

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
**«МАТИ - Российский государственный технологический
университет
имени К.Э. Циолковского» (МАТИ)**

Кафедра «Экономика и управление»

О.М. Боброва, Э.В. Боброва

Методические указания к написанию реферата
по дисциплине «Физическая культура»

направление подготовки: 38.03.02 «Менеджмент»

профиль подготовки: «Управление технологическими инновациями»

«Финансовый менеджмент»

2015

Методические указания к написанию реферата рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Экономика и управление» протокол № /15 от 20.01 2015

Боброва О.М., Боброва Э.В.

Методические указания к написанию реферата «Физическая культура» Кашира: «А и Б», 2015, 24 с

© Боброва О.М.

© Боброва Э.В.

© МАТИ, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	4
2.	Цели и задачи написания реферата	4
3.	Структура и содержание реферата	7
4.	Основные требования по выполнению реферата	10
5.	Требования по оформлению реферата	11
6.	Оценивание реферата	14
7.	Темы и краткое содержание рефератов	15
9.	Список литературы	20
10.	Приложение 1	21

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Специальные исследования показывают, что в вузах страны обучается некоторая часть студентов с ослабленным здоровьем, имеющих различные хронические заболевания: сердечно-сосудистые, дыхательные и нарушения опорно-двигательного аппарата.

Освобождение студентов от практических учебных занятий по физической культуре, на основании заключения врача, может быть временной мерой. Такие студенты, в соответствии с требованиями общеобразовательного стандарта и учебными планами, по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» представляют рефераты. Тема реферата согласовывается с преподавателем. Реферат рассматривается, как результат изучения указанной дисциплины и выполняется перед зачетом. В работе проявляется уровень фундаментальной и специальной подготовки студента, его способность к анализу и овладению методикой обобщения информации, логического изложения материала, использование полученных навыков при решении актуальных практических задач, использование полученных результатов при решении управленческих задач в области физической культуры.

Общий уровень работы оценивается в процессе защиты реферата. Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума теоретическую тематику, практические занятия и контрольный учебный материал.

Данные учебные методические указания предназначены для теоретической подготовки к зачету по физической культуре, с целью более полного и глубокого усвоения дисциплины и контроля знаний.

В свете модернизации Российского образования, учебный материал настоящего курса, ориентирован на анализ традиционных учебных программ и пособий по физической культуре, а также на ознакомление с новыми идеями и приоритетными направлениями, возникающими в ходе эксперимента по совершенствованию структуры и содержания образования в области физического воспитания. Такой подход требует повышения активности и творческого потенциала в процессе написания реферата.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТА

1. Целью выполнения работы является систематизация, закрепление и расширение приобретенных теоретических знаний в области физической культура, проведение самостоятельной работы студента по выбранной теме. Данная цель может быть достигнута в результате внеаудиторного изучения студентами основных и дополнительных источников, рекомендуемых для изучения.

2. Задачи выполнения реферата. Для реализации поставленной цели решаются следующие задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- обучение и совершенствование двигательных действий и умений, необходимых в жизни, конкретной трудовой деятельности и при прохождении службы в Вооруженных Силах России;

Знать:

- Основы здорового образа жизни, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;
- Социально-биологические основы физической культуры, как социального феномена общества;
- Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки;
- Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления;

Уметь:

- Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- Осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, формированию здорового образа жизни;
- Использовать методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния организма, телосложения.
- Определять границы интенсивности физической нагрузки по ЧСС (частота сердечных сокращений);
- Планировать объем и интенсивность физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности;

Владеть:

- Знаниями научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие.
- Знаниями мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- Общей и профессионально-прикладной физической подготовленностью определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- Владеть оздоровительными системами (закаливание, гимнастика);

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РЕФЕРАТА

Реферат должен иметь следующую структуру:

- титульный лист,
- содержание,
- введение,
- основная (теоретическая) часть,
- практическая (рекомендуемые комплексы упражнений),
- заключение,
- список использованной литературы,
- приложения.

