

**МЕТОДИКА  
НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТИВНЫХ  
РАБОТ**

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ  
УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»  
I-IV КУРСЫ**

**Реферативная работа** по специальности является неотъемлемой частью учебного плана подготовки специалиста с высшим образованием и представляет собой вид учебной или научно-исследовательской работы студента.

**Целью** выполнения реферативной работы является формирование у будущего специалиста знаний, умений и навыков научно-исследовательской работы и на этой основе развития способностей к научному осмыслению, анализу и обобщению теоретических, методических и практических сторон ОФК.

**Задачами** выполнения реферативной работы являются:

- овладение навыками самостоятельной познавательной деятельности;
- выработка умений формулировать суждения и выводы, логически последовательного и доказательного изложения;
- углубление и расширение теоретических, методических и практических знаний в области ОФК.

## **ОБЩИЕ ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ**

Писать реферат следует на одной стороне листа формата А4 (210\*297). Схемы, формулы, рисунки и таблицы должны быть выполнены черными чернилами или тушью. Опечатки, описки и графические неточности при оформлении работы должны быть исправлены чернилами соответствующего цвета после аккуратной подчистки или закрашивания штрихом.

### **Требования к реферативной работе:**

1. Реферативная работа должна быть написана разборчиво, на одной стороне листа с выдержкой полей, ограничивающих рукопись: верхнее и нижнее - 20 мм, левое - 30 мм и правое - 10 мм.
2. В тексте не должно быть зачеркиваний, исправлений, сокращений (кроме общепринятых или введенных автором).
3. Текст должен быть написан одним и тем же почерком, чернилами (шариковой ручкой) одного цвета.

**Специфическими требованиями** к представлению печатного текста являются:

1. Текст должен быть представлен первым экземпляром, напечатанным через два интервала.
2. Он должен быть отпечатан на одной стороне листа.
3. Представленный экземпляр реферата должен содержать всю текстовую часть, оригиналы иллюстраций и подписи к ним, библиографический указатель.
4. В отпечатанный текст допускается вписывать от руки только математические формулы, буквы иностранных алфавитов. Вписывание осуществляется черными чернилами или черной шариковой ручкой.
5. На одной странице машинописного текста допускается не более 5 поправок.

## **СТРУКТУРА ОФОРМЛЕНИЯ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ**

В общем виде реферативная работа состоит из следующих частей:

- титульного листа;
- введения;
- основной части (совокупность глав, разделов);
- заключения;
- списка использованной литературы.

**Титульный лист** состоит из надзаголовочного названия (полное название вуза, кафедры), заголовка (формулирование темы), подзаголовочной части (фамилия, имя, отчество исполнителя, его принадлежность к курсу и академической группе обучения; фамилия, имя, отчество преподавателя; выводные данные (год написания)).

Во **введении** показывается теоретическая и практическая значимость вопроса; излагается цель, задачи. Объем введения – 1,5-2 страницы.

**Структура содержания** включает в себя главы, разделы, подразделы и иллюстрационный материал. Содержание реферата должно носить научно-исследовательский характер, отражать знакомство студентов с новейшими источниками литературы, выявлять способности исполнителя к творческому труду и теоретическому анализу. Каждая глава должна состоять из 6-7 страниц, вся основная часть - из 2-3 глав.

**Заключение** включает в себя обобщение частных выводов по главам, важнейшие выводы, практическую и теоретическую значимость работы. Каждый из выводов нумеруется арабскими цифрами. Объем заключения - 2-3 страницы.

В разделе **список использованной литературы** суммируются в определенной последовательности и описываются библиографические данные всех литературных источников. Их расположение в списке может осуществляться двумя способами: в алфавитном и последовательном порядке.

*Алфавитный способ* предусматривает расположение источников литературы в алфавитном порядке по первой букве фамилии автора или первого автора из нескольких указанных авторов на титульном листе литературного источника, или первой букве названия (если отсутствуют указания на автора или авторов). В случае совпадения первых букв фамилий авторов или названий нескольких литературных источников, то последовательность их изложения и соответствующая нумерация производится по второй (третьей) букве фамилий или названий. Если использовались несколько исследований одного и того же автора (авторов), то они располагаются в списке в хронологическом порядке (по году публикации).

*Последовательный способ* составления списка литературы предусматривает ее расположение по мере появления ссылок в тексте реферативной работы.

## **Нумерация страниц и глав**

Страницы работы нумеруются арабскими цифрами в правом верхнем углу без точки после цифры, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Титульный лист, оглавление (содержание) входят в общую нумерацию страниц, но номер страницы на них не ставится. Иллюстрации, таблицы и другой иллюстрационный материал, расположенные на отдельных страницах, включаются в общую нумерацию страниц.

