

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МЭИ»
в г. Смоленске

А.О. Лёшин, О.Г. Лёшин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Методическое пособие по написанию
реферата для студентов**

*(специальностей: 09.03.01; 09.03.03; 11.03.04;
12.03.02; 12.05.01; 13.03.01; 13.03.02; 15.03.02)*

Смоленск 2020

УДК 796.011(076.5)
Л53

Утверждено учебно-методическим Советом филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске в качестве методических рекомендаций для студентов всех направлений

Подготовлено на кафедре физического воспитания

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»
в г. Смоленске **Т.М. Соколова**

Л-53 **Лёшин, А.О.** Физическая культура и порт. Методическое пособие по написанию реферата для студентов (специальностей: 09.03.01; 09.03.03; 11.03.04; 12.03.02; 12.05.01; 13.03.01; 13.03.02; 15.03.02) : методическое пособие /А.О.Лёшин, О.Г.Лёшин; филиал ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске. – Смоленск: [б.и.], 2020. – 1 CD-R (123 КБ): ил., цв. Ил. – Загл. С титул. экрана.

Данное методическое пособие предназначено для студентов филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, изучающих дисциплину «Физическая культура и спорт». В нем рассматриваются основные требования к оформлению реферата согласно ГОСТ Р 7.0.100–2018, ГОСТ Р 7.0.12–2011, ГОСТ 7.11–2004, ГОСТ Р 7.0.5–2008. Даются рекомендации по формированию разделов реферата, описываются этапы его написания и правила оформления ссылок. Приводится перечень тем, разработанных на кафедре «Физвоспитания», с учетом учебных отделений, в которых студенты занимаются по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Несмотря на то, что методические рекомендации предназначаются для студентов, они могут быть полезны учителям и преподавателям физической культуры.

© Лёшин А.О., 2020 г.

© Лёшин О.Г., 2020 г.

© филиал ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	5
2 СТРУКТУРА РЕФЕРАТА	9
2.1 Этапы написания реферата	9
2.2 Структура реферата и ее особенности	13
2.3 Этапы оформления и защиты реферата	17
3 ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА	19
3.1 Общие требования оформления	19
3.2 Правила оформления ссылок	21
3.2.1 Ссылки на литературный источник	22
3.2.2 Ссылки на цифровой материал	22
3.2.3 Ссылки на иллюстративный материал	24
3.2.4 Ссылка на формулы	25
ЛИТЕРАТУРА	27
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Тематика рефератов для студентов основного учебного отделения	28
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Тематика рефератов для специального учебного отделения	35
ПРИЛОЖЕНИЕ С. Тематика рефератов для спортивного учебного отделения	41
ПРИЛОЖЕНИЕ D. Образец оформления титульного листа реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт»	46
ПРИЛОЖЕНИЕ E. Образец оформления «ОГЛАВЛЕНИЯ» по дисциплине «Физическая культура и спорт»	47
ПРИЛОЖЕНИЕ F. Образцы библиографического описания книг	48
ПРИЛОЖЕНИЕ G. Образцы оформления литературных источников	49

ВВЕДЕНИЕ

Закончилось формирование учебных дисциплин по программе ФГОС3++. В окончательном виде дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается только на первом курсе. Согласно ФГОС 3++ на изучение студентами 1 курса дисциплины «Физическая культура и спорт» отводится 72 часа (2 зачётных единицы) за период семестрового обучения. В ее состав входит изучение лекционного материала в объеме 18 часов лекционных занятий, а остальное на самостоятельную работу студентов. На проведение углубленного реферативного исследования по заданной теме отведено 18 часов самостоятельной работы студентов вне рамок учебных занятий.

Авторами учитывается отсутствие знаний студентами 1 курса технического вуза о методике проведения реферативного исследования по физической культуре и спорту. Поэтому большое внимание уделяется структурированию реферата и его особенностям. Это позволит студентам правильно ориентироваться в большом объеме информации о физической культуре и спорте.

Так как в высшем учебном заведении реферативные исследования должны оформляться строго в соответствии с ГОСТом, то в данном методическом пособии подробно рассматриваются основные требования к оформлению реферата согласно ГОСТ Р 7.0.100–2018, ГОСТ Р 7.0.12–2011, ГОСТ 7.11–2004, ГОСТ Р 7.0.5–2008. Акцент в нем направлен на правильность написания и оформления реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» на компьютере с использованием текстового редактора MS Word. Имея многолетний опыт по руководству написанием рефератов студентами 2 и 3 курсов по дисциплине «Физическая культура», авторы рассматривают все ошибки, сделанные студентами, при их написании.

В методическом пособии представлены возможные темы реферативных исследований, разработанных на кафедре «Физвоспитания» филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, с учетом учебных отделений, в которых студенты занимаются по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Методическое пособие предназначено для студентов первого курса филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске специальностей: 09.03.01; 09.03.03; 11.03.04; 12.03.02; 12.05.01; 13.03.01; 13.03.02; 15.03.02 очной и заочной форм обучения, изучающих дисциплину «Физическая культура и спорт».

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» решаются задачи, позволяющие студенту овладеть понятийным аппаратом дисциплины, основами её теоретических положений и методов, а также использование полученных теоретических знаний в теоретико-практической деятельности студента. Дисциплина позволяет овладеть ему:

- пониманием социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знанием научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формированием мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладением системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств, свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечением общей профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретением опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

По окончании изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен **знать**:

- роль физической культуры и спорта в формировании личности современного специалиста в процессе получения высшего образования;
- основы научно-биологических, педагогических и практических знаний по организации занятий физической культурой и спортом;
- принципы сохранения и поддержания уровня своего здоровья за счет установок на здоровый образ жизни, занятия физической культурой, избавления от вредных привычек в целях повышения своей работоспособности и профессиональной пригодности;
- правила соревнований в избранных видах спорта.

Кроме знаний, у студента должно быть наличие **умений**:

- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- спланировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля за уровнем развития физической подготовленности и физического развития;
- применять средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда;
- оптимально организовывать режимы питания, труда и отдыха, занятия физической культурой и спортом для обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового образа жизни;
- организовать собственное участие в любительских соревнованиях по избранному виду спорта.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» формирует у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Она является важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

В программе ФГОС 3++ предусмотрено прохождение студентами 1 курса дисциплины «Физическая культура и спорт» в объеме 72 часов за период семестрового обучения, что соответствует 2 зачетным единицам трудоемкости (ЗЕТ). В состав дисциплины входит изучение лекционного материала в объеме 18 часов аудиторных занятий (остальные часы – на самостоятельную работу студентов) и проведение углубленного

реферативного исследования по заданной теме. На проведение последнего отведено 18 часов самостоятельной работы студентов вне рамок учебных занятий.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

- **теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- **самостоятельный**, позволяющий студенту самостоятельно провести реферативное исследование в соответствии с полученной им необходимой информацией по организации самостоятельных занятий физической культурой, режима дня, питания, здорового образа жизни, и здоровьесберегающих технологий из специальной научно-методической литературы в сети Интернет;
- **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса дисциплины «Физическая культура и спорт» объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Теоретический раздел программы предусматривает чтение 9 лекций. В свою очередь, **самостоятельный раздел заключается в проведении реферативного исследования, оформленного в письменной форме** и представляющего собой углубленное изучение студентом тематического материала одного из теоретических вопросов дисциплины «Физическая культура и спорт».

