

Краткие методические указания по выполнению реферата

Реферат выполняется по одной из тем, предложенных в перечне. По согласованию с ведущим преподавателем тема может быть сформулирована самостоятельно.

Реферат представляет собой изложение теоретических вопросов, определяемых соответствующей тематикой. Объем реферата – не менее 15 страниц текста, выполненного на компьютере формата А-4.

При разработке реферата студенты должны руководствоваться следующими правилами оформления рефератов: поля стандартные, отступ 1,25, интервал 1,5, шрифт Times New Roman, 14 пт, выравнивание по ширине.

Предлагается следующая структура реферата:

- титульный лист,
- содержание,
- введение (1-2 страницы) – показывается значение и актуальность проблемы, ставится цель, формулируются задачи работы и краткое содержание разделов реферата;
- в основном разделе должна быть раскрыта сущность рассматриваемых в реферате проблем, подтвержденная научными аргументами и историческими фактами, обязательными являются ссылки на литературу по теме реферата (не менее 2 на каждую страницу);
- в заключение (1-2 страницы) формулируются общие выводы по теме, соответствующие задачам, формулируются необходимые рекомендации по дальнейшему анализу проблемы.

Ссылки на цитаты должны даваться в сносках на соответствующих страницах. Страницы должны быть пронумерованы.

Таблицы, рисунки, диаграммы нумеруются и подписываются. Нумерация сквозная.

В конце работы должен быть приведен список использованных материалов и литературы с указанием фамилии и инициалов автора, названия работы, издательства и года издания номеров журналов. Используется не менее 10 источников. Для оформления списка литературы используется ГОСТ 7.1-2003.

Реферат подшивается в папку в один файл или без файлов.

Критерии оценки реферата

Оценка	Зачет	Требования
5	зачтено	Выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.
4		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.
3	доработка	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата. Не соблюдены правила оформления.
2		Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Критерии оценки презентации

Оценка	Зачет	Требования
5	зачтено	Ставится, если выполнены все требования к составлению презентации: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём не менее 10 слайдов, соблюдены требования к внешнему оформлению.
4		Основные требования к презентации выполнены, но при этом допущены недочёты: имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём презентации; имеются ошибки в оформлении.
3	доработка	Имеются существенные отступления от требований к презентации: тема освещена лишь частично; допущены логические и фактические ошибки в содержании.
2		Тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Краткие методические указания по составлению электронной презентации

Электронная презентация составляется по одной из тем, предложенных в перечне. По согласованию с ведущим преподавателем тема может быть сформулирована самостоятельно.

Презентация представляет собой изложение теоретических вопросов, определяемых соответствующей тематикой. Объем презентации – 10-15 слайдов, выполненных в программе PowerPoint.

При разработке презентации студенты должны руководствоваться следующими правилами: в оформлении используется не более 3-х цветов, шрифт единый на всех слайдах, читаемый в проекции.

Предлагается следующая структура презентации:

- титульный слайд (название, выполнил – ФИО, группа; проверил – ФИО, должность);
- цель, задачи;
- значение и актуальность проблемы;
- сущность рассматриваемой проблемы, подтвержденная научными аргументами и историческими фактами, обязательными являются ссылки на литературу и сайты;
- заключение: краткие выводы по теме;
- рекомендации по применению или дальнейшему анализу проблемы.

Обязательное использование рисунков, схем, диаграмм, которые должны быть пронумерованы и подписаны. Нумерация сквозная.

Полностью текстовая информация допускается только на первых трех слайдах (титул, цель, задачи, актуальность) и на слайде выводов.

В конце работы должен быть приведен список использованных интернет-ресурсов, с указанием даты скачивания и автора материалов, литературы с указанием фамилии и инициалов автора, названия работы, издательства и года издания номеров журналов.

Темы рефератов

для аттестации студентов, отнесенных к специальной медицинской группе
и освобожденных от практических занятий физической культурой

1-й семестр.

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.
3. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
4. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

2-й семестр.

6. Режим двигательной активности и работоспособности студентов.
7. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
8. Физическая культура в жизни студента. Производственная гимнастика.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Рациональный режим труда и отдыха.

3-й семестр.

11. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
12. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом.
13. Развитие физических качеств в онтогенезе.
14. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

4-й семестр.

16. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
17. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
18. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
19. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии. Расход энергии при различных видах двигательной активности.
20. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.

5 семестр

21. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

22. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

23. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

24. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

6 семестр

25. Производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональное утомление и профессиональные заболевания.

26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

27. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

28. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

7 семестр

29. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента (с учетом специальности или направления подготовки).

30. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

31. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

32. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

8 семестр

33. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.

34. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

35. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

36. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

Свободная тема (по согласованию с преподавателем) – во всех семестрах.