

**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Национальный исследовательский университет «МЭИ»  
в г. Смоленске**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

Направление подготовки: 09.03.03 «Прикладная информатика»

Профиль: «Прикладная информатика в топливно-энергетическом комплексе»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Нормативный срок обучения: 4 года

Форма обучения: очная

Год набора: 2023

Направление подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика»  
Профиль «Прикладная информатика в топливно-энергетическом комплексе»  
Методическое обеспечение РПД Б1.О.19 «Физическая культура и спорт»

**Методические материалы составил:**  
ст. преподаватель кафедры «Физвоспитания»



Т.Н.Русьянова

«20» января 2023 г.

**Заведующий кафедрой физвоспитания:**



подпись

канд. пед. наук, доц. А.О. Лёшин

ФИО

«08» февраля 2023 г.

**Согласовано:**

**Заведующий кафедрой информационных технологий в экономике и управлении:**



подпись

д-р техн. наук, проф. М.И. Дли

ФИО

«08» февраля 2023 г.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### ВЕДЕНИЕ

Для получения зачетной оценки по курсу «Физическая культура и спорт» студенты, освобожденные от практических занятий, должны написать и защитить реферат по одной из тем теоретического курса, предусмотренного учебной программой.

Реферат выполняется на базе кафедры «Физвоспитания» филиала ФГБОУ НИУ «МЭИ (ТУ)» в г. Смоленске и предполагает серьезную самостоятельную работу студента.

Выполнение реферата предполагает работу студента по одной теме в течение 2 и 4 учебных семестров и производится в два этапа:

**первый** – работа с научно-методической литературой. Этот этап завершается оформлением и защитой реферата по избранной теме на зачетной сессии второго семестра преподавателем, ведущему учебные занятия в группе;

**второй** – проведение собственного экспериментального исследования. Этот этап завершается защитой перед комиссией, состоящей из трех преподавателей, которые назначаются заведующим кафедрой. Реферат, представляемый комиссии, включает в себя материал, написанный во 2-ом семестре, в виде первого раздела, а также последующих разделов, написанных в 4-ом семестре.

### 1 СТРУКТУРА РЕФЕРАТА ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

**Реферат** – краткое изложение в письменной форме определенного научного материала и представляет собой итог самостоятельного углубленного изучения студентом одного из разделов курса «Физическая культура и спорт». Реферат состоит из титульного листа, содержания, введения, основной части, заключения и списка использованных источников.

**Критериями оценки реферата** являются: соответствие содержания заданной теме, правильность и логичность компоновки используемого материала, количество используемых при написании источников, соответствие оформления имеющимся требованиям.

При написании реферата предполагается также **наличие собственных исследований студента** под руководством преподавателя. В этом случае возможны работы реферативного и экспериментального характера.

В работе реферативного характера от студента требуется **тщательная и углубленная проработка** одного из важных теоретических вопросов по курсу «Физическая культура и спорт». В такой работе студент проводит анализ большого количества используемых источников по данной проблеме, сравнение мнений различных авторов, а также наличие собственных рассуждений и выводов по данному вопросу.

Экспериментальное исследование предполагает проведение собственного эксперимента с последующей обработкой и анализом полученных результатов и предоставление выводов и рекомендаций по их практическому применению.

Реферат, представленный комиссии, состоит из *титульного листа, содержания, введения, анализа обзора используемой литературы, описания задач и методов исследования, анализа полученных результатов, выводов и рекомендаций, списка используемых источников и приложений.*

Содержание разделов реферата.

### Введение

**Второй семестр.** Во введении обосновывается актуальность выбранной темы, а также по пунктам – задачи для данного раздела. Кроме того, здесь возможно краткое историческое описание данной проблемы.

**Четвертый семестр.** Во введении содержится обоснование актуальности выбранной темы, указывается предмет и объект исследования, основная цель и гипотеза, выдвигаемая перед началом исследования.

Объем введения должен составлять 1 – 2 страницы.

### Состояние вопроса

**В первом разделе** необходимо осветить современное состояние изучаемой проблемы. От студента требуется проанализировать мнения разных авторов, сопоставить их и дать им собственную интерпретацию. Данная раздел должна содержать в себе не только ссылки и перечисление мнений разных авторов по исследуемой проблеме, но и отражать собственную позицию студента.

Для первого раздела очень важна четкая и грамотная последовательность изложения от общего к частному. Для удобства изложения и чтения необходимо структурировать исследуемый материал по подразделам. В самом начале необходимо определиться с основными общими положениями исследуемой проблемы. Здесь очевидна необходимость приведения определений основных терминов, впоследствии используемых в работе. При этом уместно сравнение различных подходов наиболее известных авторов, занимавшихся данной проблемой на фундаментальном уровне. После этого необходим плавный переход от общего к частному. Из общего вопроса выделяется более подробно вопрос, затрагиваемый в данном исследовании.