Титульный лист - это визитная карточка работы студента. В нем указывается наименование учебного заведения и кафедры, название направления специальности, номер группы, название темы, фамилия, имя и отчество студента и руководителя (преподавателя), год и место написания.

Содержание - содержит название отдельных частей реферата с указанием глав и параграфов, а также сквозной нумерацией страниц.

В оглавлении работа оформляется с указанием страниц следующим образом:

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава первая. (Название главы).....	5
1.1. (Название подзаголовка или параграфа).....	6
1.2. (Название подзаголовка или параграфа).....	12
Глава вторая. (Название главы).....	25
...	
Заключение	
Список использованной литературы	
Приложение.	

В **введении** излагается актуальность выбранной темы, новизна рассмотрения с новой стороны или в новом контексте. Ее практическое значение. Обязательно указывается **цель и задачи** исследования. **Предмет исследования.** Следует обязательно указать, на каких материалах сделана работа, ее **информационная база**: собственные исследования, статистическая информация, государственные документы, какое программное обеспечение было использовано.

Желательно отметить **личный вклад автора** в исследование этой темы и трудности, с которыми пришлось столкнуться в процессе работы.

Помните, что во введении нет необходимости раскрывать содержание тех или иных понятий или процессов. Для этого есть теоретическая и практическая части работы.

Основной текст. В основном тексте отражается содержание глав, логика рассуждения относительно исследуемой темы, основные и вспомогательные методы решения проблем, ссылки на первоисточники, иллюстративные материалы.

Первая глава реферата посвящена изложению теоретических аспектов изучаемой темы, подходов и различных позиций авторов-исследователей на эту тему, дискуссии по этому поводу в профессиональных сообществах. В теоретической части изучается имеющаяся отечественная и зарубежная научная и специальная литература по исследуемой проблеме. Основное внимание должно быть уделено критическому обзору существующих точек зрения по предмету исследования и обоснованной аргументации собственной позиции и взглядов автора работы на решение проблемы.

Вторая глава реферата посвящена написанию комплексов физических упражнений. В ней описывается логика автора при

решении конкретной проблемы, поиск адекватных методов ее решения, к каким выводам пришел автор, что получилось.

Заголовки в оглавлении должны соответствовать заголовкам внутри текста и название каждого заголовка должно соответствовать внутреннему содержанию и смыслу текста. Желательно в конце главы сделать краткие выводы, которые пригодятся при написании Заключения.

На все приведенные в работе заимствования, цитаты, цифровые материалы должны быть сделаны обязательные ссылки на источник информации. Ссылки могут даваться постранично в конце страницы под чертой или после приведенной цитаты с указанием в квадратных скобках номера источника по списку литературы.

Иногда в работе приходится прибегать к сокращенным названиям – аббревиатурам. Обязательно раскройте в тексте расширенное название и только после этого используйте сокращения. Иногда при избытке терминологии и сокращений можно их собрать в словарь понятий (глоссарий терминов), который находится в приложении.

В конце работы необходимо написать **Заключение**. В заключении нужно обязательно подвести итоги работы, отразить основные принципы и выводы исследования, предложить рекомендации по дальнейшему разрешению проблем и по их практическому использованию. Можно подчеркнуть актуальность, новизну и практическую значимость, конкретизировать личный вклад автора.

Список использованной литературы и электронных источников данных должен содержать не менее пятнадцати наименований и быть оформлен в соответствии с ГОСТ 7.1 - 2003.

Список использованной литературы и электронных источников в обязательном порядке включает все источники, на которые сделаны ссылки в тексте работы и составляется в следующей последовательности:

1. Законодательные акты (Конституция РФ, кодексы по алфавиту; затем указы Президента и Постановления Правительства по хронологии (начиная с самых поздних).
2. Нормативные акты министерств и ведомств (Министерства финансов РФ, ЦБ РФ, ФТС и пр.) по хронологии, начиная с самых поздних: ПБУ, письма, указания, инструкции и пр.

