

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«МИРНИНСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ  
ПО ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для специальности: 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

2019 г.

Методические рекомендации по ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработаны для выполнения реферативных работ и составлены в соответствии с рабочей программой и учебным планом по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Организация-разработчик:

государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Архангельской области «Мирнинский промышленно-экономический техникум»

Разработчик:

Андреев В.Н., преподаватель физической культуры

ОДОБРЕНЫ цикловой комиссией социально- экономических и правовых дисциплин	Составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: <u>40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»</u>
Протокол № _____ от _____  Председатель цикловой комиссии _____ Е.В. Степанова	Заместитель директора по учебной работе  _____ М.Н. Венедиктова

## Содержание

1. Порядок выполнения реферата	3
2. Структура и содержание работы	4
3. Требования к оформлению реферата	6
4. Список использованных источников	8
5. Приложения	9

## **Порядок выполнения реферата**

Выполнение реферативной работы предлагается студентам при проведении промежуточной аттестации по предмету «Физическая культура», имеющим отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера (3 и 4 группа здоровья), вместо выполняемых физических упражнений, предусмотренных программой учебной дисциплины.

Начальный этап работы – выбор темы. Студент может выбрать тему из представленного перечня, либо предложить свою, соответственно обосновав это. Выбранная тема реферата фиксируется у преподавателя.

В процессе подготовки реферата, преподаватель консультирует студента по возникающим вопросам, осуществляет проверку частей работы и реферата в целом, следит за четким соблюдением требований к оформлению работы, языку и стилю изложения материала.

## Структура и содержание работы

Реферат, как одна из разновидностей научно-исследовательской работы студентов, должен соответствовать некоторым требованиям, предъявляемым к структуре и содержанию работ. Логика изложения материала предполагает выделение следующих составных частей и разделов:

1. Титульный лист.
2. Оглавление.
3. Введение.
4. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
5. Заключение (выводы).
6. Список использованных источников.
7. Приложения.

В зависимости от типа работы ее структура может несколько варьироваться. Чаще всего реферативная работа носит теоретический характер, и строится на основе анализа имеющейся литературы по выбранной теме (учебников, учебных пособий, монографий, авторефератов диссертаций, журнальных статей, сборников научных трудов, материалов научных конференций, электронных материалов и т.п.). Основное требование к работе в этом случае – ее содержательность, глубокие знания литературы, логичность и последовательность изложения, самостоятельность анализа и суждений, а также внешнее оформление, общий объём 13-19 листов.

Работа начинается с **титульного листа**, на котором указывается министерство, к которому относится учебное заведение, название техникума, далее указывается вид работы (реферат), название работы, фамилия, имя и отчество студента, выполнившего работу, курс и группа, данные о руководителе, проверившим работу, город и год выполнения работы.

**Оглавление** – это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц и расположенных так, чтобы можно было судить о соотношении заголовков между собой по значимости (главы, разделы, параграфы). Поэтому содержание пишется ступенчатообразно. Левее располагаются названия глав, которые пишутся прописными буквами, несколько правее – названия разделов и еще правее – подразделов. Названия разделов и подразделов пишутся строчными буквами.

**Введение** должно быть посвящено обоснованию актуальности темы, ее теоретическому и практическому значению, определению объекта и предмета исследований, целей и задач, перечислению основных методов, применяемых для решения поставленных задач. Его объем может ограничиваться 1-3 стр.

В части **«Анализ литературных источников по теме исследования»** даются теоретические выкладки из анализа научно-методической литературы со ссылками на авторов используемых источников. Объем этой части работы – 10 – 15 страниц. Студент должен проанализировать мнения разных авторов, сопоставить их, дать собственную интерпретацию. Из работы должно быть ясно, где студент заимствует положения авторов, а где высказывает собственные суждения.

В **заключении** подводится общий итог работы, делаются определенные **выводы**, вытекающие из обзора литературы. Каждый вывод обозначается соответствующим выводом и должен отвечать на поставленные в работе задачи. Кроме выводов можно представить практические **рекомендации** по результатам проведенной работы.

**Список использованных источников** представляет перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в данный список включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте работы или выдержки из которой цитировались.

**Приложения.** В этот раздел включается различный второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты, схемы, рисунки, таблицы и т.п.

## Требования к оформлению реферата

**1. Текстовый материал.** Работа должна быть отпечатана на принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 (210x297мм) с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Каждая строка должна содержать не более 75 знаков, включая интервалы между словами. Используется шрифт Times New Roman, размер шрифта – 14 пт, начертание обычное. Основной текст выравнивается по ширине страницы. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница должна быть пронумерована. Первой считается титульный лист, нумерация на нем не ставится. Номера страниц указывают, начиная с цифры 2 на втором листе. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки пишут по центру, отделяя их от основного текста сверху и снизу двумя интервалами, точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся, в заголовках и подзаголовках не допускается переносов. Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ – 5 печатных знаков (1,25мм).