Главы, параграфы (разделы), пункты и подпункты (кроме введения, заключения, списка использованной литературы и приложений) нумеруются арабскими цифрами. Например, глава 2, параграф 2.1, пункт 2.1.1, подпункт 2.1.1.1. Слова «глава», «параграф», «пункт», «подпункт» и т.д. не пишутся, но каждая из перечисленных частей текста работы должна иметь свой заголовок, четко и кратко сформулированный в соответствии со своим содержанием.

## **Оформление заголовков**

Заголовки глав, а также слова «введение», «заключение», «реферат», «список использованной литературы» следует располагать в середине строки без точки в конце и писать (печатать) прописными (большими) буквами, но не подчеркивая, отделяя от текста тремя межстрочными интервалами.

Переносы слов в заголовках не допускаются. Каждая из этих частей работы начинается с новой страницы, которые не нумеруются, но включаются в общую нумерацию страниц.

## **Графический (иллюстрационный) материал**

Иллюстрации (чертежи, графики, схемы, диаграммы, таблицы, рисунки, фотоснимки) располагаются в работе непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые или на следующей странице, если в указанном месте они не помещаются. На все иллюстрации должны быть указаны ссылки в работе. Цифровой материал помещается в работе в виде таблиц в тексте или приложений. Таблицы слева, справа, сверху и снизу ограничиваются линиями. На все таблицы должны быть ссылки в тексте. Они также нумеруются порядковой нумерацией в пределах всей работы. Слово «таблица» и ее соответствующий номер размещаются в левом верхнем углу над заголовком таблицы. Допускается нумерация таблиц в пределах раздела (например: таблица 1.1, таблица 1.2 и т.д.). Если в работе одна таблица, то слово «таблица» не пишется, и номер не указывается. Заголовок таблицы помещается ниже слова «таблица», начинается с прописной буквы, точка в конце заголовка не ставится. Таблица размещается таким образом, чтобы ее можно было читать без поворота страницы. Если это невозможно, таблица располагается таким образом, чтобы при ее прочтении работа поворачивалась по часовой стрелке. При переносе таблицы на другую страницу, головку таблицы следует повторить, и на ней размещают слово «продолжение таблицы» с указанием ее номера. Если головка таблицы велика, то возможна нумерация граф и перенос только этой нумерации в соответствующей рамке. При этом заголовок таблицы не повторяют. Если цифровые или иные данные в какой-либо строке таблицы

отсутствуют, то ставится прочерк (а не «О»). Если все показатели, приведенные в таблице, выражены в одной и той же единице, то ее обозначение помещают над таблицей справа (например: в %, в секундах, в метрах и т.д.). Заменять кавычками повторяющиеся в таблице цифры, математические знаки, знаки процента и т.п. не допускается.

**Общая схема библиографического описания** документа, литературного источника включает в себя запись следующих сведений, каждая часть которых имеет свой условный разделительный знак:

- фамилия, имя, отчество автора;
- область заглавия и сведений об ответственности;
- основное заглавие;
- область издания;
- область выходных данных;
- область количественных характеристик.

Сведения, относящиеся к заглавию, раскрывают тематику, вид, жанр, назначение документа. Сведения об ответственности содержат информацию о составителях, редакторах, художниках и т.д., об организациях, от имени которых опубликован документ. Область издания содержит сведения об издании, его повторности, переработке и т.д. Область выходных данных раскрывает место издания, издательство или издающую организацию, дату издания. Область количественной характеристики указывает на количество страниц. Описание составляется под фамилией автора, если авторов не более трех, и под заглавием, если авторы не указаны на титульном листе или их четверо и более.

**Темы и вопросы, которые должны быть раскрыты при написании реферативных работ, для студентов 1-4 курсов**

**1 курс**

**1. Физическая культура как общественное явление:**

- система физического образования П. Ф. Лесгафта;
- основные черты и принципы советской системы физического воспитания;
- основные направления в физическом воспитании: ОФП, ПФ и СП;
- характеристика основ советской системы;
- физическое воспитание - неотъемлемая часть воспитания вообще.

**2. Научно-биологические, социальные и теоретико-методические основы физической культуры:**

- диагностика состояния организма под влиянием занятий физическими упражнениями;
- показания и противопоказания к повышенным физическим нагрузкам;
- врачебный контроль и самоконтроль, их роль в сохранении здоровья;
- основные методики самоконтроля;
- использование методов номограмм, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки функционального

развития и телосложения, уровня физического здоровья, физической подготовленности;

- объективные и субъективные данные самочувствия и самоконтроля;
- основные показатели дневника самоконтроля.