3. Учебники, учебные, учебно-методические и учебно-практические пособия, монографии с одним, двумя авторами и авторским коллективом - в алфавитном порядке.
4. Учебники, учебные, учебно-методические и учебно-практические пособия, монографии на иностранных языках - в алфавитном порядке.
5. Отдельно от книг, статьи периодической печати – журнальные, газетные – по алфавиту.
6. Статьи периодической печати на иностранных языках - по алфавиту.
7. Описание диссертаций- по алфавиту.
8. Электронные ресурсы - по алфавиту.

Сведения о книгах (монографии, учебники, справочники и т.п.) должны включать фамилию и инициалы автора, заглавие книги, место издания, издательство, год издания. Допускается сокращение названий городов Москва (М), Ленинград (Л), Санкт-Петербург (СПб). Сведения о статьях из периодических (продолжающихся) изданий должны включать: фамилию и инициалы автора, заглавие статьи, наименование издания (журнала), год выпуска, номер издания, страницы, на которых помещена статья.

Собранный рабочий материал, не вошедший в основной текст работы, может быть включен в **Приложение**. В приложениях помещаются, по необходимости, иллюстрированные материалы, имеющие вспомогательное значение (таблицы, схемы, диаграммы и т.п.), а также материалы по использованию результатов исследований с помощью вычислительной техники.

4. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТА

Общие положения

Реферат выполняется под руководством преподавателя. Студенту предоставляется право самостоятельного выбора темы реферата из перечня рекомендованных в данных методических указаниях тем. Если студент выбирает тему реферата не из рекомендованного перечня, то он согласовывает ее с преподавателем, читающим лекции по курсу.

Тему реферата, план и список литературных источников по теме студенту следует согласовать с преподавателем до начала исследования.

Во всех случаях тема реферата должна быть актуальной, соответствовать современному уровню теории и практики и носить исследовательский характер.

Дополнительно к упомянутым в программе дисциплины литературным источникам по теме реферата следует обязательно использовать статьи из журналов и других периодических изданий с обязательными ссылками в тексте работы на первоисточники информации. Студенты ведут поиск публикаций самостоятельно в библиотеках и Интернете, консультируясь в случае затруднения с преподавателем.

Содержание реферата является полностью самостоятельным исследованием студента. Работа опирается на собранный материал и использованную литературу, включая все источники информации, изученные и проработанные студентом в процессе выполнения написания реферата. Перечень используемых источников должен включать не менее 15 наименований. Работа начинается с выбора темы исследования и календарного плана работы студента. Текст работы должен быть написан литературным языком, с использованием общепринятой научно-экономической терминологии. Перед сдачей работы студент обязан вычитать текст на соответствие настоящим требованиям и правилам оформления работы.

Самостоятельной считается работа, в которой приводятся корректные ссылки на первоисточники и прямое цитирование не более двух абзацев оригинального текста.

Порядок взаимодействия преподавателя – научного руководителя написания реферата и студента

Студент вправе обратиться к преподавателю, закрепленному за студентом при написании реферата в качестве научного руководителя реферата, за консультацией. Чем раньше начнется совместная работа преподавателя и студента, тем качественнее может быть проведено исследование.

Первый этап – обсуждение выбранной темы и структуры работы студентом и преподавателем – научным руководителем реферата, утверждение календарного плана и рекомендации по поиску источников информации.

Второй этап – самостоятельная работа студента и написание ключевых разделов работы. Обращение к преподавателю – научному руководителю реферата в случае затруднения.

Третий этап – представление на кафедру научному руководителю завершеного реферата. В этот период можно делать исправления и дописать работу в соответствии с замечаниями преподавателя.

Четвертый этап – публичная защита и оценивание работы преподавателем в утвержденные учебным планом и кафедрой сроки. На титульном листе преподаватель ставит свою подпись, оценку и дату. Заполнение ведомости и зачетки преподавателем означает, что работа сдана.

5. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

В данном разделе изложены основные принципы оформления текста реферата.

Оформление реферата должно производиться по общим правилам **ГОСТ 7.32-2001 «Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления»** (с изменениями 2005 г.).

