

Автономная некоммерческая организация  
высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Кафедра общественных наук

## **Физическая культура и спорт**

Методические указания к подготовке и оформлению реферативных  
работ для студентов всех форм и направления обучения



Красноярск, 2023

## **Третьяков А.С. Подоляк Н.М., Стуков Н.Н.**

Физическая культура и спорт. Методические указания к подготовке и оформлению реферативных работ для студентов всех форм и направления обучения / составители: Третьяков А.С., Подоляк Н.М., Стуков Н.Н.. Красноярск: АНО ВО СИБУП, 2023. - 33 с.

В методических указаниях представлены вопросы планирования и выполнения реферативных работ студентами. Изложены основные положения и требования по организации к написанию рефератов. Предложен расширенный перечень тем рефератов.

© АНО ВО СИБУП, 2023 г.

© Подоляк Н.М., 2023 г.

© Третьяков А.С., 2023 г.

© Стуков Н.Н., 2023 г

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение	4
1. Что такое реферат?	5
2. Этапы работы	6
3. Структура реферата	7
4. Взаимоотношения студента и преподавателя	14
5. Темы рефератов	16
6. Заключение	26
Рекомендуемая литература	27

## **ВВЕДЕНИЕ**

Реферативные работы являются важной формой самостоятельной деятельности студента и учащегося. Выполнение их позволяет решать следующие образовательные и исследовательские задачи:

- ◆ углубить, закрепить, и расширить теоретические и практические знания;
- ◆ сформировать у будущего специалиста навыки самостоятельной работы;
- ◆ овладеть методикой научного исследования.

Практика показывает, что чем раньше студенты и учащиеся приобщаются к исследовательской деятельности, тем более осмысленно и углубленно они относятся к обучению в целом.

Первые шаги в научном творчестве связаны с подготовкой реферативных работ, где необходимо изучить и проанализировать литературные источники по определенной теме, сделать конкретные выводы и защитить свою работу.

Обычно у начинающих возникает много вопросов и трудностей на разных этапах исследования, которые в значительной степени снижают их творческую активность. Речь идет, прежде всего, о теоретическом уровне, содержании, структуре, объеме, форме изложения материала и оформлении.

Цель методических указаний – помочь студентам и учащимся в получении необходимых знаний по технологии исследования для того, чтобы эта деятельность проходила эффективно, с максимальной пользой и позволила им в полной мере реализовать свои творческие возможности. В методических указаниях изложены основные положения по организации работы обучающегося, порядок взаимодействия с кафедрой и преподавателем, требования, предъявляемые к данному виду работ, раскрыто

содержание основных этапов деятельности от выбора темы до оформления и защиты.

## 1. ЧТО ТАКОЕ РЕФЕРАТ?

Под термином «реферат» объединены два разных вида работы. Рефератом называется краткое проблемное изложение содержания книги или статьи. Такие рефераты, как правило, не задают обучающимся, публикуют в отраслевых реферативных журналах. Их суть состоит в том, чтобы вычленить в книге главное, и сжато его передать. Вторая разновидность реферата представляет собой изложение имеющихся в научной литературе концепций по заданной проблемной теме. Именно такого типа рефераты обычно задают студентам и учащимся.

Реферат – наименее самостоятельная разновидность творческой работы, к нему предъявляется меньше всего требований. По определению, реферат не должен содержать никаких элементов новизны. Достаточно грамотно и логично изложить основные идеи по заданной теме, содержащиеся в литературных источниках, и сгруппировать их по точкам зрения. Перечень литературных источников, подлежащих обязательному анализу, примерное общее количество используемых источников обычно рекомендуется преподавателем.

Качество реферата существенно возрастет, если в нем будут использованы материалы научных исследований последних лет, публикуемых в периодических научно-методических журналах, сборниках научных конференций.

Перечень тем обычно дает преподаватель, но при этом не исключается возможность выбора своей темы, если она будет достаточно обоснована.

Объем реферата обычно от 5 до 15 печатных страниц через полтора интервала (около 1800 знаков на странице).

## 2. ЭТАПЫ РАБОТЫ

В работе над рефератом можно выделить следующие этапы:

➤ **Выбор темы и определение цели и задач исследования.** Тема выдается только преподавателем кафедры «Физическая культура». Студент или учащийся имеет право получить тему реферата на основании медицинской справки, подписанной Врачебно-консультационной комиссией (ВКК). Тему реферата необходимо получить не позднее 10 дней со дня получения справки ВКК. После выбора темы можно наметить главные вопросы темы реферата, подлежащие рассмотрению, и их краткое содержание.