В работе реферативного характера от студента требуется тщательная и углубленная проработка одного из важных теоретических вопросов по дисциплине «Физическая культура и спорт». В такой работе студент проводит анализ нескольких литературных источников по избранной теме, сравнение мнений различных авторов, а также приводит собственные рассуждения и выводы по данному вопросу.

Критериями оценки реферата являются: соответствие содержания заданной теме, правильность и логичность компоновки используемого материала, а также соответствие его оформления имеющимся требованиям ГОСТа.

Для проведения теоретических занятий и при написании реферата предусматривается использование программного обеспечения Microsoft (MS) Office, а именно: текстовый редактор MS Word и презентационный редактор MS Power Point.

Контрольный раздел подводит итоги работы студента по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт». Formой аттестации по данной дисциплине является дифференцированный зачет с оценкой, оцениваемый по принятой в НИУ «МЭИ» четырехбалльной системе: "отлично", "хорошо", "удовлетворительно" и "неудовлетворительно".

Оценки «отлично» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание материалов изученной дисциплины, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; проявивший творческие способности в понимании, изложении и использовании материалов изученной дисциплины, безусловно ответившему не только на вопросы реферата, но и на дополнительные вопросы в рамках рабочей программы дисциплины.

Оценки «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полное знание материала изученной дисциплины, успешно выполняющий предусмотренные задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; показавший систематический характер знаний по дисциплине, хорошо ответившему на вопросы реферата, но допустив при этом не принципиальные ошибки.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание материала изученной дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; допустившим погрешность в ответе на теоретические вопросы и на вопросы реферата, но обладающий необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя, либо показавшим плохие результаты в нормативах, но по указанию преподавателя выполнившим другие практические задания из того же раздела дисциплины.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему серьезные пробелы в знаниях основного материала изученной дисциплины, допустившему принципиальные ошибки в выполнении заданий, не ответившему на все вопросы реферата и дополнительные вопросы по теоретическому разделу дисциплины. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение по образовательной программе без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

2 СТРУКТУРА РЕФЕРАТА

2.1 Этапы написания реферата

При освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» студент изучает лекционный материал и проводит реферативное исследование, которое представляет собой краткое изложение в письменном виде содержания книги, научной работы и результатов исследований по заданной теме. **Результаты реферативного исследования должны быть обобщены и представлены в виде связанного произведения.**

Реферативное исследование (далее – Реферат) выполняется на базе кафедры «Физвоспитания» филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске под руководством преподавателя, контролирующего ход его выполнения. Тема реферата назначается студенту по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт», утвержденной на кафедре «Физвоспитания».

Подбор первоисточников по заданной теме предусматривает серьезную самостоятельную работу студента. В работе реферативного характера от студента требуется тщательная и углубленная проработка одного из важных теоретических вопросов по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Для организации качественной работы студентов по написанию реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» процесс реферативного исследования разбивается на 6 этапов, представленных в таблице 1.

Таблица 1 – Этапы написания реферата

Этапы	Выполняемая работа
1	Получение тем рефератов
2	Поиск литературных источников по заданной теме
3	Структурирование и написание реферата
4	Оформление реферата в соответствии с ГОСТом и требованиями, предъявляемыми к реферативным исследованиям
5	Проверка реферата
6	Защита реферата и выставление итоговой оценки по дисциплине «Физическая культура и спорт»

На первом этапе осуществляется выдача студентам тем преподавателем, ответственным за контроль выполнения реферата в учебной группе. При этом преподаватель использует перечень тем, разработанных на кафедре «Физвоспитания» [1], и учитывает в каком учебном отделении [2]

занимается студент по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Студентам основного учебного отделения (ОУО) темы распределяются из ПРИЛОЖЕНИЯ А. Для студентов, зачисленных по состоянию здоровья в специальное учебное отделение (СУО), предусматривается тематика на ведение здорового образа жизни и приведенная в ПРИЛОЖЕНИИ В. В свою очередь, тренеры, ведущие тренировочный процесс в секциях, предлагают студентам, зачисленным в спортивное учебное отделение (СПУО), изучить темы с акцентом на специфику избранного вида спорта. Тематика рефератов для студентов СПУО представлена в ПРИЛОЖЕНИИ С.

Студенты, зачисленные в сборные команды (СБ) нашего университета и выступающие за филиал на городских, областных и Всероссийских соревнованиях освобождаются от занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» и получают оценку «Отлично». **Все остальные студенты СПУО пишут реферат по заданной теме.**

Выданная тема реферата не подлежит замене. На этом первый этап заканчивается и студент приступает ко второму этапу работы над рефератом.

На втором этапе происходит поиск и анализ необходимых литературных источников по заданной теме и структурирование реферата.

Прежде чем приступить к сбору информации по заданной теме, следует определить, **что и где искать. Все зависит от названия темы реферата.** Например, название темы: «Методика подготовки и проведения утренней гимнастики». Из анализа этого названия выделяются 3 составляющие, которые необходимо раскрыть. Во-первых, описать что такое утренняя гимнастика (УГ). Во-вторых, найти и описать существующие комплексы УГ. В-третьих, изложить методику подготовки и проведения УГ. Следовательно, следует искать литературные источники по этим трем составляющим темы реферата. Однако, **вопрос: «Где искать?» очень актуален на этом этапе работы.** Можно воспользоваться ресурсами электронной библиотеки СФМЭИ, Интернетом или спросить по данной теме у специалиста в этой области.

В нашем университете работают три электронно-библиотечных системы:

1. Лань;
2. Университетская библиотека онлайн;
3. Консультант студента.

Электронно-библиотечная система (ЭБС) издательства «Лань» включает в себя электронные версии книг (учебников, учебных пособий, справочников и др.). Система рассчитана на неограниченное количество пользователей из любого места посредством сети Интернет, при условии

регистрации пользователей на территории филиала. **Доступ к ресурсу осуществляется по адресу – <http://e.lanbook.com/>** либо через ярлык на рабочем столе компьютера. Доступ открыт со всех компьютеров сети филиала без регистрации. Доступ к ЭБС с домашних компьютеров осуществляется по логину и паролю, для этого необходимо зарегистрироваться на портале ЭБС «Лань» с любого компьютера сети филиала.

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – это электронная библиотека, обеспечивающая доступ к учебной, научной литературе по всем отраслям знаний ведущих российских издательств для учебных заведений. Базы данных ресурса содержат справочники, словари, энциклопедии, видео- и аудиоматериалы, иллюстрированные издания по искусству, литературу Non-fiction, художественную литературу и т.д. Электронно-библиотечная система специализируется на учебных материалах для вузов и полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) третьего поколения к библиотекам по части формирования фондов основной и дополнительной литературы. «Университетская библиотека онлайн» выполняет функции: полнотекстового поиска, постраничного просмотра, копирования или распечатки текста, создания закладок и комментариев и многое другое. **Персональная регистрация** предоставляет возможность удаленного доступа к ресурсу каждому сотруднику (учащемуся) филиала. **По адресу <http://biblioclub.ru>** осуществляется доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является ЭБС, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения (ФГОС ВО 3+) к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы, для среднего и высшего профессиональных образований, а также для аспирантуры. Для возможности удаленного доступа необходимо пройти **регистрацию на сайте www.studentlibrary.ru** с компьютеров, входящих в сеть филиала.

