

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

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

Для специальности: 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет»

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 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет».

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 **заклучении** 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
1. Координационные способности как один из видов двигательных способностей.....	5
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.