Государственное автономное профессионального образовательное

учреждение Саратовской области

«Вольский медицинский колледж» им. З.И.Маресевой»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К НАПИСАНИЮ
РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Специальность: 34.02.01 Сестринское дело

2021г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТОВ.**

Реферат является одной из форм учебной и научно — исследовательской работы студентов.

Цель написания реферата состоит в том, чтобы научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, прививать умение популярно излагать сложные вопросы.

Работа студента над рефератом состоит из следующих этапов:

1.     Выбор темы на основе предложенной тематики;

2.     Подбор материала (посещение библиотеки, просмотр информационных программ, изучение научных работ, статистических данных, материалов периодической печати);

3.     Подготовка и написание реферата;

4.     Защита реферата на семинаре или конференции.
Реферат должен иметь следующую структуру:

* план;
* введение;
* изложение основного содержания темы;
* заключение;
* список используемой литературы.

Предварительный план реферата состоит обычно из трех — четырех вопросов, в процессе работы он уточняется и конкретизируется.

План — логическая основа реферата, от правильного его составления во многом зависит структура, содержание и логическая связь частей. План не следует излишне детализировать, в нем перечисляются основные, центральные вопросы темы в логической последовательности.

При работе над рефератом необходимо внимательно изучить соответствующую теме литературу.

Когда студент в достаточной степени накопил и изучил материал по соответствующей теме, он принимается за его систематизацию. Внимательно перечитывая свой конспект или записи на карточках, он располагает свой материал в той последовательности, которая представляется ему наиболее стройной и целесообразной. Одновременно студент фиксирует собственные мысли, которые он считает нужными изложить в тексте реферата.

Основному тексту в реферате предшествует введение. В нем необходимо показать значение, актуальность рассматриваемой проблемы, обоснованность причины выбора темы, кроме того, следует отметить, в каких произведениях известных авторов рассматривается изучаемая проблема, сформировать основную задачу, которая ставиться в реферате.

В основной части работы большое внимание необходимо уделить глубокому теоретическому освещению как темы в целом, так и отдельным ее вопросам, правильно связать теоретические положения с практикой, конкретным фактическим материалом. Изложение должно осуществляться в соответствии с составленным планом.

Реферат должен быть написан ясным языком, без повторений, сокращений, противоречий между отдельными положениями.

Большое значение имеет правильное оформление реферата. Страницы текста, включенные в реферат приложения, таблицы и распечатки должны соответствовать формату А4. Титульный лист должен содержать реквизиты: названия колледжа, по какой дисциплине написан реферат, тему, кто выполнил работу (фамилия, инициалы, номер группы) и кто проверил работу (фамилия, инициалы преподавателя).Реферат должен быть выполнен машинописным способом на одной стороне листа белой бумаги через полтора интервала, 14 шрифтом (допускается написание реферата от руки пастой синего или черного цвета).

Текст реферата следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - 30 мм, правое - 15 мм, верхнее и нижнее - 20 мм.

Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему реферату.

Заголовки разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту отчета. Номер страницы проставляют посередине листа в верхнем поле без точки в конце. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

Приводимые в тексте цитаты из литературы, а также статистические данные должны быть снабжены соответствующими ссылками на источники, из которых они взяты, с указанием авторов, названия работы, тома, страницы. Объем реферата 10 — 15 листов.

В конце реферата приводится список использованной литературы, который составляется в следующей последовательности:

1.     Официальные материалы, законы указы;

2.     Остальные использованные в реферате источники в алфавитном порядке фамилии авторов;

Подготовленный реферат, как правило, защищается на семинарском занятии.