**Например,** в начале раздела обсуждается проблема наличия среди населения большого количества разнообразных вредных привычек, даются определения образа жизни, здоровья, привычки, вредной привычки и т.д. Затем осуществляется подробное описание вреда, наносимого здоровью человека такими вредными привычками, как алкоголь, наркотики или курение, приводятся примеры и статистические данные из литературы, проводится сравнительный анализ данных по России и за рубежом.

Далее идет более детальное уточнение исследуемой проблемы: приводятся данные о наличии вредных привычек в студенческой среде, а также конкретные методы профилактики и меры борьбы с вредными привычками.

Таким образом, итогом первого раздела является конкретизация и выделение из имеющейся информации той ее части, которая касается непосредственно проводимого исследования и позволяет конкретизировать цель, задачи и методы последующего исследования. Кроме того, на основе имеющегося материала формулируется рабочая гипотеза, которая в дальнейшем должна быть либо подтверждена, либо опровергнута экспериментально.

При работе с литературными источниками необходимо придерживаться достаточно простых правил, которые позволят сделать эту работу достаточно экономичной и эффективной.

**Во-первых,** есть смысл среди большого количества имеющейся в библиотеке литературы найти две-три книги, которые наиболее полно отвечают выбранной теме и постараться достаточно детально их проработать. Эти труды и лягут в основу будущей первого раздела.

Далее необходимо просмотреть еще несколько литературных источников, касающихся исследуемого вопроса, и сделать выписки, относящиеся к теме. При этом нет необходимости прочитывать все досконально, достаточно просмотреть содержание и ознакомиться с той частью материала, которая необходима. После этого есть смысл ознакомиться с периодической

литературой – газетами и журналами. В библиотеке имеется список статей, публикуемых в периодических изданиях, разбитый по тематике. Это значительно облегчает поиск нужных сведений.

**Во-вторых**, нет необходимости переписывать большой объем информации из литературы. Иногда достаточно выписать одно-два высказывания. Однако иногда для последующей обработки необходимо воспользоваться сведениями, содержащимися на нескольких страницах или даже в целом разделе. Тогда уместно воспользоваться преимуществами копировальной техники. Наиболее экономично и разумно произвести сканирование необходимого материала. Это впоследствии сэкономит время обработки и не потребует дополнительных затрат времени на набор текста. При этом следует помнить, что дословное цитирование используемых источников должно непременно сопровождаться ссылкой с указанием автора и страницы, на которой расположена цитата. Для того чтобы реферат не представлял собой сплошное цитирование, необходимо перефразирование и обобщение мнений разных авторов. Кроме этого, обязательно мнение самого автора реферата.

**В-третьих**, при работе с литературой очень важно соблюдать правило оформления ссылок. Нередко при ксерокопировании и сканировании утрачивается информация о самом литературном источнике. Необходимо помнить, что источник, не имеющий в списке литературы полных выходных данных, для курсовой работы **использован быть не может**. Поэтому важно вести подробные записи, с указанием всех исходных данных (не лишним будет даже библиотечный номер книги – он может понадобиться при повторном запросе её в библиотеке и избавит от дополнительной работы с каталогами).

В последнее время в научных трудах разрешено пользоваться ссылками на Интернет. Многие студенты охотно пользуются Интернетом для написания курсовых работ и рефератов. Однако необходимо знать, что не вся, расположенная в Интернете, информация, может быть использована в работе. При использовании статей из Интернета необходимо руководствоваться принципом выбора только тех статей, которые, кроме электронного адреса (который должен указываться в списке литературы), имеют фамилию автора, название статьи и, желательно, год и место написания. Обзор литературы является первым этапом работы и оформляется в виде реферата, который студент представляет для оценки в первом семестре. Примерный объем должен составлять от 10 до 15 страниц печатного текста.

### **Задачи, методы и организация исследования**

**Второй раздел.** Здесь формулируются основные задачи исследования (примерно три), дается характеристика избранных методов исследования, приводится подробное и последовательное описание применяемых инструментальных методик (назначение, основные характеристики и направленность применяемого теста или методики, порядок выполнения, инструкция для испытуемых, а также способы оценки и интерпретации результатов).