➤ **Составление календарного плана.** Обычно календарный план предусматривает: сроки подбора и изучения литературы, составление плана реферата, написание каждого раздела темы, редактирование, оформление, изготовление схем, представление работы преподавателю, доработку реферата в целях устранения отмеченных недостатков и окончательное оформление. План работы над рефератом разрабатывается совместно с преподавателем.

➤ **Подбор соответствующей литературы.**

➤ **Просмотр литературы.** Он необходим для накапливания знаний, осмысливания темы в интересах правильного составления плана реферата. В процессе ознакомления с литературой данной тематики разрешается использовать литературу разных лет издания, а также интернет-источниками.

➤ **Составление плана реферата.** План нужен для того, чтобы работа шла целеустремленно, а не на ощупь, чтобы заранее было известно, что именно и в каком порядке писать. Кроме наименования темы он обычно включает перечень и последовательность основных вопросов (разделов), их краткое содержание.

➤ **Изучение литературы и выполнение необходимых записей.** Они необходимы для продуктивного использования проработанного материала при написании реферата. На этом этапе следует использовать литературу изданную не позднее 5 лет.

➤ **Анализ и систематизация собранного материала.** Потребуется глубоко и вдумчиво прочитать все, что записано, продумать, как расположить материал, что главное, а что второстепенное, уточнить план реферата.

➤ **Письменное оформление реферата.** На этом этапе нужно ещё раз познакомиться с основными требованиями к написанию и оформлению реферата, для того, чтобы не переделывать.

### **3. СТРУКТУРА РЕФЕРАТА**

Структура реферативной работы состоит из следующих обязательных частей:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основная часть;
- выводы;
- список использованной литературы;
- приложение (если есть).

Начинается реферат с **титульного листа**. Титульный лист является первой страницей работы. Образец его оформления приведён ниже.

*Образец титульного листа*

Автономная некоммерческая организация  
высшего образования  
Сибирский институт бизнеса, управления и психологии

Кафедра общественных наук

**РЕФЕРАТ**

на тему\_\_\_\_\_

Выполнил студент:

Ф.И.О

Гр.\_\_\_\_\_

Проверил: Ф.И.О,

Красноярск 2023

Далее следует **оглавление**. Оглавление – это план реферата, в котором каждому разделу соответствует номер страницы, на которой его можно найти («Введение», «Названия глав основной части», «Выводы», «Список литературы», «Приложения»). Печатаются они прописными буквами. Остальные заголовки начинаются с прописной буквы. Последнее слово каждого заголовка соединяют отточием с соответствующим ему номером страниц в правом столбце оглавления. Образец приведен.

<i>Образец оглавления</i>	
Введение.....	5
.....	
Глава 2 (или 1. (название)).....	7
и т. д. (включая список литературы)	

Текст делится на три части: введение, основная часть и выводы. Во **введении** необходимо обосновать актуальность выбранной темы, сформулировать и кратко

охарактеризовать основную проблему, цель и задачи своей работы. Объём введения составляет обычно от 1,5 до 3 страниц (не более 10% всего реферата).

**Основная часть** представляет собой главное звено логической цепи реферата. В нее может входить несколько глав (разделов), но возможен и цельный текст. В основной части последовательно, с соблюдением логической преемственности между главами раскрывается поставленная во введении проблема, прослеживаются пути ее решения на материалах источников, описываются различные точки зрения на данную проблему и высказывается ниже отношение к ним. В тексте не должно быть ничего лишнего, не относящегося к теме или уводящего от нее, никаких ненужных отступлений. Это требует дисциплины ума и логического мышления. Необходимо видеть границу между необходимым и лишним. Соответствие содержания реферата заявленной теме составляет один из критериев его оценки. Иногда, если это необходимо, текст реферата может быть дополнен иллюстративным материалом: схемами, таблицами, графиками. В конце глав (разделов) дается краткое резюме.

**Выводы** формулируют в виде кратких, но четких тезисов, которые, по сути, являются лаконичным и аргументированным ответом на поставленные задачи.