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА**

1. Физическая культура в здоровом образе жизни.
2. Значение ФК для всестороннего развития личности.
3. Утренняя гимнастика в режиме дня.
4. Личная и общественная гигиена на занятиях по физической культуре.
5. Основы рационального питания и контроль за весом тела.
6. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при повышенных спортивных нагрузках.
7. Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения.
8. Пагубное воздействие на организм вредных привычек.
9. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
10. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.
11. Возрастные особенности организма.
12. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
13. Влияние физических упражнений на организм человека и       телосложение.
14. Тренажеры и их использование для развития физических качеств.
15. Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре.
16. Двигательное качество «Быстрота».
17. Двигательное качество «Сила».
18. Двигательное качество «Выносливость».
19. Двигательное качество «Ловкость».
20. Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры.
21. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
22. История развития физической культуры в древнем мире.
23. Анализ понятий «физическая культура» и «спорт».
24. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
25. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
26. История физической культуры и спорта в России.
27. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
29. Материальные и духовные ценности физической культуры.
30. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА**

1. История возникновения и развития волейбол.
2. Плавание – жизненно важный навык.
3. История возникновения и развития легкой атлетики в России.
4. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
5. Футбол. История возникновения. Правила игры.
6. Баскетбол. История возникновения и развития игры.
7. Настольный теннис. История возникновения и развития.
8. Классические лыжные ходы.
9. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
10. Прикладное плавание. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.
11. История возникновения Олимпийского движения в древней Греции.
12. Первые Олимпийские игры древнего периода.
13. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в международной мировой культуре.
14. История современного Олимпийского движения.
15. История возникновения и развития Параолимпийских игр.
16. Анализ выступления спортсменов России на Олимпийских Играх.
17. История Зимних Олимпийских игр.
18. Символика, ритуал и традиции Олимпийских игр.
19. Тема реферата по физкультуре: «Значение физической культуры и спорта в жизни человека».
20. Тема реферата по физкультуре: «История развития физической культуры как дисциплины».
21. Тема реферата по физкультуре: «История зарождения олимпийского движения в Древней Греции».
22. Тема реферата по физкультуре: «Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем».
23. Тема реферата по физкультуре: «Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества».
24. Тема реферата по физкультуре: «Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека».
25. Тема реферата по физкультуре: «Процесс организации здорового образа жизни».
26. Тема реферата по физкультуре: «Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний».
27. Тема реферата по физкультуре: «Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности»

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА**

58. Тема реферата по физкультуре: «Основные системы оздоровительной физической культуры».

59.Меры предосторожности во время занятий физической культурой.

60.Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.

61.Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.

62.Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.

63.Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

64.Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

65.Основные виды спортивных игр.

66.Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.

67.Виды бега и их влияние на здоровье человека.

68.Развитие выносливости во время занятий спортом.

69.Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.

70.Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.

71.Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.

72.Лыжный спорт: перспективы развития.

73.Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.

74.Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.

75.Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

76.Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

77.Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 4 КУРСА**

78.Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

79.Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.

80.Олимпийские игры современности, герои отечественного спорта.

81.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.

82.Организация здорового образа жизни студента.

83.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).

84.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.

85.Основные требования к организации здорового образа жизни студента.

86.Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

87.Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.

88.Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.

89.Значение физической культуры для будущего специалиста (примените к вашей профессии).

90.Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

91.Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.

92.Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.

93.Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.

94.Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

95.Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

96.Особенности правовой базы в отношении спорта, физической культуры в России.

97.Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

98.Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

99.Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.

100.Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.

101.Развитие выносливости во время занятий спортом.

102.Курение и его влияние на развитие здоровой личности.

103.Развитие гибкости во время занятий спортом.

104.Физическое качество – сила.

105.Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

106.Основные виды спортивных игр.

107.Виды бега и их влияние на здоровье человека.

108.Лыжный спорт, перспективы развития.

109.Художественная гимнастика, история развития.

110.Баскетбол, история развития.

Государственное автономное профессионального образовательное

учреждение Саратовской области

«Вольский медицинский колледж» им. З.И.Маресевой»

РЕФЕРАТ

по дисциплине: **Физическая культура**

              Тема:

**Выполнил:** студент группа специальность

Ф.И.О.

**Проверил:** преподаватель ФК

 Миронов Е.А.

2021 год

**СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – Академия ИЦ, 2010г.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 8-е изд., перераб.  - М.: Флинта: Наука, 2010. - 446 с.
3. Виленский М.Я., Горшков, Анатолий Григорьевич Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб. Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учеб. пособие / Г. А. Гилев. - М.: МГИУ, 2007. - 375 с.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2005. - 366 с.
7. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.: АО "Аспект Пресс", 1995г.
8. Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Решетников Н.В., Физическая культура: Учебное пособие для средних профессиональных учебных заведений. – 2. Академия, 2009 г., 176 стр.
9. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб: СПбГТУ, 1999.
10. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.