**Организация исследования.** В этом разделе описываются поэтапно все части эксперимента с указанием приблизительных сроков выполнения каждого этапа и включает в себя:

1 этап – утверждение темы и постановка задач исследования. На данном этапе производится выбор и утверждение темы курсовой работы, формулируются цель, объект, предмет и основные задачи исследования, производится предварительный подбор методов исследования и схема эксперимента. Результатом этого этапа является написание введения;

2 этап – работа с литературой. На данном этапе студент знакомится с имеющейся научно-методической литературой, производит сравнительный анализ мнений разных авторов и формирует свою собственную позицию по данному вопросу, а также уточняет актуальность выбранной темы, цель, задачи и методы исследования. Результатом данного этапа является написание реферата по данной теме;

3 этап – подготовка экспериментального исследования. Подразумевает оформление и тиражирование по количеству испытуемых необходимых бланков и инструкций для предстоящего исследования, а также, при необходимости, проведение пилотажного исследования для определения оптимальной последовательности и времени, затрачиваемого на эксперимент;

4 этап – проведение собственно экспериментального исследования;

5 этап – обработка и интерпретация полученных данных (оформление и компьютерная обработка статистических данных, а также объяснение полученных результатов);

6 этап – окончательное оформление и подготовка реферата к защите комиссии.

При описании организации эксперимента важно указать, где и в какие сроки проводилось исследование, а также количество испытуемых, их пол, возраст и социальный статус.

Второй раздел, в которую входят 3 и 4 этапы раздела организации исследования, обязательна на этапе написания итогового реферата. При написании реферата осеннего семестра задачи теоретического исследования могут быть включены во введение и в отдельный раздел не выносятся.

Примерный объем второго раздела – 1-2 страницы печатного текста.

### **Результаты экспериментального исследования и их обсуждение**

Этот раздел, включающий пятый этап организации исследования, представляет собой основную часть итогового реферата и посвящен подробному описанию результатов собственного исследования. При этом необходимо помнить, что описание применяемых методик и порядок исследования включены во второй раздел, поэтому нет необходимости повторять их в третьей. В данной разделе представляются полученные результаты в виде табличного и графического материала. Важной и необходимой частью является интерпретация полученных данных, необходимая для дальнейшего анализа. Здесь очень важно уметь объяснить, почему возникло именно такое соотношение результатов, и сделать правильные выводы. Кроме того, в данной разделе уместно провести сравнение получившихся результатов с уже имеющимися в научной литературе данными, что значительно повышает научную ценность проведенного исследования. Объем данной раздела определяется объемом полученных данных, но должен быть не менее 10 страниц печатного текста.

### **Выводы и рекомендации**

В данном разделе предполагается четкое и последовательное изложение выводов, сделанных на основе проведенного исследования. Очень важно учитывать требование, при котором сделанные выводы должны однозначно и обоснованно отвечать поставленным задачам. Первой задаче должен соответствовать первый вывод, второй – второй и т.д. Таким образом, количество выводов должно соответствовать количеству поставленных задач и содержать в себе решение каждой.

### **Заключение**

В заключении, на основе сделанных выводов, необходимо сформулировать ответ на главный вопрос исследования о подтверждении или опровержении поставленной в начале исследования рабочей гипотезы.

Далее в данной разделе необходимо представить несколько рекомендаций, позволяющих использовать результаты проведенного экспериментального исследования на практике. Практические рекомендации должны отличаться конкретностью и строиться на основе полученной в ходе эксперимента информации. Для небольшого исследования достаточно 2-3 рекомендации.

Общий объем данной раздела 1 – 2 страницы.

### Список используемых источников

Этот раздел реферата является необходимой составляющей любых научных исследований. В списке используемых источников необходимо указать все литературные источники, используемые в данной работе. Очень важно помнить, что в список возможно внесение только тех авторов, на которых имеются ссылки в тексте работы. Количество используемых источников является важным показателем качества работы и должно составлять не менее 10 – 15 источников.

### Приложения

В приложения вносятся образцы оформления разработанных бланков, анкет, тестов, используемых в работе. Кроме того, уместно разместить в приложении громоздкий табличный материал и материал, относящийся к статистической обработке данных для третьей раздела. При написании реферата осеннего семестра раздел «Приложения» может не использоваться.

## 2 ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ РЕФЕРАТА

**ФОРМАТИРОВАНИЕ ТЕКСТА.** Содержание реферата выполняется на компьютере в текстовом редакторе Word шрифтом Times New Roman, размер 14 пт, с интервалом 1,5 пт на одной стороне белой односторонней бумаги формата А4 (210×297 мм). Поля: слева – 2,5, справа – 1, верхнее и нижнее – 1,5 см.

Текст и другие отпечатанные и вписанные элементы работы должны быть черными. Насыщенность букв и знаков должна быть равной в пределах всей работы.

Нумерация страниц производится в правом верхнем углу страницы, арабскими цифрами без пропусков и повторений. Первой страницей считается титульный лист, на нем номер не ставится. Второй страницей идет содержание.

Каждый раздел должен начинаться с новой страницы. Разделы обозначаются арабскими цифрами, а подразделы – арабскими. Названия разделов должны полностью соответствовать содержанию, пишутся прописными буквами и располагаются по центру страницы. Названия разделов – строчными буквами (кроме первой прописной) – в виде заголовка с абзаца без подчеркивания.