В случае, если студент не желает воспользоваться ЭБС филиала, то он может воспользоваться Интернетом посредством своего компьютера. Однако, следует знать, что не вся, расположенная в Интернете информация, может быть использована в работе. Выбирая книги и статьи из Интернета следует руководствоваться принципом, исходя из которого **используют только те книги и статьи, имеющие кроме электронного адреса фамилию**

автора (авторов), название статьи и книги, а также дату опубликования. При реферативном исследовании студент проводит конкретизацию и выделение только той информации из имеющегося объема, которая касается непосредственно заданной темы.

При работе на втором этапе имеет смысл среди большого количества, имеющейся информации в Интернете, найти два-три литературных источника, которые наиболее полно отвечают выбранной теме, и постараться достаточно детально их проработать. Эти труды и лягут в основу написания реферата. Далее необходимо просмотреть ещё несколько литературных источников, касающихся исследуемого вопроса и сделать выписки, относящиеся к теме. При этом достаточно просмотреть оглавление и ознакомиться с той частью материала, которая необходима по заданной теме. Для оценки современного взгляда на поставленные задачи реферата, если есть необходимость, можно ознакомиться с периодической литературой – газетами и журналами.

После того, как определены необходимые литературные источники, относящихся к заданной теме, начинается их обработка. При этом нет необходимости скачивать большой объем информации из выбранной литературы. Достаточно взять одно – два высказывания. Однако, при последующей обработке возможно использования информации, содержащихся на нескольких страницах или даже в целой главе. Следует учитывать, что дословное цитирование литературных источников или цифрового материала с формулами, находящимися в них, непременно должно сопровождаться ссылкой на этот литературный источник.

Для того чтобы реферат не представлял собой сплошное цитирование, рекомендуется обобщение мнений разных авторов. Кроме этого, обязательно привести мнение самого автора реферата.

Например: Анализ сравнения методики, предложенной А.Б.Самойловым (2015), и методики, предложенной А.О.Лёшиным (2018), показал, что для проверки физических качеств студентов СФМЭИ подходит последняя, позволяющая

При работе с литературой очень важно соблюдать правило оформления **ссылок**. Нередко при скачивании выбранного материала утрачивается информация о самом литературном источнике. Поэтому необходимо помнить, что **источник, не имеющий полных выходных данных, в реферате не может быть использован**. Следовательно, важно вести подробные записи, с указанием всех исходных данных о литературных источниках, отобранных для реферата.

2.2 Структура реферата и ее особенности

К этапу структурирования и написания реферата студент приступает после проведения сбора необходимой информации по заданной теме.

Прежде чем приступить к написанию реферата необходимо определиться с его структурой. Все научные работы и исследования придерживаются определенного структурирования при оформлении своих результатов. В нашем реферативном исследовании предлагается следующая структура реферата, приведенная на рисунке 1. **Все ниже перечисленные структуры реферата начинаются с новой страницы.**

Титульный лист
ОГЛАВЛЕНИЕ
ВВЕДЕНИЕ
ГЛАВЫ, разделы и подразделы
ЗАКЛЮЧЕНИЕ
ЛИТЕРАТУРА
ПРИЛОЖЕНИЕ

Рисунок 1 – Структура написания реферата

Титульный лист является источником информации о реферате. На нем отражается информация о кафедре на которой проводится реферативное исследование и о ВУЗе, в составе которого состоит эта кафедра, а также Министерство к которому относится ВУЗ. Здесь же указывается по какой дисциплине пишется реферат, раздел и название темы. Ниже приводится ФИО и группа студента, выполняющего реферативное исследование, а также ФИО преподавателя и его должность, контролирующего и оценивающего выполнение реферата. В нижней части титульного листа находится информация о городе, где происходит исследование и годе его выполнения. **В ПРИЛОЖЕНИИ D** приводится **образец оформления титульного листа**. Необходимо обратить внимание на то, что в титульном листе должны быть четко указаны номер раздела и номер темы реферата, выданного студенту.

Следующей страницей после титульного листа является **«ОГЛАВЛЕНИЕ»**, представляющее собой **перечень всех основных частей работы с указанием страниц, с которых они начинаются**. **«ОГЛАВЛЕНИЕ»** – важная часть реферата, поскольку дает наглядное представление о его структуре и содержании. **В «ОГЛАВЛЕНИИ» необходимо указывать названия глав, разделов и подразделов именно так, как они означены в тексте реферата, без сокращений и редактирования.** При составлении

«ОГЛАВЛЕНИЯ» необходимо соблюдать основное правило, при котором разделы реферата, показанные на рисунке 2, и его главы одинаковой значимости располагаются друг под другом и печатаются в текстовом редакторе MS Word **шрифтом Times New Roman, размером 14 пунктов, с межстрочным интервалом 1,5. Названия глав печатаются прописными буквами, а названия разделов и подразделов главы – строчными буквами,** как показано на рисунке 2. Здесь в конце названий не ставится точка и делается пробел. После этого ставятся ряд точек, которые продолжаются до указания страницы, с которой начинается данная глава или раздел, или подраздел главы. **Точки также не ставятся после нумерации глав, разделов и подразделов.**

ОГЛАВЛЕНИЕ	
ВВЕДЕНИЕ	3
1 ХАРАКТЕРИСТИКА ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ ...	5
2 ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ	8
2.1 Задачи реабилитации	10
2.2 Методика ЛФК на стационарном этапе реабилитации	12
2.2.1 На начальном этапе реабилитации	14
2.2.2 В период стационарного лечения	17
2.3 Методика ЛФК на санитарно-курортном этапе реабилитации ...	20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	25
ЛИТЕРАТУРА	27

Рисунок 2 – Пример оформления глав, разделов и подразделов

«ОГЛАВЛЕНИЕ» должно помещаться на одной странице. В случае, если оно достаточно большое и не вмещается на одной странице, то допускается печать его через один межстрочный интервал. Образец «ОГЛАВЛЕНИЯ», с учетом приложений, представлен в **ПРИЛОЖЕНИИ Е.**

Перед тем как приступить к написанию реферата необходимо вначале **обосновать актуальность темы, определить цель реферата и поставить задачи,** которые надо решить в нем. Все это описывается во «ВВЕДЕНИИ», объем которого должен составлять 1 – 2 страницы. При раскрытии актуальности темы необходимо идти от общего к частному, т.е. вначале описать состояние проблемы по заданной теме, имеющееся в мире, стране,

затем в отрасли, виде деятельности, попом может быть и в человеке. Из обоснования актуальности темы следует цель реферата. Естественно, что целью реферата является название заданной темы. Для достижения заданной цели необходимо решить следующие задачи. Предположим, что если в реферате две главы, то рекомендуется постановка трех задач: две в соответствии с темами глав, и третью, отвечающую за формулировку итоговых выводов и обобщение всего материала работы. На этом «ВВЕДЕНИЕ» заканчивается.

Согласно структуре реферата, приведенного на рисунке 1, после «ВВЕДЕНИЯ» идет написание «ГЛАВ, разделов и подразделов» реферата.

Прежде чем приступить к написанию глав, необходимо определиться сколько их будет. Количество глав может быть от одной до нескольких, в зависимости от названия темы и того объема информации, собранной студентом. Воспользуемся названием темы, приведенной ранее. Итак, тема: «Методика подготовки и проведения утренней гимнастики». Анализ этого названия показал, что необходимо раскрыть 3 составляющие. Во-первых, описать что такое УГ. Во-вторых, найти и описать существующие комплексы УГ. В-третьих, изложить методику подготовки и проведения УГ. Следовательно, реферат будет состоять из 3 глав.