Каждый вывод излагается в пределах абзаца в виде отдельных пунктов, нумеруются они по порядку арабскими цифрами. Объём текста выводов не должен превышать 2 страницы (не более 5-7% всего реферата).

**Список использованной литературы** включает только те источники, на которые имеется ссылка в тексте реферата, и оформляется в соответствии с правилами библиографического описания литературы. Список литературы составляет одну из существенных частей выполненной реферативной работы и отражает самостоятельную творческую работу автора. Каждый литературный источник, на который сделана ссылка в

тексте работы или положение которого цитировалось, должен быть представлен в «Списке литературы» с полным библиографическим описанием. Не допускается помещать в этот список источники, которые не упомянуты в работе.

Источники должны быть упорядочены и пронумерованы (вначале источники на русском языке, а затем все источники на иностранных языках); порядок следования работ в списке литературы – по алфавиту на основании фамилии первого (или единственного) автора, если несколько источников одного автора, то по фамилии следующего соавтора (если есть) или по дате издания.

Список литературы оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1.84 «Библиографическое описание документа» и с учётом кратких правил «Составления библиографического описания» (2-е изд., доп.–М.: Кн. Палата, 1991).

Литературные источники должны быть представлены таким образом, чтобы можно было найти сам источник и в нем нужную информацию. С этой целью для каждого источника необходимо указать: фамилии и инициалы всех авторов, название работы, / название журнала, его выходные данные (том, номер и др.), // название сборника, фамилии его редакторов или составителей и его дополнительные выходные данные, для всех источников место, издательство (для непериодических изданий) и год издания, страницы (если ссылаются на статью, главу в сборнике или на тезисы доклада, то указывают страницы начала и конца статьи, если же ссылаются на всю книгу или монографию целиком, то указывают общий объем страниц).

Примеры библиографического описания различных видов произведений печати приведены.

Наконец, очень важно, чтобы текст был правильно оформлен. Именно в процессе написания рефератов приобретается и оттачивается необходимое для будущего научного работника умение грамотно сослаться на

используемые источники, правильно процитировать авторский текст.

*Примеры библиографического описания различных видов произведений печати*

***Государственные стандарты и сборники документов***

Библиографическое описание документа. Общие требования и правила составления: ГОСТ 7.1.84. – Введ. 01.01.86. – М., 1984. – 75 с. – (Система стандартов по информ., библ. и изд. делу).

Сборники типовых инструкций по охране труда для работников лесной промышленности. – М.: Лесная промст., 1989. – 471 с.

***Книги одного, двух и более авторов***

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

Аристер Н.И., Загузов Н.И. Процедура подготовки и защиты диссертаций: АОЗТ «ИКАР», 1995 – 200 с.

Спортивная метрология: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М.Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

***Сборник одного автора***

Методологические проблемы современной науки / Сост. А.Т.Москаленко. – М.: Политиздат, 1979. – 295 с.

***Сборник с коллективным автором***

Непрерывное образование как педагогическая система: Сб. науч. тр. / Научно-исслед. НИИ высшего образования; Отв. ред. Н.Н.Нечаев. – М.: НИИВО, 1995. – 156 с.

### ***Материалы конференций, съездов***

Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности: Тез. докл. XVII Всесоюз. конф. – Ленинград, 17–19 сентября 1984 г. – М., 1984. – 128 с.

### ***Автореферат диссертации***

Борисов А.Г. Педагогические основы отбора детей для занятия сложнокоординационными видами спорта: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб, 1992. – 32 с.

### ***Статья из журнала***

Кузин В.В., Кутепов М.Е., Переверзин И.И. Научные основы спортивного менеджмента // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С.16–17.

### ***Статья из продолжающегося издания***

Васильев И.Л. Тренировка спортсменов высокого класса // Тр. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1990. – Вып. 1 – С. 56–62.

**Нумерация** начинается со 2 странице (титульный лист не нумеруется). Порядковый номер страницы ставится снизу справа или в середине листа. Внутри текстовые номерные ссылки должны соответствовать порядковым номерам источников в приложенном списке и приводятся сразу после цитаты или фамилии автора, мысль которого изложена.

**Таблицы, диаграммы, графики, рисунки** должны иметь названия, ссылку на автора и порядковые номера. В тексте можно не приводить полное название таблицы и других приложений, а указать в скобках номер. Например, (из табл. № 2 видно...).