**2. Цифровая информация.** Наряду с текстовой информацией в рефератах определенное место занимает цифровая информация, чаще всего оформляемая в виде таблиц, которые должны отличаться компактностью и иметь единообразие в построении. Каждая таблица нумеруется и имеет название. Слово «Таблица» (сокращать нельзя) и порядковая цифра (без знака №) пишутся в правом верхнем углу; ниже, по середине строки, размещается название таблицы строчными буквами и еще ниже – сама таблица. В тексте на все таблицы должны быть ссылки. Когда в работе всего одна таблица, то слово «Таблица» в тексте пишется полностью. В остальных случаях – сокращенно, например: «В табл. 2». Обычно таблица состоит из следующих элементов: порядкового номера и названия, боковика, заголовка вертикальных граф (головки), горизонтальных и вертикальных граф.

**3. Графический материал.** Ценным дополнением к анализу и обобщению результатов являются иллюстрации (рисунки). Они могут быть в виде графиков, схем, диаграмм, фотографий. Рисунки имеют отдельную от таблиц нумерацию. Подпись к рисунку делается внизу в следующем порядке: сокращенное слово (Рис.), порядковый номер рисунка (без знака №), точка, название рисунка с заглавной буквы, в конце названия точка не ставится.

Располагать иллюстрации в работе необходимо непосредственно после ссылки в тексте, в которой они упоминаются впервые, или на следующей странице, если в указанном месте они не помещаются.



## Список использованных источников

### Основные источники:

1. Бараненко В.А., Рапопорт Л.А., «Здоровье и физическая культура студента», М., «Альфа», 2006 г.;
2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. «Физическая культура» Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений, Высшая школа, 2002 г.;

### Дополнительные источники:

3. Виленский М.А., Горшков А.Г., «Основы здорового образа жизни студента», Среднее профессиональное образование, 1995 г.
4. Залетаев И.П., Зотов А.П. «Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования», М. «Физкультура и спорт», 2006 г.

## Примерная структура работы реферативного типа

**Тема: «Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста»**

Введение (2 – 3 стр.)

**1. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста (5 – 6 стр.).**

1.1. Характеристика детей младшего школьного возраста.

1.2. Особенности развития физических качеств детей младшего школьного возраста.

**2. Координационные способности как один из видов двигательных способностей (4 – 6 стр.).**

2.1. Понятие «Координационные способности».

2.2. Виды координационных способностей.

**3. Методы развития координационных способностей.**

3.1. Методы развития координационных способностей.

3.2. Методы оценки координационных способностей.

3.3. Методика развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Выводы (1 – 2 с).

Список использованных источников (1 – 2 с).

Приложения.

**Образец выполнения титульного листа реферата**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«МИРНИНСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РЕФЕРАТ

*«Развитие координационных способностей  
у детей младшего школьного возраста»*

Выполнил:  
студент группы СЭЗ - 19с  
Шишкин С.Р.

Проверил:  
преподаватель  
Андреев В.Н.

Мирный  
2019

Образец содержания работы на примере темы

**«Методы развития координационных способностей  
у детей младшего школьного возраста»**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
<b>1. Координационные способности как один из видов двигательных способностей.....</b>	<b>5</b>
1.1. Понятие «координационные способности» .....	6
1.2. Виды координационных способностей .....	8
1.3. Методы развития и оценки координационных способностей .....	11
Выводы .....	13
Практические рекомендации .....	14
Список использованных источников .....	15
Приложения .....	17

**ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

- Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья;
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения;
- Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов;
- Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания;
- Здоровый образ жизни и культура питания студента;
- Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС);
- Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям, его структура и направленность;
- Возможности коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте;
- Биологические ритмы, их значение в учебном режиме студента;
- Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта;
- Студенческий спорт, его организационные особенности;
- История становления и развития избранного вида спорта (в мире, в России, в г. Мирный);
- Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), её цели и задачи;
- Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры;
- Закаливание как средство восстановления, поддержания и укрепления здоровья;
- Современные олимпийские игры. Герои отечественного спорта;
- Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры;
- Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- Техника безопасности и правила поведения на занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений (плавание, легкая атлетика, гимнастика и др.);
- Здоровый образ жизни и культура питания студента;
- Закаливание как средство восстановления, поддержания и укрепления здоровья.