Каждая глава должна содержать в себе не только ссылки и перечисление мнений разных авторов по исследуемой проблеме, но и отражать собственную позицию студента. При этом очень важна четкая и грамотная последовательность изложения от общего к частному. Здесь очевидна необходимость описания определений по заданной теме, раскрытие основных понятий и терминов, используемых впоследствии в работе.

После завершения написания «ГЛАВ, разделов и подразделов» необходимо сделать выводы по результатам проделанной работы. Четкое и последовательное изложение выводов приводится в «ЗАКЛЮЧЕНИИ», объемом 1 – 2 страницы. Сделанные студентом выводы должны однозначно и обоснованно отвечать поставленным задачам, которые написаны во «ВВЕДЕНИИ». 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.

Любое реферативное исследование завершается разделом «ЛИТЕРАТУРА». В нем указываются все литературные источники, используемые в данной работе. Очень важно помнить, что в раздел «ЛИТЕРАТУРА» возможно внесение только тех авторов, на труды которых имеются ссылки в тексте работы. Список литературных источников в разделе «ЛИТЕРАТУРА» оформляется в алфавитном порядке их авторов. При этом необходимо указывать: порядковый номер источника, фамилию и, через запятую, инициалы автора (в случае нескольких авторов указывают первого),

название книги (или статьи), сведения об издании, выходные данные и количественные характеристики. При нахождении литературного источника из электронных ресурсов сетевого распространения обязательным является указание об электронном адресе ресурса в сети Интернет и дате обращения.

Например:

– URL: <http://government.ru> (дата обращения: 19.02.2018).

ГОСТ Р 7.0.100–2018 предусматривает указание Международного стандартного номера книги (ISBN) или как его ещё называют – идентификатор ресурса. Это обязательный элемент.

Например:

. – ISBN 978-5-84213-011-0,

ISBN записывается в конце информации об литературном источнике. В качестве примера приведем оформление литературного источника, имеющего 5 порядковый номер в разделе «ЛИТЕРАТУРА», и взятого из электронного ресурса сети Интернет.

Например:

5. Лозовский, В.Н. Нанотехнологии в электронике. Введение в специальность: учебное пособие / В.Н. Лозовский. – 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2019. – 332 с. – URL : <https://e.lanbook.com/book/113943> (дата обращения: 31.01.2020). – ISBN 978-5-8114-3986-7.

В нашем реферативном исследовании, для простоты написания раздела «ЛИТЕРАТУРА», **информация о ISBN опускается**. Не допускаются сокращения заглавий во всех областях описания литературного источника, особенно наименование **мест изданий (городов)**. Причем, порядковый номер источника должен соответствовать ссылке на него в тексте реферата.

Образцы оформления различных видов литературных источников, используемые в реферативном исследовании по дисциплине «Физическая культура и спорт», приведены в **ПРИЛОЖЕНИИ F** и **ПРИЛОЖЕНИИ G**.

Раздел «**ПРИЛОЖЕНИЕ**» является не обязательной частью реферата и включается только в том случае, когда есть необходимость предоставить объемный табличный или иллюстративный материал, образцы бланков, тестов или анкет, а также материалы статистической обработки данных, более полно иллюстрирующие работу. «**ПРИЛОЖЕНИЕ**» оформляется после раздела «ЛИТЕРАТУРА» и в него вносятся только те материалы, на которые имеются ссылки в тексте. При большом объеме информации возможны

несколько «ПРИЛОЖЕНИЙ», которые **нумеруются прописными буквами русского и латинского алфавитов**. Исключение составляют буквы русского алфавита: О, Ё, Й, З, Ъ, Ч, Ъ, Ы и латинского алфавита: I, O. Каждое «ПРИЛОЖЕНИЕ» размещается на отдельном листе, даже если он не занимает всю страницу целиком. Когда документ содержит **лишь одно приложение, то его обозначают «ПРИЛОЖЕНИЕ А»**.

Оформляется «ПРИЛОЖЕНИЕ» следующим образом. **На новой странице, с выравнением по середине, пишется слово «ПРИЛОЖЕНИЕ Б»**. Ставится точка и затем, после пробела, пишется название этого приложения строчными буквами, начиная с заглавной. **Точка в конце названия не ставится**.

Например:

ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Нормы двигательной активности студентов

Если «ПРИЛОЖЕНИЕ Б» занимает более одного листа, то на последующих листах в правом верхнем углу пишется «Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б». **В разных ВУЗах требования к оформлению приложений могут различаться**. Это касается расположения нумерации и оформления заголовков.

2.3 Этапы оформления и защиты реферата

Закончив написание и структурирование реферата, студент приступает к самому ответственному **четвертому этапу работы**. Обычно студенты первого курса не знают как оформляются научные исследования по ГОСТу, т.к. их этому не учат в школе. Данное методическое пособие поможет студентам правильно оформить свое реферативное исследование и эти знания будут востребованы в дальнейшем при написании выпускной бакалаврской работы. Все требования к оформлению реферата в соответствии с ГОСТом будут приведены и описаны в третьей главе данного пособия. В ней также будут рассмотрены характерные ошибки, делаемые студентами на стадии оформления.

Готовый и оформленный **в окончательном виде реферат** должен быть **помещен в стандартную папку**. Все листы реферата должны быть скреплены. **Допустимо использование скоросшивателей или папок с файлами**. Однако, в последнем случае **недопустимо помещение в один файл более одного печатного листа**. Также **не разрешается использование двухсторонней печати**. Прошивка и брошюрование реферата не требуется.

На **пятом этапе работы** окончательно оформленный реферат сдается на проверку преподавателю. Замечания по реферату, которые необходимо исправить или другая **информация по нему, пишутся преподавателем на титульном листе**. Реферат возвращается студенту для исправления ошибок или замечаний. **Титульный лист на этом и последующем этапах не заменяется.** После исправления ошибок реферат вновь сдается преподавателю. **На титульном листе вторично проверенного реферата преподаватель пишет «К защите»** даже если имеются ошибки после второй проверки, которые он также пишет на титульном листе. Не исправленные ошибки будут уменьшать итоговую оценку за реферат при защите.

В случае отсутствия ошибок или незначительных ошибок при первой проверке преподаватель пишет на титульном листе «К защите» или «Исправить к защите» соответственно.

После получения допуска «К защите» реферат на бумажном носителе и в электронном виде сдается преподавателю для проверки на УНИКАЛЬНОСТЬ. Эта проверка заключается в сравнении данного реферата с рефератами предыдущих лет. **Если заимствование отсутствует, то бумажный носитель реферата возвращается студенту и по нему он защищается.** В противном случае студенту выдается новая тема и процесс написания повторяется.

На заключительном, **шестом, этапе работы** проводится защита реферата и выставление итоговой оценки по дисциплине «Физическая культура и спорт». Защита реферата происходит в присутствии комиссии, в составе которой преподаватель, курирующий написание реферата, и ведущий лектор дисциплины «Физическая культура и спорт». Критерии оценки за реферат приведены в первой главе данного пособия.

На защите студенту задаются вопросы по реферату, если таковые имеются, и по рабочей программе дисциплины. По результатам защиты студенту ставится оценка по дисциплине «Физическая культура и спорт», которая оцениваемая по принятой в НИУ «МЭИ» четырехбалльной системе: "отлично", "хорошо", "удовлетворительно" и "неудовлетворительно".