Не допускаются переносы в наименовании разделов, точка в конце названия не ставится. Название раздела и подразделов не могут располагаться на последней строке страницы. Допускается выделение названий разделов и подразделов жирным шрифтом, но во всей работе возможно использование только одного, 14, размера шрифта.

**ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ** – образец оформления представлен в Приложении Б.

**СОДЕРЖАНИЕ** представляет собой перечень всех основных частей работы с указанием страниц, с которых они начинаются. Содержание – важная часть работы, поскольку дает наглядное представление о структуре и содержании. В содержании необходимо указывать названия разделов именно так, как они означены в тексте, без сокращений и редактирования. При оформлении содержания необходимо соблюдать основное правило, при котором разделы одинаковой значимости располагаются друг под другом и печатаются одинаковым шрифтом. Более мелкие подзаголовки располагаются с отступом в 3-5 знаков и печатаются более мелким шрифтом. Названия разделов печатаются прописными буквами, названия подразделов – начинаются с прописной и далее строчными буквами. В конце не ставится точка, однако ряд точек в конце названия продолжается до указания страницы, с которой начинается данный раздел или подраздел. Содержание должно помещаться на одной странице, для этого допускается печать через полтора интервала. Образец содержания представлен в Приложении В.

**ВВЕДЕНИЕ** оформляется в соответствии с основными требованиями работы. Во введении важно, чтобы основные и необходимые пункты, такие как актуальность, цели и задачи,

объект, предмет и гипотеза исследования были обозначены выделенным, единым для всего раздела шрифтом.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.** Состояние вопроса (для реферата – основная часть) оформляется в соответствии с вышеизложенными общими требованиями.

**ССЫЛКИ.** Важной частью данной раздела является умение правильно использовать ссылки на литературные источники. Ссылка осуществляется помещением в квадратные скобки порядкового номера литературного источника, указанного в списке литературы. Допустимо использование нескольких ссылок одновременно, если высказывание, приведенное в тексте, обобщает мнение нескольких авторов.

Кроме того, иногда есть необходимость сослаться на фамилию конкретного автора. В этом случае указывается инициалы, фамилия автора (или авторов) и, в круглых скобках, год издания литературного источника.

**Пример.** «Согласно утверждению Л.П. Матвеева (1987) методы развития выносливости подразделяются на: ...»

Существуют также особые правила цитирования, при которых, если высказывание, принадлежащее конкретному автору, приводится целиком, то необходимо заключать его в кавычки, а при ссылке на автора, кроме года издания, непременно указывать номер страницы, на которой данное высказывание приведено в его научном труде.

Важно помнить, что если цитирование производится не непосредственно из труда автора, а из другого литературного источника, то в тексте необходимо об этом упомянуть

**Пример** «Г.Н.Озолин пишет... (цит. по 12).

**ВТОРОЙ РАЗДЕЛ.** При оформлении второго раздела необходимо помнить только одно важное правило: задачи, методы и организацию исследования важно указать в порядке перечисления по пунктам, соответствующим дальнейшей структуре собственно исследования. Здесь при оформлении важно соблюдать единообразие – одинаково выделять равнозначные пункты и располагать их в соответствии со структурой экспериментальной части.

**ТРЕТИЙ РАЗДЕЛ.** При оформлении третьей раздела наиболее важно правильно использовать предоставление цифрового и графического материала.

**Цифровой материал** чаще всего представляется в виде таблиц.

Если в тексте представлено более одной таблицы, то в этом случае производится нумерация арабскими цифрами сквозная через весь текст работы. Слово «Таблица..» помещается над правым верхним углом таблицы без знака № и точки. Ниже по центру пишется зарезделовие. В тексте ссылка на таблицу должна быть указана в скобках с сокращением – (табл.2), либо, если ссылка включена в текст: «Как видно из табл. 2». При повторной ссылке на эту же таблицу принято употреблять сокращенное слово «смотри»: (см. табл. 2). Если в тексте только одна таблица, то она не нумеруется, и ссылка не сокращается: «В таблице приведены данные...». Кроме того, необходимо помнить, что сама таблица должна помещаться в тексте непосредственно после ее упоминания, либо на следующей странице. Если таблица достаточно объемная, она может размещаться на отдельном листе, в вертикальном или горизонтальном расположении, непосредственно после упоминания ее в тексте. При этом должна производиться сквозная нумерация страницы в вертикальном формате. Если таблица очень большая и занимает более одной страницы, наиболее уместно поместить ее в приложение.

При оформлении таблицы нужно придерживаться правила о том, что она должна располагаться по центру страницы, желательно занимая всю ее ширину. Цифры в таблице должны быть расположены строго в колонку и выровнены по ширине. В заголовках колонок допустимы сокращения, понятные при прочтении.