**Приложения** – необязательный раздел, но если он есть, то должен быть хорошо структурирован и оформлен. После списка литературы на новой странице вверху пишется прописными буквами слово «Приложения», а затем ниже правом верхнем углу Приложение 1.

Каждое следующее приложение должно начинаться с новой страницы с указанием в правом верхнем углу слова «Приложение», иметь тематический заголовок и необходимые комментарии (подписи), расшифровывающие абривиатуры. При наличии в работе более одного приложения их нумеруют арабскими цифрами (без знака №), например: «Приложение 1», «Приложение 2» и т.д. Нумерация страниц, на которых даются приложения, должна быть сквозной и продолжать общую нумерацию страниц основного текста.

В приложения следует включать вспомогательный материал, который в основной части работы загромождает текст. К вспомогательному материалу относятся: таблицы вспомогательных цифровых данных; протоколы тестов; описания аппаратуры и приборов, примененных при проведении экспериментов; бланк анкеты, иллюстрации вспомогательного характера и т. п. Приложения располагают в порядке появления ссылок в тексте основных разделов. Если приложений больше 10, их необходимо объединять по видам.

Следует подчеркнуть, что в приложения лучше выносить таблицы с теми данными, которые только лишь дополняют основные результаты. Таблицы с данными, занимающими центральное место в используемых вами доказательствах, надо поместить в основном тексте, как можно ближе к тем его частям, в которых вы обсуждаете полученные числовые результаты или какую-либо классификацию, представленную в табличной форме. Иллюстративный материал (графики, диаграммы и т.п.), отражающий результаты исследований, также помещают в основном тексте.

Оценивая студенческий реферат, преподаватель обращает внимание на ваше умение работать с научной литературой, вычленять проблему из контекста, навыки логического мышления, культуру письменной речи, знание оформления научного текста, ссылок, составления списка

использованной литературы. Студенты не допускаются к зачету без зачтенной и проверенной творческой работы (реферата).

#### **4. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ СТУДЕНТА (УЧАЩЕГОСЯ) И ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

Данные взаимоотношения должны строиться исходя из того, что реферат являются, прежде всего, видом самостоятельной работы студента или учащегося. Преподаватель выполняет в основном консультативные и контрольные функции. Оптимальное взаимодействие складывается в том случае, когда студенту или учащемуся удается избежать двух крайностей. С одной стороны – слишком частое обращение к преподавателю с несущественными вопросами. Обычно такие вопросы возникают из-за того, что он предварительно не познакомился с основными требованиями и рекомендациями по подготовке и оформлению данного вида работ, которые есть в методическом кабинете или в библиотеке. С другой стороны – большие перерывы между посещениями преподавателя. В этом случае он либо не работает и ему не с чем идти, либо полагается в основном на себя, рискуя допустить серьезные ошибки, которые в дальнейшем исправить уже будет невозможно.

Сотрудничество преподавателя и обучающегося может быть эффективным в том случае, если каждый будет выполнять определенные обязанности. В обязанности преподавателя входит:

- помочь обучающемуся в разработке общего календарного плана на период написания реферата;
- помочь в подборе необходимой литературы по выбранной теме;
- проведение регулярных консультаций, в ходе

которых студент или учащийся может задать вопросы, вызвавшие у него затруднения, показать тот или иной черновой фрагмент текста, обсудить возникшие идеи;

- осуществление общего систематического контроля за деятельностью обучающегося и информирование о ходе работы коллектива кафедры;

- чтение представленного чернового варианта работы, целиком или по главам, внесение замечаний и рекомендаций, чтение исправленного в соответствии с рекомендациями текста, контроль за его оформлением и помочь в процессе оформления;

- написание отзыва на готовый текст работы, если это требуется, допуск ее к защите.

Соответственно, студент и учащийся имеют определенные обязанности в процессе написания работы. Они обязаны:

- вести систематическую работу с литературой в библиотеках;

- поддерживать связь с преподавателем, регулярно информируя его о ходе работы;

- в установленные сроки (середина семестра) и в случае возникшей необходимости отчитываться о своей деятельности;

- по мере написания глав и параграфов работы показывать черновой текст преподавателю и вносить необходимые исправления и изменения в соответствии с его замечаниями и рекомендациями;

- в установленный срок (за 3 недели до начала сессии) сдать готовый текст работы на кафедру;

- в назначенный срок (за 1 неделю до начала сессии) с подготовленным текстом явиться на защиту или выступление.

