**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Тверской технологический колледж**

**Методические указания**

**по написанию и оформлению рефератов для студентов всех специальностей**

**по дисциплине**

**«Физическая культура»**

**Тверь 2018**

Методические указания по написанию и оформлению рефератов для студентов всех специальностей по дисциплине “Физическая культура”. - М.: ГБП ОУ ТТК, 2018 - 14 с.

Изложены требования к содержанию и оформлению рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от занятий по физической культуре. Дана тематика и примерные планы рефератов.

ГБП ОУ ТТК, 2018год

**Содержание**

1. Общие положения 4 стр.
2. Порядок написания и оформления реферата 5 стр.
3. Выбор темы 5стр.
4. Работа с литературой 5 стр.
5. Оформление работа и предоставление её преподавателю

физического воспитания 5 – 6 стр.

1. Порядок защиты реферата 6 стр.
2. Приложение №1 Темы рефератов и планы их писания 7 – 14 стр.
3. Приложение №2. Образец титульного листа. 15 стр.
4. Литература и источники 16 стр.

**Общие положения.**

Согласно программе по дисциплине “Физическая культура” студенты дневного отделения, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. По окончанию каждого семестра студенты дневного отделения, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе , а также студенты, временно освобожденные от практических занятий, должны в обязательном порядке разработать и сдать реферат с дальнейшей защитой по тематике, разработанной преподавателем физического воспитания. Так же, они могут подготовить рефераты по темам, связанным с их индивидуальными отклонениями в состояние здоровья.

Реферат является разновидностью учебной работы. Его написание напрямую связано с исследовательской деятельностью и служит одним из путей повышения интереса к труду и приобщения к научно-исследовательской работе.

В процессе написания реферата решаются следующие задачи:

- углубление и расширение знаний по теории и методике физического воспитания;

- углубление и расширение знаний по основам оздоровительной физической культуры;

- формирование взаимосвязанной системы знаний разных научных дисциплин путем обоснования изучаемого вопроса с позиций педагогики, психологии, гигиены, врачебного контроля;

- приобретение навыков работы с литературными источниками, а также умения анализировать и обобщать собранный литературный материал;

- овладение приемами ведения педагогического исследования;

- совершенствование умения грамотно, литературным языком излагать полученные результаты и делать самостоятельные выводы.

Реферат оценивается дифференцированно как и экзамен.

Темы рефератов периодически обновляются. Они связаны с актуальными вопросами теории и практики физического воспитания.

Реферат должен содержать введение с обоснованием выбора темы и конкретными задачами работы, обзор литературы по теме, результаты собственного исследования, выводы и список использованной литературы.

Написание реферата - сложный процесс, связанный с решением ряда организационных, исследовательских и других вопросов.

**Порядок написания и оформления реферата.**

Написание рефератов и определение круга вопросов с целью проведения исследования.

Выбор темы и составления плана работы.

Поиск необходимой литературы, её изучение и конспектирование.

Сбор фактического материала в процессе изучения литературных источников

Написание, редактирование текста, оформление, печатание или набор на компьютере.

Представление работы преподавателю физического воспитания и подготовка к защите перед группой.

**Выбор темы.**

При самостоятельном выборе темы (Приложение №1) студент учитывает свои интересы, способности, уровень подготовленности к предстоящей работе. Для правильно избранной темы характерно не количество поставленных вопросов, а тщательность, глубина из разработки. Тема должна иметь очерченные границы, так как чрезмерно обширная тема не позволяет изучать явление во всех его связях, приводит к такому обилию материала, что всесторонне проработать его одному человеку становится не по силам.

В случае если несколько студентов останавливают выбор на одной и той же теме, то преподаватель физического воспитания решает вопрос о возможности разработки вариантов темы и распределения их между студентами.

После выбора темы студент совместно с преподавателем должен составить де6тальный план работы и конкретизирует тему.

**Работа с литературой.**

После выбора темы и составления плана написания реферата , главным становится подбор литературы по избранной темы. Изучаются прямые и косвенные данные, относящиеся к вопросам темы.

В образе литературы анализируются, осмысливаются, сопоставляются и оцениваются положения, изложенные в изученных источниках. Необходимо обеспечить точные ссылки на источники. Излагать чужие мысли без ссылки недопустимо.

Основное внимание необходимо уделить изучению важнейших фундаментальных работ, в частности новейших. Основные мысли автора конспектируются, наиболее ценные выписываются в виде цитат.

**Оформление работы и предоставление ее преподавателю физического воспитания.**

В окончательном виде работа должна быть напечатана на компьютере на одной стороне стандартного листа. Расстояние между строками - два интервала.

Начальная страница работы предназначается для титульного листа. На нем указывается:

а) Название учебного заведения и предмет

б) Название темы реферата

в) Фамилия, имя, отчество студента, курс, группа

г) Руководитель (фамилия, инициалы)

д) дата предоставления работы

Пример титульного листа (Приложение №2)

Вторая страница - содержание работы с указанием страниц, на которых помещены заголовки, соответствующие названиям пунктов работ: введение, основная часть и заключение.