### **3. Варианты содержания утренних самостоятельных занятий (гигиенический и тренировочный варианты);**

- варианты гигиенической гимнастики с преимущественной направленностью одного из видов физических упражнений (общеразвивающий, силовой или кроссовый варианты);
- формы организации утренних тренировочных занятий;
- способы закаливания организма.

### **4. Физическая активность в период умственных нагрузок. Формы организации двигательного режима в период экзаменационной сессии:**

- комплексы упражнений «минуты бодрости»;
- комплексы упражнений для укрепления мышц глаз при зрительном утомлении;
- варианты аутогенной тренировки.

### **5. Организационно – методические основы проведения самостоятельных занятий студентов с разными уровнями физической подготовленности:**

- варианты программ занятий для студентов со слабым уровнем (физической подготовленности);
- варианты программ занятий для студентов со средним уровнем физической подготовленности;
- варианты программ занятий для студентов с высоким уровнем физической подготовленности;
- составление нескольких вариантов комплексов упражнений для профилактики утомления.

### **6.Оздоровительное и лечебное воздействие физических упражнений на организм человека:**

- понятие о здоровье и болезни;
- физические упражнения как средство реабилитации здоровья, повышения общей и профессиональной работоспособности;
- стимулирующее воздействие физических упражнений на кислородно-транспортную систему внешнего дыхания, сердце, сосуды, депо крови, эритроциты;
- стимулирующее воздействие физических упражнений на центральную нервную систему;
- воздействие физических упражнений на улучшение обмена веществ;
- повышение физической и умственной работоспособности под воздействием физических упражнений.

## **7. О состоянии собственного здоровья:**

- причины возникновения заболеваний;
- средства и методы лечения;
- роль физических упражнений в профилактике и лечении заболеваний;
- комплексы физических упражнений, направленные на улучшение состояния здоровья.

## **2 курс**

### **1. Здоровый образ жизни человека - основа творческого долголетия и профессиональной эффективности и его роль в организации общей и специальной физической подготовки:**

- здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, двигательная активность в свете возрастных особенностей формирования организма человека;
- врачебный контроль и самоконтроль в физическом воспитании спортивной тренировке и самостоятельных занятиях;
- основное содержание здорового образа жизни и факторы, его определяющие;
- экология окружающей человека среды.

### **2. Общая физическая подготовка в системе формирования здорового образа жизни человека:**

- физическая подготовка: общая и специальная;
- физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;
- основные принципы оздоровительных занятий физическими упражнениями: систематичность, постепенность, доступность, индивидуализация физической нагрузки;
- оптимальный пульсовый режим при нагрузках оздоровительного характера.

### **3. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках:**

- характеристика форм восстановления (гидропроцедуры, бани, тепловые камеры, массаж и самомассаж, искусственное ультрафиолетовое облучение и т.д.);
- понятие о сбалансированном питании;
- рацион питания при повышенных физических нагрузках;
- роль витаминов и минеральных веществ в рациональном питании, низкокалорийные диеты;
- оптимальный процент жиров и оптимальный вес;
- способы контроля веса тела.

### **4. Содержание и направленность популярных частных методик занятий физическими упражнениями:**

- азбука оздоровительного бега К. Купера;
- тысяча движений для здоровья по методике Н. М. Амосова;
- атлетическая гимнастика В. Дикуля;

- круговая тренировка в домашних условиях по методике С. Розенцвейг;
  - закаливание и моржевание по методике П К Иванова;
  - дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко;
  - корректирующая гимнастика.
- 5. Методика организации индивидуальных занятия аэробной направленности с использованием циклических видов:**
- методические основы занятий оздоровительной ходьбой;
  - особенности занятий оздоровительным бегом;
  - особенности занятий оздоровительным плаванием;
  - учет компонентов тренировочной нагрузки при занятиях со скакалкой;
  - оценка физической нагрузки при занятиях на велотренажере.
- 6. Организационно-методические основы индивидуальных занятий музыкально-ритмическими упражнениями:**
- ритмическая гимнастика;
  - гимнастика музыки, освоение техники;
  - профилактика травматизма;
  - режим оздоровительных и тренировочных занятий;
  - параметры физической нагрузки.
- 7. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой по индивидуальной программе:**
- формы проведения;
  - средства и методы;
  - профилактика травматизма;
  - тренировочная направленность;
  - самоконтроль в процессе занятий.
- 8. Круговая тренировка как метод строго регламентированных упражнений в домашних условиях:**
- круговая тренировка с применением отягощений;
  - круговая тренировка, направленная на развитие гибкости.