Если вы будете придерживаться разработанного графика и добросовестно выполнять свои обязанности, у вас есть все шансы на успешное написание реферата.

## **5. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

Студенты и учащиеся специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденных от практических занятий) на первых четырех семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья. В дальнейшем, используя подготовленную индивидуальную программу, занимаются самостоятельно, либо под руководством преподавателя.

**1 СЕМЕСТР.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**2 СЕМЕСТР.** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**3 СЕМЕСТР.** Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**4 СЕМЕСТР.** Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)

### **Дополнительные темы рефератов**

1. «Работа» с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
2. Аборт как неблагоприятный фактор, влияющий на здоровый образ жизни.
3. Алкоголизм – болезнь или привычка.
4. Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.

5. Алкоголь – волна, грозящая захлестнуть весь мир.
6. Биоритмы и их значение в режиме жизни человека.
7. Болезни цивилизации.
8. Ваши волосы и ваше здоровье.
9. Вегетарианство.
10. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
11. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития человека. Способы регуляции образа жизни.
12. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация.
13. Виды спорта и правила безопасного поведения занятий и соревнований в зимнее время года на улице.
14. Виды спорта и правила безопасного поведения занятий и соревнований в летнее время года на улице.
15. Влияние географо-климатических и региональных условий на жизнедеятельность работников умственного труда.
16. Влияние голодания на организм с лечебной или религиозной целью.
17. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
18. Влияние стресса на здоровье человека.
19. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
20. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
21. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа здорового образа жизни.
22. Возможность и управление коррекцией физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности, средствами физической культуры и спорта.
23. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

24. Воспитание физических качеств (силы, быстроты выносливости, ловкости, гибкости).
25. Вред абортов как социальная проблема.
26. Вред наркотических веществ. Молодежь, наркотики – что дальше?
27. Вредные привычки – угроза здоровью.
28. Вредные привычки и стиль жизни молодого поколения.
29. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью (укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышения функциональных взаимодействий организма).
30. Гигиена самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей).
31. Гигиенические требования при проведении занятий (места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
32. Гипокинезия и гиподинамия их неблагоприятное влияние на организм.
33. Гирудотерапия в оздоровлении человека.
34. Голодание как способ сохранения здоровья и долголетия.
35. Граница интенсивности физической нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
36. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (нарушение биоритмов, эмоциональное напряжение, стресс и т.д.).
37. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
38. Дыхание в системе оздоровления и психокоррекции.
39. Женщина ли? Женщина с рюмкой.
40. Женщина становится матерью.

41. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
42. Жить без алкоголя.
43. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно - рекреативной направленностью.
44. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания здорового ребенка.
45. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.
46. Здоровье горожанина.
47. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений и их характеристики.
48. Изменение физического, психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменов.
49. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
50. Как бросить курить?
51. Как избежать беременности?
52. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
53. Корrigирующая гимнастика для глаз.
54. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
55. Культура общения. Биоэнергетические аспекты общения.
56. Культура питания. Факторы риска неполноценного питания.

57. Культура, творчество, здоровье. Нравственно-эстетические основы здоровья.
58. Курение – как социальное зло в наше время.
59. Курение. Влияние табака на организм.
60. Меры безопасности при активном отдыхе и туризме.
61. Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре в спортивно-оздоровительных лагерях, на базах отдыха и туристических базах.
62. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
63. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
64. Методы и приемы различных систем саморегуляции. Современные методы психофизической релаксации.
65. Методы физического воспитания (регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
66. Мотивационные варианты и обоснования индивидуального выбора человеком отдельных видов спорта в системе физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.
67. Наркомания как социальное зло.
68. Нездоровый образ жизни – алкоголизация.
69. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
70. О системе закаливания Парфилия Иванова.
71. Общая физическая подготовка, цели и задачи.
72. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
73. Общие правила безопасности проведения занятий по физической культуре.
74. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

75. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления их причина и профилактика.
76. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма человека под влиянием различных режимов и условий обучения.
77. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Учет индивидуальных особенностей организма.
78. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.
79. Основные виды наркотических средств и особенности их применения молодежью.
80. Основные дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки.
81. Основные методы и критерии оценки самоконтроля.
82. Основы обучения движением. Этапы обучения движением.
83. Особенности рационального использования физической культуры в режиме учебного труда студента.
84. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, семестра.
85. Особенности функционирования центральной нервной системы. Образование двигательного навыка. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
86. Педагогический контроль, его виды и содержание.
87. Питание и здоровье.
88. Питание человека. Основы потребления пищи.
89. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

90. Победа над старением. Продление человеческой жизни.
91. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.
92. Понятие «Производственная физическая культура (ПФК)» ее цели и задачи.
93. Понятие спорт его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт.
94. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
95. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
96. Правила безопасного поведения на воде, в открытых водоемах и бассейнах.
97. Правила безопасного проведения занятий и соревнований по атлетической гимнастике, тяжелой атлетики, гиревого спорта.
98. Правила безопасного проведения занятий и соревнований по единоборствам.
99. Правила безопасного проведения занятий и соревнований по игровым видам спорта.
100. Правила безопасности при проведении утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз, физкультурных минут, производственной гимнастики.
101. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки, корректировка тренировочных планов.
102. Прикладные виды спорта.
103. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
104. Проблемы женского алкоголизма.

105. Производственная гимнастика - вводная гимнастика: физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.
106. Профилактика гипертонии, гипотонии, ожирения, сердечно-сосудистых и легочных заболеваний.
107. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма, средствами физической культуры.
108. Пульсовые режимы рациональной и тренировочной нагрузки, ЧСС и ПАНО у лиц разного возраста.
109. Различные системы оздоровления с помощью питания: вегетарианство, сыроедение, системы: П.Брэгга, Г Шелтона, Х Хея, Дж. Азавы, Г Малахова, П.К. Иванова, Аюрведы.
110. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
111. Ритмическая гимнастика – одно из средств здорового образа жизни.
112. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
113. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья у детей.
114. Роль физической культуры и спорта в подготовке человека к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
115. Самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
116. Синтетические наркотические средства: героин и кокаин.
117. Современное состояние физической культуры, спорта и туризма.
118. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни; режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек.
119. Социально-психологическая категория. Вредные привычки.

120. Социально-экологическая категория образа жизни.  
Рациональное питание взрослых и детей.
121. Социальные функции физической культуры и спорта.
122. СПИД – социальная болезнь XXI века.
123. Спорт высших достижений. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
124. Спортивная подготовка, цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психическая).
125. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
126. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
127. Степень влияния факторов физиологического, физического и психического характера на работоспособность студента.
128. Стиль жизни – социально-психологическая категория.
129. Стиль жизни. Курить ли?
130. Стресс и дистресс, их влияние на здоровье человека.
131. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские; межвузовские; международные.
132. Существование типичных изменений умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
133. Табак – враг здоровья.
134. Таинственная функция – восстановление собственного равновесия.

135. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
136. Улучшение зрения по системе Брэгга.
137. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
138. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
139. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
140. Факторы развития болезней сердечно-сосудистой системы как образ жизни современника.
141. Факторы, влияющие на здоровье человека.
142. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
143. Физическая культура и ее оздоравливающее значение.
144. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями, попутная тренировка.
145. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональной возможности.
146. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей их физического совершенствования.
147. Физическая культура личности.
148. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
149. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Форма и содержание самостоятельных занятий.

150. Формы занятий физическими упражнениями (урочные, внеурочные).
151. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Понятие «здоровье» его содержание и критерии.
152. Функциональные системы организма, его анатомические, морфологические, физиологические и биологические функции.
153. Характеристика ценностных ориентаций человека на физическую культуру, спорт и туризм.
154. Ценностные ориентации человека на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности человека.
155. Что необходимо знать мне, тебе и ей о венерических заболеваниях.

## **6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключении ещё раз хочется напомнить основные требования к написанию реферативной работы.

1. Внимательно ознакомьтесь со структурой методических указаний.
2. Тему реферата необходимо получить не позднее 10 дней со дня получения справки ВКК. Совместно с преподавателем выберите из списка тему реферата (допускается самостоятельное добавление тем, при своевременном согласовании с преподавателем).
3. Начинайте разрабатывать тему (составление плана, подбор, просмотр и анализ литературы).
4. В середине учебного семестра (ноябрь, апрель) предоставить рабочий вариант реферата в объеме 2-3 листа А4 (или весь объем) для корректировки и поправки содержания реферата.
5. Напишите реферат объемом не более 15 листов А4 через полтора интервала (около 1800 знаков на странице).