**Иллюстративный материал.** Кроме табличного материала, рекомендуется активное использование иллюстративного материала в виде графиков, схем и диаграмм. Все иллюстрации в тексте работы имеют сквозную нумерацию и обозначаются как рисунки. Если в работе только одна иллюстрация, то она не нумеруется. Подпись выполняется под иллюстрацией.

**Пример.** «Рисунок 2 - Результаты анкетирования студентов разных курсов СФ МЭИ по вопросам о вреде курения».

Иллюстрацию необходимо помещать в тексте непосредственно после ссылки на нее или на следующей странице. Ссылка в тексте пишется либо: «Как показано на рисунке 3...», либо «По результатам анкетирования (рисунок 2) выявлено...».

При представлении иллюстративного материала необходимо придерживаться основных правил оформления, а именно: соблюдение единообразия и соразмерности всех графиков, представленных в работе, т.е. использовать одинаковый шрифт, единую градацию шкал, сравнимость отдельных частей графиков, единые условные обозначения.

**Формулы и уравнения** вписываются в текст полностью, черными чернилами, или набираются на компьютере. Если в тексте более одной формулы, то они имеют сквозную нумерацию, обозначаемую после запятой непосредственно на последней строке формулы и помещаемую в круглые скобки. Значения символов расшифровывается сразу под формулой в той последовательности, в которой они представлены в формуле. Если формула содержит дробь, то сначала поясняется числитель, а затем знаменатель. Первая строка начинается словом «где», а в конце расшифровки ставится точка.

**ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ.** Раздел оформляется в соответствии с основными стандартами в виде пронумерованного списка. Вначале представляется список выводов, строго соответствующих порядку и количеству задач исследования, а затем, так же по пунктам, приводятся практические рекомендации.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ** оформляется в алфавитном порядке. Необходимо указывать: порядковый номер, фамилию и инициалы автора (авторов), название книги (или статьи), сведения об издании, выходные данные и количественные характеристики. Образцы описания различных видов используемых источников приведены в Приложении Г.

**ПРИЛОЖЕНИЯ** являются необязательной частью реферата и включаются только в том случае, когда есть необходимость предоставить объемный табличный материал, образцы бланков, тестов или анкет, а также материалы статистической обработки данных, более полно иллюстрирующие работу. Приложения оформляются после списка литературы и в данный раздел вносятся только те материалы, на которые имеются ссылки в тексте. На отдельном листе заглавными буквами пишется слово «Приложения» и этот лист нумеруется согласно общей нумерации работы. Далее, на следующем листе в правом углу пишется слово «Приложение А» с прописной буквы, без точки в конце. Если приложение занимает более одного листа, то на последующих листах пишется «Продолжение приложения А». Если в работе только одно приложение, то оно не нумеруется.

### 3 ПОДГОТОВКА И ПОРЯДОК ЗАЩИТЫ РЕФЕРАТА

Написание реферата производится в течение всего учебного года. Студенты, освобожденные от практических занятий по курсу «Физическая культура и спорт», выполняют работу под руководством преподавателя, за которым закреплена подгруппа, в которой обучается данный студент. Выбор темы работы осуществляется при содействии руководителя не позднее начала первой контрольной недели. В течение семестра студент обязан являться к началу учебных занятий в соответствии с расписанием группы и предоставлять преподавателю наработанный материал по выбранной теме. Студент, не явившийся к началу занятия или не предоставивший заданную часть материала, считается не готовым к занятию, и в журнале посещений ему выставляют отметку о пропуске занятия без уважительной причины.

Ко второй контрольной неделе студент обязан предоставить черновой вариант реферата. Готовый и полностью оформленный реферат студент предоставляет преподавателю для проверки за неделю до начала зачетной сессии. В осеннем семестре преподаватель оценивает полноту изложенного материала и соответствие правилам оформления и выставляет оценку за

пройденный семестр по пятибалльной шкале. В весеннем семестре студент, после получения допуска к защите от своего преподавателя, защищает реферат перед комиссией, состоящей из двух человек (зав. кафедрой или зам. зав. кафедрой по научной работе и преподавателя, руководителя реферата данного студента).

Кроме установленного порядка подачи и защиты рефератов, предусмотрены и другие виды предъявления реферата: наиболее интересные и удачные исследования могут быть представлены в качестве выступлений на студенческой научной конференции, а также в виде публикации в сборнике молодых ученых соответствующего направления.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Приложение 1**

Примерные темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по курсу «Физическая культура и спорт»

#### **Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов основной группы**

1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов:

- Социальные функции физической культуры.
- Современное состояние физической культуры и спорта.
- Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
- Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
- Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
- Основные положения организации физического воспитания в вузе.
- Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
- Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).
- Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные).
- Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное).
- Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
- Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
- Значение физической культуры для будущего инженера (специалиста–экономиста).
- Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
- Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

2 Естественнонаучные основы физического воспитания студентов:

- Организм человека как единая биологическая система.
- Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.
- Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

### 3 Спорт в системе физического воспитания студентов:

- Содержание и основные понятия теории спорта
- Классификации видов спорта
- Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений
- Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях
- Социальные функции спорта
- Понятие о соревновательной деятельности
- Современное состояние развития спорта в России
- Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
- Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
- Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.