В конце реферата дается список использованной литературы. Он содержит те источники, на которых имеются ссылки в виде текста или те источники, которые студент использовал при написании данной работы. Список составляется в соответствии с общепринятыми правилами библиографического описания.

Готовую работу следует внимательно прочитать и исправить опечатки, после этого работа представляется непосредственно руководителю.

**Порядок защиты реферата.**

Защита реферата проводится на паре физической культуры. К защите может быть допущен студент, реферат которого получил положительную оценку преподавателя физического воспитания. Защита рефератов проходит на специально выделенных уроках физической культуры. Для изложения содержания работы студенту предоставляется определенное время (10 - 15 минут). По ходу сообщения студент может пользоваться тезисами или написанным докладом.

Студент, не защитивший реферат, не допускается к сдаче теоретического зачета и не аттестуется.

Приложение №1

**Темы рефератов и планы их писания.**

**Тема №1. Физическая культура как общественное явление.**

**План**

1. Физическая культура - часть общей культуры
2. Сущность понятия “Физическая культура”
3. Место и роль физической культуры в современном обществе
4. Физическая культура и здоровый образ жизни

**Тема 2. Социальные функции физической культуры.**

**План**

1. Определение понятия “Функции физической культуры”
2. Общекультурные функции физической культуры.
3. Общевоспитательные функции физической культуры.
4. Специфические функции физической культуры.
5. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.

**Тема №3. Структура обучения двигательному действию.**

**План**

1. Сущность, цели и задачи обучения
2. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
3. Предпосылки успешного обучения двигательным действиям.
4. Структура процесса обучения двигательным действиям.

**Тема №4. Домашние задания в процессе физического воспитания.**

**План**

1. Характеристика домашних заданий и их роль в решении задач физического воспитания студентов.
2. Объем двигательной активности студентов и домашние задания
3. Связь домашних заданий и самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Содержание домашних заданий для студентов.
5. Контроль за выполнением домашних заданий.

**Тема 5. Профилактика травматизма на учебных занятиях по физической культуре и спортом.**

**План**

1. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом
2. Условия, благоприятствующие предупреждению травматизма: квалификация преподавателя, место для занятий и др.
3. Техника безопасности занятий физической культурой.
4. Медицинский контроль и его роль в предупреждении травматизма.

**Тема 6. Спортивные соревнования в колледже.**

**План**

1. Характеристика спортивных соревнований.
2. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.
3. Агитационно - пропагандистское значение спортивных соревнований.
4. Организация и проведение соревнований в колледже.

**Тема 6 . Методика развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости) на учебных занятиях со студентами.**

**План**

1. Возрастные особенности развития силы, быстроты, выносливости, скоростно - силовых качеств, сенситивные периоды.
2. Методы развития физических качеств.
3. Методика развития силы (скоростно - силовых качеств) на учебных занятиях.
4. Комплексное развитие силы, быстроты и выносливости на учебных занятиях.

**Тема 7. Активный отдых и педагогические требования к его формам и содержанию в колледже.**

**План**

1. Форма активного отдыха (гимнастика до начала занятий, физкультминутки, занятия в секциях, кружках, самостоятельные занятия).
2. Педагогические требования к активному отдыху студентов.
3. Содержание активного отдыха с использованием двигательной деятельности.

**Тема 8. Методика сообщения теоретических знаний и проверка их в процессе проведения учебных занятий по физической культуре.**

**План**

1. Характеристика теоретических сведений (оснований) и их роль
2. Основное содержание теоретических сведений, предусмотренных учебной программой по дисциплине “Физическая культура”.
3. Методика сообщений теоретических сведений в процессе учебного процесса и их проверка.
4. Проверка знаний по оценке двигательных навыков и физических качеств.

**Тема 9. Изменение двигательных качеств.**

**План**

1. Характеристика двигательных (физических) качеств.
2. Способы измерения двигательных качеств.
3. Измерение силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.
4. Измерение скоростно - силовых качеств.

**Тема 10. Общие основы спортивной тренировки**

**План**

1. Характеристика понятия “тренировка”, место тренировки в системе подготовки спортсменов.
2. Принципы и закономерности спортивной тренировки.
3. Задачи и содержание тренировки.
4. Построение тренировки: годичный цикл, мезоциклы, микроциклы, тренировочные занятия.

**Тема 11. Построение спортивной тренировки (на примере циклических и других - по выбору видов спорта)**

**План**

1. Характеристика понятия “тренировка”, место тренировки в системе подготовки спортсменов.
2. Тренировка как многолетний процесс.
3. Структура спортивной тренировки (общая характеристика).
4. Годичный цикл тренировки.
5. Мезоциклы, составляющие годичный цикл.
6. Микроциклы, составляющие средние циклы.
7. Тренировочные занятия, составляющие микроцикл.

**Тема 12. Физическая активность - средство совершенствования организма.**

**План**

1. Что означает “физическая активность человека?”
2. Влияние физических упражнений на сердечно - сосудистую систему.
3. Физические упражнения и система дыхания.
4. Воздействие физических упражнений на опорно - двигательный аппарат.
5. Влияние физических упражнений на другие системы организма.