6. При оформлении реферата обязательно придерживайтесь требований для реферативных работ (титульный лист, оглавление, содержание и т.д.).
7. В разделе литература укажите самостоятельно найденные литературные источники (не менее 5 изданий, год издания не позднее 5 лет).
8. За 3 недели до начала сессии (до 1 декабря, до 1 мая) сдать готовый текст работы на кафедру для проверки.
9. За 1 неделю до начала сессии с подготовленным текстом явиться на защиту или выступление.

## **ЛИТЕРАТУРА**

### **Основная литература**

1. Вайбаум Я.С., Ковалёв В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие - М.: изд. Центр "Академия", 2002 г.
2. Волков Ю.Г. Как написать диплом, курсовую работу, реферат. – Ростов н/Д: Феникс, 2001.
3. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: ВЕЧЕ, 2001.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
5. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва : МПГУ, 2018. - 64 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> (дата обращения: 22.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
7. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов/ И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов.– Москва: Издательство Юрайт, 2021.– 450с.– URL:

- <https://urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 22.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
8. Подоляк Н.М. Физическая культура для студентов СИБУП учеб. пособие / Н. М. Подоляк, А.С. Третьяков, Н.В. Мезенцева – Красноярск: СИБУП, 2007. – 158 с.
  9. Попов В.Д. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. - М.: ООО "изд-во Арстрель", ООО "изд-во АСТ", 2002.
  10. Приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025
  11. Программа по физическому воспитанию студентов вузов. - М.: Просвещение, 2000.
  12. Реферативные, курсовые и дипломные работы: Учебно-методическое пособие для студ. факультета физической культуры и спорта / В.М. Гелецкий, Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2004. – 112 с.
  13. Смирнов В.И., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
  14. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 N 80-ФЗ
  15. Физическая культура студента: учебное пособие/ Под общ. ред. А.Б. Муллера. Красноярск, КГТУ, 2001 - 232 с.
  16. Физическая культура: учебник и практикум для вузов/ А.Б.Муллер [и др.].– Москва: Издательство Юрайт, 2021.– 424с.– URL: <https://urait.ru/bcode/468671> (дата обращения: 22.06.2021).– Режим доступа: по подписке.
  17. Физическая культура: учебное пособие для вузов/ Е.В.Конеева [и др.]; под редакцией Е.В.Конеевой.– 2-е изд., перераб. и доп.– Москва: Издательство Юрайт, 2021.– 599с.– URL: <https://urait.ru/bcode/474341> (дата обращения: 22.06.2021).– Режим доступа: по подписке.



18. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Коваленко. - М.: изд-во АСВ, 2000.
19. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 201 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807> (дата обращения: 22.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
20. Хата З.И. Здоровье человека в современной экологической обстановке. - М.: ФАНР-ПРЕСС, 2001.
21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. / М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.
22. Щепина Н.А., Третьяков А.С., Подоляк Н.М. Физическая культура. Курс лекций (Лекции 1 - 7). – Красноярск: СИБУП, 2009. - 220 с.
23. Щепина Н.А., Третьяков А.С., Подоляк Н.М. Физическая культура. Курс лекций (Лекции 8 - 14). – Красноярск: СИБУП, 2009. - 281 с.
24. Щепина Н.А., Третьяков А.С., Подоляк Н.М. Физическая культура. Руководство к самостоятельным работам по учебному курсу. – Красноярск: СИБУП, 2009. - 48с.
25. Эхо Ю. Письменные работы в вузах. – М., 2000. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2004. – 480 с. Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие/ М.Н.Стриханов, В.И.Савинков.– 2-е изд.– Москва: Издательство Юрайт, 2021.– 160с.– URL: <https://urait.ru/bcode/473770> (дата обращения: 22.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