Научно-справочный аппарат оформляется в соответствии с ГОСТами:

– ГОСТ 7.1-2003 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления» (введен в действие Постановлением Государственного комитета Российской Федерации по стандартизации и метрологии от 25.11.2003 № 332-ст);

– ГОСТ 7.80-2000 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Заголовок. Общие требования и правила составления» (введен в действие Постановлением Государственного комитета Российской Федерации по стандартизации и метрологии от 06.10.2000 № 253-ст),

- ГОСТ 7.82-2001 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов» (введен в действие Постановлением Государственного комитета Российской Федерации по стандартизации и метрологии от 04.09.2001 № 369-ст).

При дословном использовании материала для подтверждения важной мысли или существенного положения используется цитирование. В этом случае необходима ссылка на источник, откуда приводится цитата, оформленная в соответствии с национальным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления» (утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 апреля 2008 г. № 95-ст).

Рекомендуемый объем реферата — 15-20 страниц печатного текста без учета приложений. Объем работы определяется, прежде всего, достижением цели исследования и решением всех поставленных задач.

Текст реферата должен быть напечатан на одной стороне стандартного листа формата А4 (270 x 297 мм) через полтора интервала. Допускается применение в работе отдельных листов формата А3 (297x420 мм) для иллюстраций, таблиц, распечаток.

Поля должны оставаться по всем четырем сторонам печатного листа: левое — не менее 30 мм, правое — не менее 15 мм, нижнее и верхнее — не менее 20 мм, количество знаков на странице — примерно 2000.

При печати нужно соблюдать следующие условия:

- текстовый редактор (рекомендуемый) - Microsoft Word;
- шрифт: «Times New Roman», 14 пт; допустимо применение в таблицах и рисунках кегля ниже 14-го (12-10 пт);
- отступ абзаца – не более 1,25 см.;
- межстрочный интервал – по основному тексту – полуторный.
- в основном тексте используется выравнивание текста по ширине страницы;
- расстановка переносов – автоматическая.

Титульный лист должен быть оформлен в соответствии с установленным образцом (см. приложение).

Все страницы курсовой работы, кроме титульного листа (с. 1), должны быть пронумерованы.

Каждый раздел реферата - введение, отдельные разделы, заключение - должен начинаться с новой страницы. Названия структурных элементов реферата: «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «СОДЕРЖАНИЕ», «СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ»,

«ПРИЛОЖЕНИЕ» следует располагать по центру страницы без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая. Названия разделов (глав), подразделов (параграфов), пунктов и подпунктов записываются с абзачным отступом без точки в конце. Перенос слов и их подчеркивание в заголовках не допускается. Номера разделов обозначаются арабскими цифрами.

Все иллюстрированные материалы, включенные в работу (таблицы, рисунки, схемы, диаграммы, графики), должны быть аккуратно оформлены с соблюдением требований действующих стандартов, размещаться после первого упоминания о них в тексте работы.

Каждая таблица должна иметь номер и название. Таблицы нумеруют арабскими цифрами порядковой нумерацией по всей работе или по разделу. В последнем случае номер таблицы записывают через точку: номер раздела, точка, номер таблицы в разделе (без пробелов). Название таблицы размещают над таблицей. Без абзачного отступа записывают: слово «Таблица», ее номер, далее – через тире - наименование таблицы с большой буквы. Точку в конце названия таблицы не ставят. Выравнивание наименования таблицы производят, как и в тексте работы, по ширине.

Помимо таблиц, для наглядности и доказательности используемого материала выполняются иллюстрации: схемы, диаграммы и графики. Все иллюстрации должны называться рисунками. Рисунки должны иметь названия и порядковую нумерацию. Рисунки нумеруются арабскими цифрами порядковой нумерацией по всей работе или по разделу. В последнем случае номер рисунка записывают через точку: номер раздела, точка, номер рисунка в разделе (без пробелов). Название рисунка состоит из слова «Рисунок», его номера, тире и названия, которое записывается с большой буквы без точки в конце. Если к рисунку имеются пояснительные сведения, то они располагаются между ним и его наименованием. При необходимости под названием рисунка располагают ссылку на источник данных. В ссылке допускается приводить не название источника, а его номер в «Списке использованных источников». Он приводится в квадратных скобках. Все подписи под рисунком размещают по центру страницы. Не допускается перенос подписей рисунка на другую страницу.