**Тема 13. Основы здорового образа жизни студента.**

**План**

1. Понятие “здоровье”, его содержание и критерии.
2. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
3. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

**Тема 14. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.**

**План**

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.
2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.

**Тема 15. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

**План**

1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
2. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
3. Особенности рационального использования “малых форм” физической культуры в режиме труда студентов.

**Тема 16. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

**План**

1. Характеристика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Содержание самоконтроля, его цель и задачи.
3. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели самоконтроля.
4. Критерии самоконтроля.
5. Дневник самоконтроля.
6. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**Тема 17. Методические основы и оздоровительной физической культуры.**

**План**

1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность, как важнейший принцип системы физического воспитания).
2. Содержательные основы оздоровительной культуры.

**Тема 18. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.**

**План**

1. Основы построения оздоровительной тренировки.
2. Характеристика средств специально - оздоровительной направленности.
3. Характеристика физкультурно - оздоровительных методик и систем (перечислите и опишите одну из них подробно).

**Тема 19. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения.**

**План**

1. Физическое воспитание детей школьного возраста с ослабленным здоровьем.
2. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников.
3. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.

**Тема 20. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.**

**План**

1. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
2. Содержание и организационно - методические основы занятий физическими упражнениями.
3. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

**Тема 21. Спортивные соревнования в колледже.**

**План**

1. Характеристика спортивных соревнования.
2. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.
3. Агитационно - пропагандистское значение спортивных соревнований.
4. Виды соревнований в ГБП ОУ.
5. Организация и проведение соревнований.

**Тема 22. Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов.**

**План**

1. Определение понятия “Профессионально - прикладная физическая подготовка” (ППФП), ее цели, задачи, средства.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Личная и социально - экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
4. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

**Тема №23. Спорт высших достижений.**

**План**

1. Спортивная классификация.
2. Цели и задачи спорта
3. Структура.
4. Национальные виды спорта.

**Тема №24. Питание спортсменов**

**План**

1. Значимость правильного питания для спортсменов
2. Виды и режим питанья.
3. Роль жиров, углеводов и органических кислот в составе рациона.
4. Примерный рекомендованный суточный рацион.

**Тема №25. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

**План**

1. Работоспособность при нынешнем темпе жизни.
2. Повышение работоспособности при помощи средств физической культуры.

**Тема №26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.**

**План**

1. Характеристика функциональной активности человека.
2. Умственная и физическая активности.
3. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

**Тема №27. Баскетбол**

**План**

1. Методика начального обучения игре.
2. Правила игры.
3. Элементы техники в баскетболе.
4. Классификация, характеристика и значение бросков в баскетболе.

**Тема №28. Волейбол**

**План**

1. Содержание и правила игры
2. Спецификация волейбола
3. Техника игры
4. Тактика игры

**Тема №29. Значимость утренней гимнастики.**

**План**

1. Утренняя зарядка - залог здоровья.
2. Структура и содержание утренней зарядки.
3. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

**Тема №30. Физическое воспитание в семье**

**План**

1. Физическое развитие ребенка.
2. Правильно выстроенный режим дня.
3. Активный отдых в семье.
4. Устранение недостатков физического развития в семье.

Приложение №2

Образец титульного листа

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Тверской технологический колледж

Реферат

Тема: “Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности”.

 Исполнитель: студент 3курса

Специальность: “Строительство и эксплуатация зданий и сооружений”

Группы: 1С3

Кураев Никита Андреевич

Руководитель: преподаватель физ. воспитания:

Курган Светлана Александровна

Тверь 2018

**Литература:**

1. Темы рефератов по физкультуре:

а) <http://www.kpsu.ru/forStudents/202/207/>

б) <https://author24.ru/articles/referaty/temy_referatov_po_fizkulture/>

2. Правила написания и оформление реферата <http://www.citylib-tyumen.ru/for_readers/yuoshstvu/uchmsya_a_otlich/pravila_apisaniya>

3. Написание и защита рефеирата. <http://gou160.narod.ru/referat.htm>

4. Спорт высших достижений. <http://bigrefs.ru/24/ref.php?id=1232586901>

5. Взаимосвязь физической и умственной деятельности. <http://referat7.ru/refs/source/ref666-2582.html>

6. Педагогическая практика в образовательных учреждениях: учебное пособие, Турманидзе В.Г., Спатаева М. Х., Шамшуалеева Е.Ф.: Издательство ОГУ им. Ф. М. Достоевского, 2014год, 104с.

7. Физическая культура и физическая подготовка: учебник под ред. Кикотя В. Я., Барчукова И. С.: Издательство: Юнити-Дана, 2016год, 431с.

8. Теория и методика физического воспитания и спорта, Холодов Ж.К., Кузнецов B.C. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2015. - 480 с.

9. Социология физического культура и спорта, Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2015. — 240 с.

10. История физической культуры и спорта, Голощапов Б. Р., пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2015. - 320 с.

11. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте, Железняк Д. Ю., Петров П. К. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 288 с.

12. Физическое воспитание: учебное пособие, - М.: Издательство «ТетраСистемс»,2014. -352с.