3 ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

За период обучения студенту предстоит написание рефератов по другим гуманитарным дисциплинам, оформление отчетов по лабораторным работам и курсовым проектам, а также выпускной бакалаврской работы на четвертом курсе. Все эти работы в высшем учебном заведении должны оформляться строго в соответствии с ГОСТом. Поэтому в данном учебном пособии рассматриваются основные требования к оформлению реферата согласно ГОСТ Р 7.0.100–2018, ГОСТ Р 7.0.12–2011, ГОСТ 7.11–2004, ГОСТ Р 7.0.5–2008.

3.1 Общие требования оформления

Написание и оформление реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» выполняется в печатном виде на компьютере с использованием текстового редактора MS Word. При этом допускается **шрифт Times New Roman, размером 14 пунктов**. Этот размер должен выдерживаться в пределах всего реферата, начиная с титульного листа и заканчивая приложением.

Печать реферата выполняется на одной стороне белой односторонней бумаги формата А4 (210×297 мм) с **полями: слева – 2,5 см, справа – 1 см, а верхнее и нижнее – 1,5 см**.

Каждый абзац реферата начинается с красной строки или **абзацного отступа 1,25 см**. Следует заметить, что **во всем реферате устанавливается межстрочный интервал, равный 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, т.е. должно быть равномерное распределение текста между левым и правым полями. Следовательно, в верхнем меню MS Word устанавливается **выравнивание по ширине** (Ctrl +J).

Нумерация страниц в документе начинается с «Титульного листа» и является **сквозной**, включая «ПРИЛОЖЕНИЯ». На «Титульном листе» номер не проставляется. **Страницы нумеруются** арабскими цифрами без пропусков и повторений **в нижней правой части листа**. Вставка нумерации производится из верхнего меню MS Word «Вставка», затем «Номер страницы», а после «Внизу страницы». Второй страницей идет «ОГЛАВЛЕНИЕ».

В случае появления в тексте **двойного межстрочного интервала**, то его необходимо **преобразовать в полуторный**, так как требования к оформлению предусматривают во всем реферате межстрочный интервал, равный 1,5.

В тексте реферата при необходимости главы разделяют на разделы и подразделы. Главы, разделы и подразделы главы обозначаются арабскими цифрами и точка после них не ставится.

Каждая глава должна начинаться с новой страницы. Названия глав должны полностью соответствовать «ОГЛАВЛЕНИЮ», пишутся прописными буквами и располагаются по центру страницы. Не допускаются переносы в наименовании глав и точка в конце названия не ставится.

Разделы и подразделы главы располагаются внутри ее. Они отделяются от текста главы двумя пробелами сверху и снизу относительно своих названий. Названия разделов и подразделов главы пишутся строчными буквами (кроме первой прописной) – в виде заголовка с абзаца без подчеркивания и точка в конце названия не ставится.

Название раздела или подраздела главы **не может** располагаться в нижней части страницы, если на последней строке не вмещается первое предложение этого раздела или подраздела. В этом случае количество пробелов увеличивается между названием и нижней частью текста главы. Допускается выделение названий жирным шрифтом, но во всей работе возможно использование только одного, 14, размера шрифта.

Следует отметить, что в тексте не используются литературные обороты речи: вопросительные и восклицательные предложения, а также риторические вопросы.

В научных исследованиях считается некорректным использование местоимения «Я». Вместо этого принято пользоваться безличными фразами («есть мнение», «некоторые авторы считают, что...», «можно сделать выводы о том, что...»), либо, при необходимости, глаголы в 3-лице прошедшего времени («проведено», «изучено», «исследовано»).

В тексте **не допускается** применение **сокращения слов**, кроме установленных правилами русской грамматики, и использование **не расшифрованных аббревиатур**, даже если они считаются общепризнанными. Аббревиатура применяется, если в тексте встречается часто. В противном случае ее не используют. Аббревиатура расшифровывается при первом упоминании о ней в тексте реферата и в дальнейшем ею пользуются при необходимости. При этом **вначале приводится перечень слов, для которых необходима аббревиатура, а затем в скобках её приводят**.

Например: «Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) приводит сведения о числе заболевших в 2019 году инфекционными заболеваниями ...».

При перечислении названий любого вида деятельности в тексте реферата используют **создание нумерованных и маркированных списков**. В случае использования **конкретного перечисления вида деятельности** в числовом выражении, то проводится создание **нумерованного списка**. В нашем реферативном исследовании используется только один формат номеров, а именно: 1.; 2.; 3. и так далее. После точки через пробел пишется **название с заглавной буквы**. В конце названия ставится знак точка с запятой и нажимается «Enter», переходя к следующему названию. В конце последнего названия списка ставится точка.

Например: Аэробика делится на три большие группы:

1. Оздоровительная;
2. Спортивная;
3. Прикладная.

В предложении, перечисляющим **многочисленные виды деятельности**, и не связанных числовыми значениями, используют **маркированный список**. В нашем реферативном исследовании используется только один формат из библиотеки маркеров в виде жирных точек. После этого маркера пишется **название строчными буквами**. В конце названия ставится знак точка с запятой и нажимается «Enter», переходя к следующему названию. В конце последнего названия списка видов деятельности ставится точка.

Например: Каждый из видов имеет свои разновидности. Так в оздоровительной аэробике предусмотрены следующие разновидности:

- классическая аэробика;
- степ-аэробика;
- танцевальная аэробика;
- аквааэробика.

3.2 Правила оформления ссылок

В связи с тем, что реферативное исследование предусматривает использование сведений из различных литературных источников, то необходимо соблюдать правило оформления ссылок в соответствии с ГОСТом. Сведения в литературных источниках бывают в виде цифрового или иллюстративного материалов, а также в виде формул и уравнений.

3.2.1 Ссылки на литературный источник

Вначале рассмотрим правило оформления **ссылок на литературный источник**, из которого берется тот или иной материал. В этом случае ссылка оформляется в виде помещенного **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.

Например: [5] или [1; 5].

В случае, если информация из литературного источника взята в виде абзаца или нескольких абзацев, ссылка ставится в конце их последнего предложения через пробел и после квадратных скобок ставится точка.

Например: « ... считается, что Капабланка завоевал звание чемпиона мира именно после победы в матче [2]. ».

Кроме того, иногда есть необходимость сослаться на фамилию конкретного автора. В этом случае указывается инициалы, фамилия автора (или авторов) и сразу после него, в квадратных скобках, порядковый номер литературного источника этого автора (или авторов), указанного в списке «ЛИТЕРАТУРЫ».

Например: «В сою очередь, А.О.Лёшин и А.Б.Самойлов [6] выделяют 4 фактора воздействия внешней среды на организм человека».

Необходимо помнить, что в реферате использование **подстрочных ссылок** не допустимо.

3.2.2 Ссылки на цифровой материал

Цифровой материал в литературном источнике может быть представлен как в тексте, так и в табличном виде. **Ссылки на цифровую информацию в тексте делается в конце абзаца, в котором она приведена.**

Например: «Количество повторений в подходе при интервальном методе должно быть таким, чтобы ЧСС к его завершению находилась в

пределах 170-180 ударов в минуту, а следующий подход начинался при снижении ЧСС до 120-130 ударов в минуту [4].».

В случае, если цифровая информация в тексте используется в пределах раздела (подраздела) главы из одного литературного источника, то ссылка на этот источник ставится в конце последнего предложения раздела, чтобы не было множества ссылок на один и тот же источник после каждого абзаца.

Для удобства сравнения различных показателей эксперимента и наглядности их восприятия цифровой материал в литературных источниках чаще всего представляют в виде таблиц. Таблицу располагают непосредственно после текста, в котором она упоминается впервые, или на следующей странице, если на оставшейся части страницы не хватает места для её размещения. При этом пространство на оставшейся части страницы заполняется текстом, а таблицу располагают вначале следующей страницы.

