**Кемеровский областной союз потребительских кооперативов**

**(Кемеровский облпотребсоюз)**

**Частное образовательное учреждение профессионального образования**

**«Кемеровский кооперативный техникум»**

**(ЧОУ ПО «Кемеровский кооперативный техникум»)**

**Методические рекомендации по написанию рефератов**

**по дисциплине «Физическая культура»**

**для студентов дневной формы обучения.**

                                         Разработчик:

                                                                      преподаватель физкультуры

                                                  Тимиркаева Е.В.

 Сумин Е.В.

г. Кемерово, 2024г.

**1. Пояснительная записка**

Настоящие методические рекомендации предназначены для студентов дневной формы обучения, освобожденным от физической нагрузки по медицинским показаниям.

Написание реферата выполняется с целью углубления и закрепления знаний, полученных в процессе прослушивания лекций и самостоятельного изучения учебного материала

        Реферат – вид учебной деятельности, способствующий развитию самостоятельности, ответственности, организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Реферат выполняется студентами по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Цели самостоятельной работы:

-            систематизация и закрепление знаний и умений,

-            формирование умений работать с литературой,

-            развитие познавательной способности и активности,

-            формирование способности к саморазвитию, самореализации,

-            развитие исследовательских умений.

*Задачи:*

-            увеличить объем знаний,

-            научиться использовать научную, справочную, нормативную, правовую литературу,

-            формировать творческую инициативу,

-            формировать самостоятельное мышление,

-            овладеть опытом организации самостоятельной работы.

**В результате изучения темы студент должен:**

**уметь:**

**-**адаптировать полученные знания, творчески использовать их для личностного и профессионального развития, совершенствования здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

- студент должен уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы ОФП и гигиенической гимнастике;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**знать:**

Студент должен знать цели и задачи физической культуры, овладеть системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, раскрывающей сущность явлений и научные факты, объективные связи между ними, объясняющие необходимость формирования физической культуры в личности.

- методику составления индивидуальных программ и овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения профессиональных и жизненных целей, регулирование и коррекции психоэмоционального состояния.

- технологию совершенствования приобретённого опыта творческой практической деятельности, развития самодеятельности в физической культуре  и спорте для повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности, направленных на решение индивидуальных и коллективных интересов.

**Знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате изучения учебной дисциплине «Физическая культура»  студент должен:использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**:**

**-**повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых – спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Методические указания по написанию контрольной работы**

Выполнение реферата – один из важнейших видов самостоятельной подготовки. Приступая к изучению каждой темы, необходимо руководствоваться указаниями преподавателя, данными на установочной сессии, изучить рекомендуемую литературу. После этого нужно приступить к изучению первоисточников. При изучении каждой темы курса следует внимательно и вдумчиво прочитать соответствующий раздел учебника и конспекта лекции. Такое знакомство облегчает самостоятельную работу студента по изучению дисциплины.

Составной частью изучения курса «Физическая культура» считается выполнение студентами техникума письменных работ. Работа выявляет, приобретённые студентами знания по определённой учебной теме, показывает умение правильно формулировать и обосновывать теоретические положения, идейный кругозор студента, его политическую грамотность, начитанность. Даёт возможность судить о том, как усвоил студент ту или иную тему курса, насколько глубоко и правильно он разобрался в рекомендуемой литературе, умеет ли своими словами излагать полученные знания. Кроме того, показывает, какие пробелы имеются в знаниях студента по данной теме, какие допущены ошибки. Нельзя в работах дословно воспроизводить тексты лекций, брошюр, журнальных и газетных статей, но они должны служить дополнительным материалом, использоваться для иллюстрации важнейших теоретических положений и для связи материала темы контрольной работы с современностью.

Чтобы работа отвечала предъявляемым требованиям, автор должен обнаружить в ней знания по всей теме, а не только по одному из её разделов.

Выбрав темы работ рекомендуемой тематики, предусмотренной учебным планом, следует приступить к изучению литературы, указанной в программе курса по всей теме. Следует начинать с чтения тех книг и статей, в которых более полно освещается интересующая тема.

Построение работы, связь и расположение отдельных её частей должны быть чёткими, соответствовать плану. Изложение каждого раздела или вопроса следует начинать с его названия.

По краткому содержательному вступлению и точным, чётким выводам можно судить, насколько автор ориентируется в данной теме, умеет ли он самостоятельно мыслить. В построении контрольной работы важно обеспечить соразмерность её частей, материал надо излагать своими словами. В том случае, если студент использует в работе цитаты, их необходимо заключать в кавычки и указывать источники, делая ссылки внизу страницы.

Тема работы (Приложение А) выдаётся студенту преподавателем.

Получив тему реферата, студенты должны приступить к изучению литературы, рекомендованной в данном методическом пособии, затем подобрать материалы к теме. После того как литература изучена и тема достаточно продумана, следует приступить к написанию работы, строго руководствуясь планом, предложенным в данном пособии.

Контрольная работа выполняется в печатном виде.

Рекомендуемый объём: 5-10 листов

В работе предусматривается титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, список источников.