### **3 курс**

**1. Двигательный режим в период экзаменационной сессии.**

**Характеристика содержания и направленность популярных частных методик самоподготовки (оздоровительный бег, атлетизм, аэробика и др.):**

- двигательный режим — один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья формирование здоровья и профилактика геронтологических изменений с помощью занятий физическими упражнениями и спортом;
- общечеловеческая и личная ценность феномена физической активности;
- особенности методики занятий физическими упражнениями, связанные с возрастными изменениями организма.



## **2. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и спортивных программах:**

- выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования;
- основные технические характеристики тренажеров, выпускаемых отечественной промышленностью: тренировочный комплекс «Здоровье», гимнастический упор, тренажеры «Гребля», «Беговая дорожка», велоэргометр, диски вращения, разборные гантели и т.п.;
- возможные варианты комплексного использования тренажерных устройств и приспособлений;
- освоение базовых комплексов упражнений с применением тренажеров.

## **3. Основы физического воспитания молодой семьи:**

- семейное физическое воспитание - основа укрепления здоровья ребенка;
- формы активного проведения досуга: турпоходы, утренняя зарядка, прогулки с использованием подвижных игр, соревнования спортивных семей, участие в массовых оздоровительных мероприятиях и праздниках здоровья;
- методические приемы формирования физической активности детей дошкольного и младшего школьного возраста в домашних условиях;
- опыт физического воспитания семьи Никитиных, Скрипалевых и других;
- устройство минигородка здоровья в домашних условиях.

## **4. Роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки в профилактике утомления. Комплексы упражнений профессиональной направленности (составить 2 комплекса утренней гигиенической гимнастики для оздоровительного лагеря – на месте, в движении, с предметами). Профилактика профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и спорта.**

## **5. Организация занятий с использованием приспособлений и простейших тренажеров в индивидуальных программах физической подготовки:**

- практическое применение массажеров, имплицаторов, амортизаторов, эспандеров и другого инвентаря из подсобных предметов в малых формах самостоятельных упражнений;
- комплексы упражнений с использованием тренажеров и приспособлений.

## **6. Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм:**

- игры в мини-футбол, теннис, пляжный волейбол, игры-аттракционы, игры-сказки, игры-забавы;
- элементарные действия самозащиты.

## **7. Гимнастика будущей матери:**

- комплексы физических упражнений, рекомендуемые женщинам в до- и послеродовый периоды;
- консультации по проведению гимнастики с детьми первого года жизни;
- консультации по проведению гимнастики с детьми до трех лет;
- консультации по проведению гимнастики с детьми дошкольного возраста;

- варианты самомассажа женщин в дородовый и послеродовый периоды с элементами гигиенической гимнастики.

#### **8. Подвижные игры с детьми школьного возраста:**

- методика организации и проведения;
- формы организации подвижных игр;
- составить 5 карточек подвижных игр и эстафет.

Подготовка	Описание игры	Правила

### **4 курс**

#### **1. Представление о красоте и пропорциях тела человека. Методики корригирующей гимнастики и ее возможности в исправлении дефектов фигуры:**

- из истории представлений о красоте тела;
- методики определения оптимального веса;
- организация двигательного режима с повышенной физической нагрузкой;
- комплексы корригирующей гимнастики;
- осанка и походка современного человека;
- комплексы упражнений, формирующие стройную фигуру и красивую походку;
- подбор индивидуальных комплексов упражнений для исправления дефектов фигуры и осанки.

#### **2. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.**

#### **3. Основы самомассажа нижних конечностей, плечевого пояса и туловища после физической нагрузки в процессе занятий силовыми упражнениями.**

#### **4. Двигательный режим молодой женщины:**

- комплекс физических упражнений для женщин, занятых домашним трудом;
- особенности организации двигательного режима в период менструации;
- основы семейного физического воспитания;
- семейный туризм, элементарные навыки туриста, укладка рюкзака, установка палатки; первая медицинская помощь;
- использование круговой тренировки при занятиях спортом;
- самостоятельные занятия с применением круговой тренировки;
- оборудование, инвентарь, профилактика травматизма;
- особенности методики самоконтроля при использовании круговой тренировки.

#### **5. Йога (позы, дыхание, релаксация). Базовые комплексы упражнений на расслабление).**

#### **6. Организация и проведение научно-исследовательской работы по проблемам физической культуры и спорта.**