

## **Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)**

### **Реферат**

Реферат является одним из этапов в формировании компетенций обучающегося. Реферат как форма оценочного средства предполагает краткое изложение в письменном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности, имеет регламентированную структуру, содержание и оформление. Его задачами являются формирование умений самостоятельной работы студентов с источниками литературы, их систематизация, развитие навыков логического мышления, углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

### **Требования к оформлению реферата**

Поля: слева – 30 мм, справа – 10 мм; сверху, снизу – 20 мм.

Шрифт – TimesNewRoman, размер – 14, интервал – 1,5.

Структура работы:

1. Титульный лист (наименование учебного заведения, название кафедры, вид работы (реферат), название темы, название учебной дисциплины, группа, исполнитель, город, год)
2. Оглавление работы
3. Введение
4. Основное содержание работы – раскрытие темы
5. Заключение (выводы, резюме)
6. Список использованной литературы
7. Приложение (при необходимости).

Во введении необходимо: обосновать актуальность выбранной темы, показать степень ее разработанности в литературе, указать цель и задачи работы, объект и предмет исследования. Объем введения должен быть не более 2-3 страниц. В основной части работы, состоящей из нескольких параграфов (не более 2-3), излагается материал темы в соответствии с теми задачами, которые поставлены во введении. В работе необходимо рассмотреть сущность и содержание предмета исследования, дать постановку проблемы, сравнить и обобщить точки зрения различных авторов по этой проблеме, привести данные исторического характера, показывающие изменения во времени подходов к решению проблемы. Обязательным при подготовке реферата является наличие кратких выводов в конце работы и наличие ссылок на авторов, чьи материалы используются в работе. Список использованных источников и литературы должен содержать не менее 5 источников. Общий объем работы не должен быть менее 15 стр.

### **Темы рефератов**

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Цель и задачи физического воспитания студентов.

4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.

6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.

7. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.

8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека

9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.

10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок. (повтор)

11. Рекреационная физическая культура

12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

13. Методы и формы занятий физическими упражнениями

14. Основные положения методики закаливания.

15. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.

16. Оздоровительные системы физических упражнений.

17. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.

18. Гигиенические основы закаливания.

19. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.

20. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.

21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок

### **Критерии оценивания**

Критериями оценки реферата являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению. Новизна текста определяет, прежде всего, самостоятельностью в постановке проблемы, формулированием нового аспекта известной проблемы, наличие авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений.

Одним из критериев оценки работы является анализ использованной литературы. Определяется, привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Степень раскрытия сущности вопроса – наиболее важный критерий оценки работы студента над рефератом. В данном случае определяется: а) соответствие

плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) обоснованность способов и методов работы с материалом, способность его систематизировать и структурировать; г) полнота и глубина знаний по теме; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме). Также учитывается соблюдение требований к оформлению: насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; оценка грамотности и культуры изложения; владение терминологией; соблюдение требований к объёму реферата.

Результат	Балл	Оценка
В реферате обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.	90-100	зачтено
Основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.	80-89	зачтено
В работе имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.	66-79	зачтено
Реферат представлен, но тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.	60-65	зачтено

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### ***Основная:***

1. Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.— 154 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

#### ***Дополнительная:***

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский

спорт, 2010.— 296 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9868>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Братановский С.Н. Комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2-е издание переработанное и дополненное) [Электронный ресурс]/ Братановский С.Н., Хлистун Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2011.— 311 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1407>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

***Интернет-ресурсы:***

[www.tisbi.ru](http://www.tisbi.ru) Электронная библиотека Университета управления «ТИСБИ»

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система «IPRbooks»