### 4 История физической культуры. Олимпийские игры:

- История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
- Физическая культура Древнего Рима.
- Физическая культура в средние века.
- Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
- Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
- Физическая культура и спорт Российской Империи.
- Физическая культура и спорт в СССР.
- Физическая культура в современной России.
- Современное Международное олимпийское движение.
- Олимпийские Игры современности.
- Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
- Символы и атрибутика Олимпийских игр
- Развитие Олимпийского движения в России.
- Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры
- Учебные и спортивные традиции и достижения по физической подготовке в филиале МЭИ в г. Смоленске.

### 5 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья:

- Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
- Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).
- Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.
- Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
- Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи.
- Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. Профилактика наркомании среди молодежи.
- Методы профилактики курения в молодежной среде.
- Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.
- Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов.
- Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.

6 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности:

- Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его устойчивость к физической и умственной деятельности.
- Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- Утомление при физической и умственной работе (компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое).
- Особенности утомления при учебной деятельности студентов в разные периоды обучения
- Физиологические основы особенностей интеллектуальной деятельности
- Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов
- Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе.
- Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
- Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры.
- Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

7 Средства и методы восстановления физической работоспособности:

- Биологические ритмы и работоспособность.
- Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности
- Понятие адаптации в спорте и физической культуре
- Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
- Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте.
- Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта
- Массаж, как средство восстановления работоспособности. Основные массажные приемы
- Гидропроцедуры и применение бань, как средства восстановления работоспособности в физической культуре и спорте
- Применение мазей, гелей и тейпов в системе восстановления и реабилитации спортсменов и физкультурников
- Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой в юношеском возрасте.

8 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания:

- Цели и задачи общей физической подготовки.
- Понятие о специальной подготовке.
- Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
- Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
- Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
- Общие методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности).
- Специфические принципы физического воспитания (чередование нагрузок и отдыха, циклическое построение занятия).

– Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).

– Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка)

– Психологическая и технико-тактическая подготовка спортсмена.

9 Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость):

– Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

– Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

– Методы и средства воспитания силы.

– Методы и средства воспитания скоростных способностей.

– Методы и средства воспитания выносливости.

– Методы и средства воспитания гибкости.

– Упражнения (тесты), определяющие уровень развития координационных способностей студентов.

– Методы диагностики уровня физических качеств

– Анализ различий между физическими качествами и физическими способностями

– Роль физических способностей в отборе в различные виды спорта

10 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями:

– Роль разминки при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке.

– Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

– Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.

– Основы методики самомассажа.

– Методика корригирующей гимнастики для глаз.

– Формы организации самостоятельных занятий студентами во внеучебное время

– Особенности самостоятельных занятий для девушек

– Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

– Методика подготовки и проведения комплексов утренней гимнастики.

– Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

11 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений:

– Основные виды спортивных игр.

– Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.

– Восточные системы физических упражнений. Специфика. Развиваемые качества.

– Виды бега и их влияние на здоровье человека.

– Лыжный спорт: современное состояние и перспективы развития.

– Плавание и его воздействие на развитие функциональных систем организма человека.

– Особенности зимних видов спорта

– Уличные виды спорта: особенности подготовки и соревнований (по выбору)

– Экстремальные виды спорта: классификация, особенности тренировок и правила соревнований (по выбору)

– Виды туризма и особенности соревновательной деятельности.

– Понятие о национальных видах спорта. Классификации, особенности (по выбору).

- Понятие о спортивных единоборствах (по выбору).
- Особенности занятия силовыми видами спорта (по выбору).
- Классификация водных видов спорта
- Принципы индивидуального выбора видов спорта или системы физических упражнений.

12 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений:

- Основные направления спортивной тренировки (техническая, физическая, психологическая).
- Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
- Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
- Основы построения оздоровительной тренировки.
- Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
- Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
- Методика проведения учебно-тренировочного занятия по ОФП
- Методика обучения двигательным навыкам.
- Построение мезоциклов однонаправленного тренирующего и обучающего воздействия.
- Структура и содержание типовых занятий каждого из мезоциклов физической подготовки.

13 Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом:

- Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
- Оценка состояния здоровья, занимающихся оздоровительной физической культурой
- Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
- Профилактика профессиональных заболеваний и самоконтроль.
- Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
- Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
- Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма.
- Дневник самоконтроля – цели, содержание, формы.

14 Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре среди студенческой молодежи:

- Законодательная база РФ в отношении развития студенческого спорта и вовлечения студентов в занятия физической культурой
- Методы пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи.
- Особенности и принципы организации спортивных праздников.
- История и этапы студенческой спартакиады г. Смоленска.
- Роль студенческих и молодежных организаций в пропаганде физической культуры и спорта.
- История Всемирных летних Универсиад.