## Дополнительная литература

1. Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы нашего организма. М.: Знание, 1979.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М.: ФиС, 1986.
3. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В.И. Козлова.- М.: ФиС, 1978
4. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие.- М.: Изд-во РУДН, 1999
5. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990.
6. Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. — Киев.: Здоровья, 1987.
7. Башкиров В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. М.: ФИС, 1981.
8. Бойко А.Ф. А вы любите бег? М: ФиС, 1989.
9. Буянов В.М. Первая медицинская помощь при травмах. М.: Медицина, 1987.
10. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента. // Среднее профессиональное образование, 1995, № 4, 5, 6; 1996, №1, 2, 3.
11. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. - М.: Знание, 1987.
12. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей.- М. Высшая школа, 1989
13. Виноградов П.А., Столов И.И., Душанин А.П. Физическая культура и спорт в России в преддверии XXI века. Москва - Красноярск, 1999.
14. Волков В.М., Мильнер Е.Г. Береги здоровье. М.: Знание, 1988.
15. Выдрин В.М. Введение в специальность. М.: ФИС, 1980.
16. Гецов Г.Г. Работа с книгой: рациональные приемы. – М., 1994.

17. Гилмор Г. Бег ради жизни. М.: ФиС, 1970.
18. ГОСТ 7.1-84. Библиографическое описание документа. Общие требования и правила составления. – М.: Изд-во стандартов, 1984.
19. Гужаловский А.А. Основы теория и методики физической культуры / А.А. Гужаловский. - М.: ФиС, 1987.
20. Демидова А.К. Пособие по русскому языку: Научный стиль. Оформление научной работы. – М.: Русский язык, 1991.
21. Дильман В.Д. Большие биологические часы.- М.:Знание,1982
22. Жолдак В.И., Коротаев Н.В. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие. - Малаховка: МоГИФК, 1994.
23. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. -М.: ФиС. 1976.
24. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания.-М.:Просвещение, 1980
25. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов.- М.: Высшая школа, 1978
26. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: АО "Аспект Пресс", 1995.
27. Карнман В.Л. Спортивная медицина: Учебник. М.: ФИС, 1980.
28. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Пер. с венгр. Под общ. ред. В.В. Столбова.- М.:Радуга,1982
29. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: ФиС, 1989.
30. Лаптев А.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФИС, 1991.
31. Лаптев А.П., Полиевский С.А., Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры.- М.:ФиС,1990

32. Лидъяд А., Гилмор Г. Бег к вершинам мастерства. М.: ФиС, 1968.
33. Матвеев А.П., Мельников СБ. Методика физического воспитания с основами теории / А.П. Матвеев, СБ. Мельников. - М.: Просвещение, 1989.
34. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания, т. 1,2. М.: ФИС, 1976.
35. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991
36. Мейксон Г.Б. Домашние задания по физической культуре / Г.Б. Мейксон.- М.: Просвещение, 1988.
37. Методика физического воспитания / под ред. В.М. Качашкина. -М. Просвещение, 1980.
38. Мильнер Е. Выбираю бег! М.: ФиС, 1985. Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. - М.: Советский спорт, 1993
39. Отвечаю на ваши вопросы. М.: Знание, сер. ФИС, № 9, 1987.
40. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи / С.А. Полиевский. -М.: Просвещение, 1989.
41. Поляков В.А. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. М.: Медицина, 1990.
42. Привес М.Т., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека: Учебник. М.: Медицина, 1985.
43. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов.- М. Высшая школа, 1985
44. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ Волков В.Ю., Волкова Л.М., СПб. гос. техн. ун-т. Санкт-Петербург, 1998. -97 с.
45. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию. -М.: Просвещение, 1985.
46. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. М.: Знание, сер. ФиС, № 1, 1987.

47. Словарь-справочник автора. Сост. Л.А. Гильберг, Л.И. Фрид. М.: Книга, 1979.
48. Справочная книга редактора и корректора: Ред.-техн. оформл. изд.– 2-е изд., перераб. – М.: Книга, 1985.
49. Теория спорта / Под ред. Платонова В.Н.: Киев: Виша школа, 1987
50. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/Под общ. ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.:СПбГТУ,СПб,1998.-153 с.
51. Физическая культура в процессе обучения и профессиональной подготовки будущего учителя / под ред. М.Я. Виленского. - М.: МГПИ, 1983."
52. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов./ Под общей ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 1999.448 с.
53. Физическое воспитание в семье / под ред. Б. З. Сермееева. - Киев: Здоровье, 1986.
54. Чепик В.Д. Физическая культура в социальных процессах. М.: ТОО «ТЕИС», 1995.
55. Шенкман С. Мы - мужчины. М.: ФиС, 1987.