Таблицы и Рисунки не должны перескакивать со страницы на страницу и отрываться от заглавия. Либо разделите таблицу на части,

продублировав подлежащие таблицы на следующей странице, указав (Продолжение Таблицы ...), либо уменьшите в таблице шрифт, разместив на одной странице.

В тексте оставляются только те таблицы и рисунки, которые иллюстрируют важный тезис автора. Весь иллюстративный материал должен быть четким для восприятия. «Кривые» и «отсканированные» графические данные смотрятся небрежно. Лучше их нарисовать в другом формате или программе, а затем вставить в текст.

Должны быть также пронумерованы все приводимые в работе формулы, порядковый номер проставляется в круглых скобках напротив формулы. Все обозначения и символы, приводимые в формулах, должны иметь расшифровку.

Работа должна быть сброшюрована, скреплена и сдана в тонкой папке (скоросшивателе) не позднее утвержденного срока на кафедре.

6. ОЦЕНИВАНИЕ РЕФЕРАТА

Оценка реферата проводится по **пятибалльной системе** при соблюдении всех требований к оформлению, соблюдению авторского права и сроков сдачи работы.

Критерии оценивания:

Неудовлетворительно – работа представлена в сокращенном варианте: отсутствуют ссылки на первоисточники, ссылки в тексте не соответствуют содержанию текста работы, первоисточникам или приведенному списку литературы, текст «разорван», отсутствует логика изложения. Много нарушений по оформлению работы, грамматические ошибки и нарушение авторских прав. Работа сдана за пределами утвержденного срока по неуважительной причине.

Удовлетворительно – работа выполнена на минимальном формальном уровне требований, как обзор различных информационных источников без раскрытия темы, упрощенного и поверхностного подхода к постановке проблемы. Попытки самостоятельного раскрытия темы отсутствуют, заявленная тема раскрыта частично, в работе отсутствуют ключевые аспекты. Практическое применение каких-либо методов - комплексов физических упражнений отсутствует при формальном описании самих методов. Небрежное оформление работы. Работа сдана в критические сроки (1-3 дня) до защиты.

Зачтено – работа выполнена в полном соответствии с требованиями и отражает содержание заявленной темы. Работа выполнена по аналогии со стандартными работами данного направления, включая статьи периодических изданий, сайты профессиональных сообществ, профессиональную аналитику, собственное исследование, опирается на известные учебники по физической культуре. Поставленная проблема решена в соответствии со стандартными процедурами. Очевиден вклад автора в самостоятельную разработку решения. Работа выполнена аккуратно и сдана в срок.

7. ТЕМЫ И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РЕФЕРАТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Содержание.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Содержание.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении самосовершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней

среды. Социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, двигательные умения и навыки.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Содержание.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Индивидуальный контроль.

Тема 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Содержание.

Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Тестирование сердечно-сосудистой системы, объективные и субъективные показатели самоконтроля.

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Содержание.

Методические принципы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Содержание.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка ее цели и задачи. Энергозатраты при физической нагрузке. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Содержание.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Содержание.

Массовый спорт цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Содержание.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Содержание.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 11. Общие положения профессионально-прикладной подготовки.

Содержание.

Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Тема 12. Производственная физическая культура.

Содержание.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тема 13. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках. Контроль за весом тела.

Содержание.

Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий. Понятие о сбалансированном питании. Рацион питания при повышенных нагрузках. Роль витаминов и минеральных веществ в рациональном питании. Низкокалорийные диеты. Оптимальный процент жира и оптимальный вес. Методика контроля за весом.

Тема 14. Профилактика и коррекция дефектов в состоянии здоровья студента.

Содержание.

Профилактика и коррекция нарушения осанки. Типичные виды нарушения осанки. Комплексы физических упражнений по формированию правильной осанки и плоскостопия, игры с сохранением правильной осанки.

