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2019. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146>

2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

3. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. – М.: Физкультура и спорт, 2015.

4. Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев.: Здоровья, 2014

5. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента. - в.ж.: Среднее профессиональное образование, 2014, N 4,5,6; 2015, N 1, 2, 3

5. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. - М.: Знание, 2012

6. Жолдак В.И., Коротаев Н.В. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие. - Малаховка: МоГИФК, 2012

Интернет-ресурсы (при наличии):

1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38>

2. http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

3. <http://www.fizkult-ura.ru/>