Требования к оформлению реферата:

- печатается на листах формата А4;

- текст печатается шрифтом Times New Roman, размер – 14;

- междустрочный интервал – 1,5;

- абзацный отступ – 1,25;

- поля: по левому краю – 3 см, правому – 1 см, по верхнему и нижнему краю – 2 см.

- счёт страниц ведётся с титульного листа, нумеруются все страницы, начиная со второй страницы (на титульном листе номер не ставится), нумерация ведётся по центру;

- каждая часть работы  начинается с нового листа и печатается по середине заглавными буквами (СОДЕРЖАНИЕ, ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ, СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ);

- при делении текста на разделы, каждый новый раздел печатается на том же листе, его название печатается по центру заглавными буквами;

- при наличии источников (литературы, Интернет-ресурсов): ссылки на источники указываются в квадратных скобках согласно нумерации списка литературы (источников). При цитировании указываются также номера страниц. Например, [11, с. 9];

- источники приводятся в алфавитном порядке в соответствии с библиографическими требованиями. Учебная литература не должна быть не старше 5-и лет;

- при наличии иллюстраций (диаграмм, схем, таблиц и др.) ссылки на них указываются также в тексте в квадратных скобках (например, [Рисунок 1]). Сами иллюстрации могут приводиться по ходу работы и соответственно оформляться. Иллюстрации в виде таблиц указываются вверху справа и нумеруются, ниже по центру - название [Таблица 1]. Остальные иллюстрации: рисунки, схемы, диаграммы и другие указываются внизу по центру и нумеруются, рядом идет название иллюстрации [Рисунок 1]. Нумерация может быть сквозной, может – в пределах раздела. В этом случае идет порядковый номер раздела, точка, затем – порядковый номер рисунка (Рисунок 1.1, Рисунок 1.2 и т.д.).

Также иллюстрации могут приводиться после списка источников и оформляться как приложения: Приложение 1. и т.д. и указываться в верхнем правом углу. Следовать нужно одному выбранному способу оформления.

**Структура работы:**

- Титульный лист контрольной работы;

- ОГЛАВЛЕНИЕ;

- ВВЕДЕНИЕ (во введении кратко формулируется проблема, указывается цель и задачи контрольной работы или реферата);

- Основная часть (состоит из нескольких разделов, в которых излагается суть контрольной работы;

- ЗАКЛЮЧЕНИЕ (приводится оценка полученных результатов работы, предлагаются рекомендации);

- Список использованной литературы (содержит не менее 5 источников, на которые ссылаются в основной части контрольной работы).

В случае, если работа не отвечает вышеперечисленным требованиям по форме или её содержание не раскрывает теоретического вопроса, она не засчитывается.

Студент обязан устранить все замечания и вновь представить работу на проверку.

При любых затруднениях при выполнении реферата студент может обращаться за консультацией к преподавателю.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины**

**Основные источники:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1905554 (дата обращения: 29.05.2023). – Режим доступа: по подписке.

**Дополнительные источники:**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с
2. . Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Военные знания: официальный сайт. – Москва. – URL:[www.icvz.ru](http://www.icvz.ru)/ (дата обращения: 30.05.2023). – Текст: электронный.
2. МЧС России: официальный сайт. – Москва. – URL:<https://www.mchs.gov.ru> / (дата обращения: 30.05.2023). – Текст: электронный.

3. Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям г. Москвы: официальный сайт. – Москва. – URL:<https://umcgochs.mos.ru>/ (дата обращения: 30.05.2023). – Текст: электронный.

**Приложение А**

**Темы рефератов**

**по дисциплине «Физическая культура»**

1. История развития легкой атлетики в России

2. Правила соревнований в легкой атлетике

3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания)

4. Спортивные достижения, выдающиеся легкоатлеты

5. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма

6. История возникновения волейбола

7. Правила игры в волейбол.

8. История возникновения баскетбола

9. Правила игры в баскетбол.

10. История возникновения футбола

9. Правила игры в футбол.

10.Гимнастика, понятие и место в системе физического воспитания

11.Виды гимнастики и их классификация

12.Спортивные виды гимнастики

13. Прикладные виды гимнастики

14. Возникновение и развитие плавания на Руси.

15.Становление плавания как вида спорта за рубежом и в России.

16.Плавание на Олимпийских играх.

17. История лыжного спорта в России.

 18.Место лыжного спорта в международном олимпийском движении.

19. Происхождение современных видов лыжного спорта.

20. Комбинированные виды лыжных состязаний: биатлон, зимний полиатлон.

21. Техника классического хода в лыжных гонках.

22. Техника конькового хода в лыжных гонках.

23. Техника скоростного спуска на горных лыжах

24.Боевые виды искусства

25.Характеристика популярных видов боевых искусств (Каратэ, Дзюдо, Самбо)

26. Классификация видов туризма.

27. Характеристика и формы туризма.

30.Олимпийское движение, его принципы и традиции.

31.Олимпийская хартия. Принципы олимпизма.

32.Олимпийский девиз и эмблема, флаг, гимн, награды и церемонии, присяга, огонь. Современная олимпийская символика.

33.Развитие олимпийского движения в России.