При ссылке следует писать полностью слово «таблица» с указанием ее номера, а в квадратных скобках после пробела порядковый номер литературного источника, в котором приведена данная таблица.

Например: «... следует сопоставлять с результатами объективных признаков утомления, которые приведены в таблице 15 [6].».

Название таблицы следует помещать над ней **слева, без абзацного отступа, в одну строку с ее номером через пробел, дефис и пробел. Точка в конце названия таблицы не ставится.** Здесь не должно быть ссылок на литературный источник.

Например:

Таблица 15 – Внешние признаки утомления при физической нагрузке

Таблицу с большим количеством строк, которая не вмещается на одной странице, допускается переносить на другую страницу. При переносе части таблицы на другую страницу заголовок помещается только над ее первой частью. Над частью таблицы, перенесенной на другую страницу, в правом верхнем углу пишется «Продолжение таблицы» и указывается её номер. Точка в конце не ставится.

Например:

Продолжение таблицы 15

Таблицы, за исключением таблиц из «ПРИЛОЖЕНИЙ», следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией в пределах всего реферата. Допускается нумеровать таблицы в пределах главы. В этом случае

номер таблицы состоит из номера главы и порядкового номера таблицы, разделенных точкой. В наших реферативных исследованиях используется только **сквозная нумерация**.

Таблицы каждого «ПРИЛОЖЕНИЯ» обозначают буквами русского или латинского алфавита и через точку нумеруются арабскими цифрами в пределах этого «ПРИЛОЖЕНИЯ».

Например:

ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Двигательная активность студентов

Таблица Б.1 – Нормы двигательной активности студентов (час/в неделю)

Если в «ПРИЛОЖЕНИИ Б» несколько таблиц, то они следуют друг за другом со своим названием.

Например:

Таблица Б.2 – Последовательность увеличения нагрузки при ходьбе

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

Если в реферате одна таблица, то она должна быть обозначена как «Таблица 1» или «Таблица Б.1», если она приведена в «ПРИЛОЖЕНИИ Б».

3.2.3 Ссылки на иллюстративный материал

Кроме табличного материала, рекомендуется активное использование иллюстративного материала в виде рисунков, графиков, схем и диаграмм. Приведение иллюстраций в тексте реферата позволяет наглядно дополнить изложение текстового материала.

Все иллюстрации в тексте реферата имеют сквозную нумерацию и обозначаются как рисунки. Иллюстрацию помещают в тексте непосредственно после первой ссылки на нее или на следующей странице, если на оставшейся части страницы не хватает места для её размещения. При этом пространство на оставшейся части страницы заполняется текстом, а иллюстрация приводится вначале следующей страницы.

При ссылке в тексте на иллюстрацию следует писать полностью слово «рисунок» с указанием его номера, а в квадратных скобках, если это необходимо, после пробела порядковый номер литературного источника, из которого взята данная иллюстрация.

Например: «При гипокинезии «порочные круги» приводят к разрушению здоровья и преждевременному старению (рисунок 3) [6].»,
либо: «Как показано на рисунке 3, ...»,
либо «По результатам анкетирования, приведенных на рисунке 2, выявлено, что ...».

Название рисунка выполняется под иллюстрацией и представляет собой полное слово «Рисунок», затем, через пробел – номер рисунка, пробел, дефис, пробел и, затем, название с заглавной буквы. Точка в конце названия не ставится и ссылок на литературный источник не делается. Название рисунка выравнивается по середине.

Например:

Рисунок 2 – Результаты анкетирования студентов СФ МЭИ

В случае, когда в реферате приводится один рисунок, то он обозначается как «Рисунок 1».

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

3.2.4 Ссылка на формулы

При проведении реферативного исследования встречаются разделы главы, где необходимо делать ссылку на формулы, с помощью которых авторы литературных источников проводят и анализируют ту или иную проблему. В этом случае для оформления ссылки пользуются следующим правилом. По ходу текста делается информация, что будет приведена формула, взятая из литературного источника, указанного в списке «ЛИТЕРАТУРЫ». После этого ставится двоеточие, двойной пробел и на следующей строчке приводится сама формула.

Например: «... Пульс замерялся до и после сделанных приседаний. Затем рассчитывается увеличение ЧСС (F_p) после приседаний относительно исходной в процентном отношении по формуле [3]:

$$F_p = (F_2 - F_1)/F_1 * 100\%, \dots».$$

Сама формула размещается посередине строки и завершается запятой, при необходимости расшифровывания ее символов. В противном случае ставится точка и с новой строки с абзачным отступом начинается следующее предложение.

После написания формулы в этой же строке, в крайнем правом углу, ставится ее номер арабскими цифрами, помещенными в круглые скобки. В реферате предусматривается сквозная нумерация формул. При наличии только одной формулы, то она не нумеруется.

Значения символов расшифровывается сразу под формулой (после двух пробелов) 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» (без абзачного отступа), затем производится расшифровывание каждого символа в столбик через точку с запятой и в конце расшифровки последнего символа ставится точка.

Например: «... в процентном отношении по формуле [3]:

$$F_p = (F_2 - F_1)/F_1 * 100\%, \quad (2)$$

где F_p – увеличение ЧСС, %;

F_2 – пульс после физической нагрузки, уд/мин;

F_1 – пульс до физической нагрузки, уд/мин.

При расшифровывании каждого символа, после запятой, указывается его размерность.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Лёшин, О.Г.** Методические рекомендации к изучению курса «Физическая культура»: методические рекомендации / О.Г.Лёшин, Т.М.Соколова. – Смоленск: РИО филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2016. – 44 с.
2. **Лёшин, А.О.** Методические указания по прохождению курсов «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре»: методические указания / А.О.Лёшин, О.Г.Лёшин. – Смоленск: РИО филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2017. – 32 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А. Тематика рефератов для студентов основного учебного отделения

1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов

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

1.2. Естественнонаучные основы физического воспитания студентов

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

1.3. Спорт в системе физического воспитания студентов

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

1.4. История физической культуры и спорта. Олимпийские игры

1. Физическая культура стран Древнего Востока (Египет, Индия и Китай с IV в. до н.э. по 476 г. н.э.).
2. Физическая культура Античной Греции (с VI в. до н.э. по 476 г. н.э.).
3. Физическая культура Древнего Рима (с VIII в. до н.э. по 476 г. н.э.).
4. Физическая культура в Европе в средние века (V – XVII вв.).
5. Физическая культура народов Азии в средние века (III – XVII вв.).
6. Физическая культура и спорт в России (VI – XVIII вв.).
7. Физическая культура и спорт Российской Империи.
8. Физическая культура и спорт в СССР.
9. Физическая культура в современной России.
10. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
11. Современное Международное Олимпийское движение.
12. Олимпийские игры современности.
13. Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
14. Символы и атрибутика Олимпийских игр.
15. Развитие Олимпийского движения в России.
16. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.
17. Спортивные традиции и достижения по физической подготовке в филиале ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске.

1.5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
2. Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).
3. Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.

4. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
5. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи.
6. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. Профилактика наркомании среди молодежи.
7. Методы профилактики курения в молодежной среде.
8. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.
9. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов.
10. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.

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

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

1.7. Средства и методы восстановления физической работоспособности

1. Биологические ритмы и работоспособность.
2. Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности.
3. Понятие адаптации в спорте и физической культуре.
4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
5. Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте.
6. Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта.
7. Массаж, как средство восстановления работоспособности. Основные массажные приемы.