Тема 15. Организационно методические основы оздоровительной физической культуры.

Содержание.

Цели и задачи оздоровительной работы. Основные принципы. Особенности дозирования физической нагрузки при использовании средств физкультурно-оздоровительной направленности. Оптимальная двигательная активность.

Тема 16. Традиционные и нетрадиционные средства и методы укрепления здоровья студентов.

Содержание.

Традиционные средства и методы: содержание, принципы подборы упражнений, методика проведения. Малые формы физической культуры утренней гимнастики, физкультурной минутки и паузы. Оздоровительная аэробика. Закаливание. Нетрадиционные средства и методы. Системы силовой оздоровительной тренировки «Изотон», калланетик, стретчинг. Особенности использования «восточных оздоровительных систем».

Тема 17. Охрана труда и профилактика травматизма в процессе физического воспитания.

Содержание.

Нормативные, правовые и инструктивные документы по охране труда и технике безопасности. Меры предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Формирования у учащихся навыков соблюдения техники безопасности, личная гигиена и общественная гигиена на уроках физической культуры и тренировочных занятий.

Тема 18. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корригирующей гимнастики направленная на исправление дефектов фигуры.

Содержание.

Организация двигательного режима, комплексы корригирующей гимнастики с использованием отягощений. Осанка и походка современного человека. Комплексы упражнений формирующих стройную фигуру и красивую осанку. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и спортивных программах. Освоение базовых комплексов упражнений с применением тренажеров. Возможные варианты комплексного использования тренажерных устройств.

Тема 19. Физическая культура личности и особенности ее воспитания.

Содержание.

Особенности формирования культуры здоровья, телосложения и двигательной культуры. Тестирование сердечно-сосудистой системы. Индивидуальный контроль.

Тема 20. Основные направления модернизации образования по физической культуре.

Содержание.

Формирование привычек здорового образа жизни. Диагностирование состояния организма на основании функциональных проб, тестирование уровня физического развития и физической подготовленности. Здоровьесберегающие технологии.

Тема 21. Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятия физическими упражнениями.

Содержание.

Тестирование физических возможностей, функциональные пробы, ведение дневника самоконтроля. Личная и общественная гигиена на занятиях по физической культуре и спорту.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный закон «Об образовании» от 05.03.04 № 9-ФЗ;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ (с изменениями от 10 января 2003 г.)
3. Федеральный закон «Об утверждении Федеральной программы развития образования» от 10 апреля 2000 г. №51-ФЗ
4. Базисный учебный план №21/12 от 23.12.03, одобренный коллегией Минобразования РФ;
5. Приказ Минобразования РФ от 31.10.03 № 13-51-263/43 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
6. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые, программно-методические документы. Практический опыт. Рекомендации. – М.: Советский спорт, 2002.
7. Чехаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. здоровье сберегающие технологии. – М., 2003.
8. Матвеев А.П., Каверкина Л.В. Эксперимент: новое содержание общего образования. Примерные программы среднего (полного) общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2002.

9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-Пресс, 2002.
10. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс. 2001.
11. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Пилтievич Р.Л., Пагадаев Г.И. Физическая культура. – М.: Академия, 2013.
12. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Академия, 2013.
13. Бобров А.А., Боброва О.М., Э.В. Боброва, Ан.Ан. Бобров. Основы физической подготовки студентов - учебное пособие. – М.: МАТИ, 2005.
14. Боброва О.М., Боброва Э.В., Бобров А.А., Физкультурно-оздоровительная работа в вузе – учебное пособие для вузов. М.МАТИ, 2010.
15. Бобров А.А. Всесторонняя физическая подготовка студентов. – М.: Советский спорт, 1998.

О.М. Боброва, Э.В. Боброва

Методические указания к написанию реферата
«Физическая культура»»

Сдано в набор 23.02.15. Подписано в печать. 26.02.15
Формат 60х90/16. Бумага офсетная. Гарнитура «Ньютон».
Печать офсетная. Тираж 100

Типография «А и Б» Адрес: ст. Кашира, ул.
Комсомольская, дом 2, стр. 1