- Анализ результатов XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в Казани.
- История и хронология Всемирных зимних Универсиад.
- Роль студенческих спортивных клубов в организации спортивно-массовых мероприятий в вузе.
- Формы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе.

### **Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы**

#### **1 Физиология человека:**

- Особенности функционирования центральной нервной системы.
- Обмен веществ и энергии в организме человека.
- Сердце и сердечно-сосудистая система человека.
- Дыхательная система и органы пищеварения человека.
- Опорно-двигательный аппарат человека (костная система, суставы, мышечная система).
- Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности
- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- Иммуитет - физиологические механизмы. (Виды иммунитета. Значение профилактических прививок).
- Группы крови их характеристика. (Резус-фактор. Донорство. Принципы переливания крови).
- Физиологические механизмы газообмена в легких.
- Физиологический механизм вдоха и выдоха.
- Значение эндокринной системы.
- Гормоны - биологически активные вещества (источники, условия эффективного действия гормонов).
- Органы чувств как основные каналы поступления информации в центральную нервную систему.
- Общий принцип строения и функционирования сенсорных систем.
- Понятие о здоровье и болезни. Показатели здорового организма.
- Условные и безусловные рефлексы
- Типы высшей нервной деятельности
- Сигнальные системы
- Физиология сна

#### **2 Клинические признаки и причины некоторых, наиболее распространенных заболеваний:**

- Виды и профилактика профессиональных заболеваний.
- Порок сердца, пролапс митрального клапана.
- Ишемическая болезнь сердца.
- Инфаркт миокарда.
- Инсульт.
- Гипертоническая болезнь.
- Гипокинезия и гиподинамия.
- Острый и хронический аппендицит (причины заболевания, клинические проявления).
- Иммунологическая недостаточность.
- Заболевания органов дыхания (Пневмония, ОРЗ, ОРВИ, туберкулез).
- Заболевания мочевыделительной системы.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта.
- Заболевания, вызывающие нарушения опорно-двигательного аппарата человека.
- Поражения печени (Гепатит: виды, профилактика).

- Инфекционные заболевания (классификация, профилактика).
  - Особенности ухода за инфекционными больными.
  - Заболевания неврологической группы.
  - Заболевания вызванные нарушением обмена веществ.
  - Аллергические заболевания – их причины и клинические проявления.
- 3 Первая помощь при травмах:
- Технические приемы оказания первой доврачебной помощи.
  - Травматические поражения опорно-двигательного аппарата человека: классификация.
  - Травмы головы ( классификация, первая помощь).
  - Виды, признаки и первая помощь при вывихах и растяжениях.
  - Классификация переломов. Первая помощь при переломах.
  - Травмы и их предупреждения при занятиях физическими упражнениями.
  - Обеспечение профилактики травматизма при организации спортивных соревнований.
  - Понятие о гравитационном шоке: причины, меры профилактики, первая помощь.
  - Первая помощь при травматическом шоке.
  - Первая помощь при анафилактическом шоке.
  - Первая помощь при кровотечениях.
  - Обморожения: причины, особенности проявления, первая помощь.
  - Ожоги: классификация, первая помощь при ожогах.
  - Нарушения теплообмена организма человека: причины, проявления, первая помощь.
  - Утопление ( классификация, первая помощь).
  - Виды поражения зрения, первая помощь при травмах глаз.
  - Поражение электрическим током. Первая помощь.
  - Поражения, вызванные укусами ядовитых насекомых и змей.
  - Пищевые отравления. (Признаки пищевых отравлений, первая помощь).
  - Первая помощь при отравлении угарным газом и продуктами горения.
  - ЛФК при некоторых заболеваниях:
  - Роль и место лечебной физической культуры в системе медицинской реабилитации.
  - Лечебная физкультура при профессиональных заболеваниях.
  - Лечебная физкультура при хронических заболеваниях.
  - Физическая культура – источник повышения иммунной системы человека.
  - Лечебная физкультура при заболеваниях пневмонией.
  - Физические нагрузки при гипертонической болезни.
  - Лечебная физкультура при пиелонефрите.
  - Комплекс лечебной физкультуры при гипертонической болезни.
  - Лечебная физкультура при инфаркте миокарда.
  - Лечебная физкультура после хирургического лечения заболеваний сердца и магистральных сосудов.
  - Лечебная физкультура при ишемической болезни сердца.
  - Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательного аппарата.
  - Лечебная физкультура при этапной реабилитации больных туберкулёзом лёгких.
  - Лечебная физкультура при операциях на лёгких.
  - Лечебная физкультура при изменениях в структурах позвоночника.
  - Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеванием органов пищеварения.
  - Лечебная физкультура в реабилитации больных при болезнях обмена веществ.
  - Лечебная физкультура при поражениях спинного и головного мозга.
  - Лечебная физкультура при деформациях и заболеваниях стоп.