8. Гидропроцедуры и применение бань, как средства восстановления работоспособности в физической культуре и спорте.
9. Применение мазей, гелей и тейпов в системе восстановления и реабилитации спортсменов и физкультурников.
10. Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой в юношеском возрасте.

1.8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1. Цели и задачи общей физической подготовки.
2. Понятие о специальной подготовке.
3. Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
4. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
5. Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
6. Обще методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности).
7. Специфические принципы физического воспитания (чередование нагрузок и отдыха, циклическое построение занятия).
8. Специально подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).
9. Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка)
10. Психологическая и технико-тактическая подготовка спортсмена.

1.9. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)

1. Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
2. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
3. Методы и средства воспитания силы.
4. Методы и средства воспитания скоростных способностей.
5. Методы и средства воспитания выносливости.
6. Методы и средства воспитания гибкости.
7. Упражнения (тесты), определяющие уровень развития координационных способностей студентов.
8. Методы диагностики уровня физических качеств.
9. Анализ различий между физическими качествами и физическими способностями.
10. Роль физических способностей в отборе в различные виды спорта.

1.10. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Роль разминки при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке.
2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
3. Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Формы организации самостоятельных занятий студентами во внеучебное время.
7. Особенности самостоятельных занятий для девушек.
8. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
9. Методика подготовки и проведения комплексов утренней гимнастики.
10. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

1.11. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

1. Основные виды спортивных игр.
2. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
3. Восточные системы физических упражнений. Специфика. Развиваемые качества.
4. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
5. Лыжный спорт: современное состояние и перспективы развития.
6. Плавание и его воздействие на развитие функциональных систем организма человека.
7. Особенности зимних видов спорта.
8. Уличные виды спорта: особенности подготовки и соревнований (по выбору).
9. Экстремальные виды спорта: классификация, особенности тренировок и правила соревнований (по выбору).
10. Виды туризма и особенности соревновательной деятельности.
11. Понятие о национальных видах спорта. Классификации, особенности (по выбору).
12. Понятие о спортивных единоборствах (по выбору).
13. Особенности занятия силовыми видами спорта (по выбору).
14. Классификация водных видов спорта.
15. Принципы индивидуального выбора видов спорта или системы физических упражнений.

1.12. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

1. Основные направления спортивной тренировки (техническая, физическая, психологическая).

2. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
3. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
4. Основы построения оздоровительной тренировки.
5. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
6. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по ОФП
8. Методика обучения двигательным навыкам.
9. Построение мезоциклов однонаправленного тренирующего и обучающего воздействия.
10. Структура и содержание типовых занятий каждого из мезоциклов физической подготовки.

1.13. Врачебный контроль и самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом

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

1.14. Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре среди студенческой молодежи

1. Законодательная база РФ в отношении развития студенческого спорта и вовлечения студентов в занятия физической культурой.
2. Методы пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи.
3. Особенности и принципы организации спортивных праздников.
4. История и этапы студенческой спартакиады г. Смоленска.
5. Роль студенческих и молодежных организаций в пропаганде физической культуры и спорта.
6. История Всемирных летних Универсиад.
7. Анализ результатов XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в Казани.
8. История и хронология Всемирных зимних Универсиад.

- 9.** Роль студенческих спортивных клубов в организации спортивно-массовых мероприятий в ВУЗе.
- 10.** Формы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВУЗе.

ПРИЛОЖЕНИЕ В. Тематика рефератов для специального учебного отделения

2.1. Физиология человека

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

2.2. Клинические признаки и причины некоторых, наиболее распространенных заболеваний

1. Виды профессиональных заболеваний и их профилактика.
2. Порок сердца, пролапс митрального клапана.
3. Ишемическая болезнь сердца.
4. Инфаркт миокарда.
5. Инсульт.
6. Гипертоническая болезнь.
7. Гипокинезия и гиподинамия.
8. Острый и хронический аппендицит (причины заболевания, клинические проявления).
9. Иммунологическая недостаточность.
10. Заболевания органов дыхания (пневмония, ОРЗ, ОРВИ, туберкулез).
11. Заболевания органов дыхания (COVID – 19).

12. Заболевания мочевыделительной системы.
13. Заболевания желудочно-кишечного тракта.
14. Заболевания, вызывающие нарушения опорно-двигательного аппарата человека.
15. Поражения печени (гепатит: виды, профилактика).
16. Инфекционные заболевания (классификация, профилактика).
17. Особенности ухода за инфекционными больными.
18. Заболевания неврологической группы.
19. Заболевания, вызванные нарушением обмена веществ.
20. Аллергические заболевания – их причины и клинические проявления.

2.3. Первая помощь при травмах

1. Технические приемы оказания первой доврачебной помощи.
2. Травматические поражения опорно-двигательного аппарата человека: классификация.
3. Травмы головы (классификация, первая помощь).
4. Виды, признаки и первая помощь при вывихах и растяжениях.
5. Классификация переломов. Первая помощь при переломах.
6. Травмы и их предупреждения при занятиях физическими упражнениями.
7. Обеспечение профилактики травматизма при организации спортивных соревнований.
8. Понятие о гравитационном шоке: причины, меры профилактики, первая помощь.
9. Первая помощь при травматическом шоке.
10. Первая помощь при анафилактическом шоке.
11. Первая помощь при кровотечениях.
12. Обморожения: причины, особенности проявления, первая помощь.
13. Ожоги: классификация, первая помощь при ожогах.
14. Нарушения теплообмена организма человека: причины, проявления, первая помощь.
15. Утопление (классификация, первая помощь).
16. Виды поражения зрения, первая помощь при травмах глаз.
17. Поражение электрическим током. Первая помощь.
18. Поражения, вызванные укусами ядовитых насекомых и змей.
19. Пищевые отравления. (Признаки пищевых отравлений, первая помощь).
20. Первая помощь при отравлении угарным газом и продуктами горения.

2.4. ЛФК при некоторых заболеваниях

1. Роль и место лечебной физической культуры в системе медицинской реабилитации.
2. Лечебная физкультура при профессиональных заболеваниях.
3. Лечебная физкультура при хронических заболеваниях.
4. Физическая культура – источник повышения иммунной системы человека.
5. Лечебная физкультура при заболеваниях пневмонией.
6. Физические нагрузки при гипертонической болезни.
7. Лечебная физкультура при пиелонефрите.
8. Комплекс лечебной физкультуры при гипертонической болезни.
9. Лечебная физкультура при инфаркте миокарда.

10. Лечебная физкультура после хирургического лечения заболеваний сердца и магистральных сосудов.
11. Лечебная физкультура при ишемической болезни сердца.
12. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательного аппарата.
13. Лечебная физкультура при этапной реабилитации больных туберкулёзом лёгких.
14. Лечебная физкультура при операциях на лёгких.
15. Лечебная физкультура при изменениях в структурах позвоночника.
16. Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеванием органов пищеварения.
17. Лечебная физкультура в реабилитации больных при болезнях обмена веществ.
18. Лечебная физкультура при поражениях спинного и головного мозга.
19. Лечебная физкультура при деформациях и заболеваниях стоп.
20. Лечебная физкультура при заболеваниях гломерулонефритом (инфекционное аллергическое заболевание).
21. Лечебная физкультура при лечении переломов конечностей человека.
22. Противопоказания к различным видам двигательной активности в зависимости от заболевания.
23. Выбор методов и средств ЛФК на разных стадиях протекания заболеваний.