– Лечебная физкультура при заболеваниях гломерулонефритом (инфекционное аллергическое заболевание).

– Лечебная физкультура при лечении переломов конечностей человека.

– Противопоказания к различным видам двигательной активности в зависимости от заболевания.

– Выбор методов и средств ЛФК на разных стадиях протекания заболеваний.

4 Физическая культура и спорт как средство реабилитации инвалидов:

– Понятие об адаптивной физической культуре

– Методы адаптивной физической культуры, используемые в комплексной реабилитации.

– Понятие об адаптивной двигательной рекреации.

– Причины недостаточного развития физической культуры и спорта среди инвалидов в России

– Приоритетные направления деятельности по развитию адаптивной физической культуры

– Понятие об адаптивном спорте.

– Понятие о параолимпийских играх.

– История летних параолимпийских игр.

– История зимних параолимпийских игр.

– Современные летние параолимпийские игры: виды спорта и правила соревнований.

– Современные зимние параолимпийские игры: виды спорта и правила соревнований

– Виды спорта для инвалидов-колясочников.

– Особенности соревнований людей с отклонениями в интеллектуальном развитии.

– Спортивные соревнования для лиц –инвалидов по зрению.

– Спортивный инвентарь для инвалидов

– Особенности тренировок спортсменов-инвалидов

– Сурдоолимпийские виды спорта

– Использование нетрадиционных видов спорта в адаптивной физической культуре

– Использование специальных тренажеров в подготовке спортсменов-инвалидов

– Роль общественных объединений инвалидов в развитии адаптивной физической культуры и спорта.

## Приложение Б

Образец оформления титульного листа реферата по курсу  
«Физическая культура и спорт»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
(ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»  
в г. СМОЛЕНСКЕ

Кафедра «Физвоспитания»

## РЕФЕРАТ

**РАЗДЕЛ 2. АНТРОПОМЕТРИЯ И МОРФОЛОГИЯ**  
**Тема 1. Особенности роста-весового показателя студентов СФ МЭИ**

Студент  
группы ПИЭ-18  
Иванов П.И.  
Преподаватель:  
Кожиров А.П.

Смоленск 2018

Приложение В  
Образец оформления содержания реферата по курсу  
«Физическая культура и спорт»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 РОСТО-ВЕСОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КАК ФАКТОР КОНТРОЛЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА .....	6
1.1 Основные понятия: здоровый образ жизни, контроль состояния здоровья .....	6
1.2 Влияние избыточного веса на здоровье человека .....	6
1.2.1 Факторы, приводящие к ожирению человека .....	6
1.2.2 Избыточный вес – источник плохого самочувствия человека .....	9
1.3 Росто-весовые показатели как метод контроля за состоянием своего здоровья ...	10
2 ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ РОСТО-ВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ .....	11
2.1 Описание задач и методов контроля за весом человека .....	11
2.2 Подготовка к экспериментальным исследованиям студентов СФ МЭИ по росто- весовым показателям .....	14 15
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ .....	16
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	17
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	20
Приложение А Бланки, разработанные для определения росто-весовых показателей студентов СФ МЭИ .....	26
Приложение Б Таблицы экспериментальных исследований .....	27
Приложение В Графики экспериментальных исследований .....	28

Приложение Г

Образцы оформления используемых источников при написании реферата

**Образец для книги:**

Агаджанян Н.А, Катков А.Г. Резервы нашего организма. – М.: Знание, 2016. – 176 с.

**Образец для ссылок из интернета:**

Петров В.С. Насколько курение влияет на Ваше здоровье. <http://www.cessi.ru/index.php?id=57>

**Образец для статьи из журнала:**

Степанова Е.И. Возрастная изменчивость интеллектуальных функций в юношеском возрасте //Вопросы психологии. – 2014. № 1. – С. 79-89.

**Образец для статьи из сборника:**

Рубинштейн С.Л. Теоретические вопросы психологии и проблема личности //Психология личности: тексты. – М.: МГУ, 2017. – С. 28-34.

**Образец для ссылки из автореферата:**

Пономарёв Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2016. – 44 с.

**Образец для статьи из сборника статей:**

Воловик А.Д. Активное обучение в подготовке учителей физической культуры //Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования: Матер. межд. науч.-практ. конф. – Омск, 2017, Ч.1 – С. 64.

**Образец для учебно-методического пособия:**

*Направление подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика»  
Профиль «Прикладная информатика в топливно-энергетическом комплексе»  
Методическое обеспечение РПД Б1.О.19 «Физическая культура и спорт»*

Архангельский С.И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы /Учебно-методическое пособие. – М.: Высшая школа, 2015. – 25 с.