2.5. Физическая культура и спорт как средство реабилитации инвалидов

1. Понятие об адаптивной физической культуре.
2. Методы адаптивной физической культуры, используемые в комплексной реабилитации.
3. Понятие об адаптивной двигательной рекреации.
4. Причины недостаточного развития физической культуры и спорта среди инвалидов в России.
5. Приоритетные направления деятельности по развитию адаптивной физической культуры.
6. Понятие об адаптивном спорте.
7. Понятие о паралимпийских играх.
8. История летних паралимпийских игр.
9. История зимних паралимпийских игр.
10. Современные летние паралимпийские игры: виды спорта и правила соревнований.
11. Современные зимние паралимпийские игры: виды спорта и правила соревнований.
12. Виды спорта для инвалидов-колясочников.
13. Особенности соревнований людей с отклонениями в интеллектуальном развитии.
14. Спортивные соревнования для лиц – инвалидов по зрению.
15. Спортивный инвентарь для инвалидов.
16. Особенности тренировок спортсменов-инвалидов.
17. Сурдлимпийские виды спорта.
18. Использование нетрадиционных видов спорта в адаптивной физической культуре.
19. Использование специальных тренажеров в подготовке спортсменов-инвалидов.
20. Роль общественных объединений инвалидов в развитии адаптивной физической культуры и спорта.

2.6. *Здоровый образ жизни студентов*

1. Закаливание как один из способов укрепления иммунитета и поддержания уровня здоровья.
2. Опасность курения, как фактора, снижающего общий уровень здоровья человека.
3. Влияние употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности.
4. Опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека.
5. НОТ и правильный режим дня как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии.
6. Особенности организации правильного питания молодых людей для повышения уровня их работоспособности.
7. Влияние роста-весового показателя молодых людей 18-20 лет на их уровень работоспособности и самооценку.
8. Регулярные занятия физической культурой как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов.

2.7. *Антропометрия и морфология*

1. Особенности роста - весового показателя студентов.
2. Проблемы телосложения, характерные для студентов.
3. Особенности строения стопы и методы её коррекции в юношеском возрасте.
4. Исследование особенностей дыхательной системы студентов.
5. Исследование особенностей сердечно-сосудистой системы студентов.
6. Исследование динамики ЧСС как средство контроля за уровнем нагрузки на занятиях по физической культуре.
7. Методика самомассажа как эффективное средство восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки.

2.8. *Спортивная медицина*

1. Исследование уровня заболеваемости ОРЗ и ОРВИ среди студентов СФ МЭИ и методы профилактики.
2. Исследование уровня сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов СФ МЭИ и методы профилактики.
3. Исследование динамики желудочных заболеваний среди студентов СФ МЭИ и методы профилактики.
4. Исследование динамики остроты зрения за период обучения в высшем учебном заведении и методы профилактики.
5. Исследование заболеваемости органов дыхания у студентов СФ МЭИ и методы профилактики.
6. Исследование заболеваний опорно-двигательного аппарата студентов СФ МЭИ и методы профилактики и коррекции.

2.9. Методика физической культуры

1. Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц.
2. Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре.
3. Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале.
4. Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре.
5. Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре.
6. Игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе.
7. Наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол.
8. Особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов на занятиях по физической культуре.
9. Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.
10. Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.

2.10. Спортивная психология

1. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.
2. Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.
3. Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.
4. Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.
5. Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.
6. Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

2.11. Спортивная метрология

1. Статистический анализ скоростно-силовой подготовленности студентов N года поступления.
2. Статистический анализ силовой подготовленности студентов N года поступления.
3. Статистический анализ общей выносливости студентов N года поступления.
4. Сравнительный анализ результатов тестирования скоростно-силовой подготовленности студентов разных лет поступления.

5. Сравнительный анализ результатов тестирования общей выносливости студентов разных лет поступления.
6. Сравнительный анализ результатов тестирования силовой подготовленности студентов разных лет поступления.
7. Динамика развития скоростно-силовой подготовленности студентов N курса.
8. Динамика развития силовой подготовленности студентов N курса.
9. Динамика развития общей выносливости студентов N курса.

2.12. Исследования с использованием стабیلграфической платформы

1. Исследование функции равновесия (тест Ромберга).
2. Тест с поворотом головы.
3. Оптикинети́ческий тест.
4. Исследование корреляции стабیلграмм и дыхания.
5. Допусковый контроль.
6. Исследование влияния зрительной обратной связи в обеспечении функции равновесия.
7. Исследование запаса устойчивости человека.
8. Исследование моторной памяти человека и оценка уровня чувствительности при управлении телом.
9. Оценка качества следящего движения человека.
10. Оценка кратковременной двигательной памяти человека.
11. Определение латерального типа психической деятельности.
12. Си́лометрические показатели человека.

ПРИЛОЖЕНИЕ С. Тематика рефератов для спортивного учебного отделения

3.1. ГСС по шейпингу

1. Основные принципы силовой тренировки в шейпинге.
2. Принципы кардио-респираторной тренировки в фитнесе.
3. Методы развития гибкости в шейпинге.
4. Цели, задачи шейпинга и методы их решения.
5. Основные различия между шейпингом и фитнесом.
6. История возникновения шейпинга.
7. Структура занятий шейпингом.
8. Особенности разных школ по шейпингу.
9. Гигиенические требования к занятиям шейпингом.
10. Виды вспомогательного оборудования в шейпинге.
11. Виды тренировок в шейпинге.
12. Особенности питания при занятиях шейпингом.
13. Основные принципы правильного питания девушки. Виды диет.
14. Рекомендации по коррекции силуэта.
15. Противопоказания для занятий шейпингом.
16. Использование тренажеров на занятиях шейпингом.
17. Методы оценки эффективности занятий шейпингом.
18. История развития фитнес-технологий.
19. Классификация и основные особенности фитнес-технологий
20. Место фитнес-технологий в современной физической культуре.
21. Особенности и основные принципы занятий аква-аэробикой.
22. Особенности и основные принципы занятий степ-аэробикой.
23. Особенности и основные принципы занятий каланетикой.
24. Особенности и основные принципы занятий пилатесом
25. Особенности и основные принципы занятий бодифлексом.
26. Особенности и основные принципы занятий кик-аэробикой
27. Чирлидинг: история, виды, правила соревнований
28. Соревнования по фитнесу: история, правила соревнований.
29. Соревнования по шейпингу: деятельность федерации по шейпингу, история, правила соревнований.

3.2. ГСС по баскетболу

1. История развития баскетбола.
2. Правила игры в баскетбол (ведение протокола игры).
3. Правила игры в баскетбол (ведение статистики матча).
4. Правила игры в баскетбол (работа оператора времени и 24-х секунд).
5. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
6. Современная система проведения первенства России по баскетболу.

7. Методика обучения технике ведения мяча.
8. Методика обучения технике передачи мяча.
9. Методика обучения технике броска.
10. Стратегия и тактика игры в баскетбол.
11. Физическая подготовка баскетболиста.
12. Самостоятельная подготовка баскетболиста.
13. Индивидуальные и командные действия баскетболиста в защите.
14. Организация быстрого нападения.
15. Командные взаимодействия баскетболистов в позиционном нападении.

3.3. ГСС по волейболу

1. История развития волейбола.
2. Развитие волейбола в России.
3. Общая физическая подготовка волейболистов.
4. Воспитание прыгучести в волейболе.
5. Воспитание быстроты в волейболе.
6. Воспитание гибкости в волейболе.
7. Воспитание выносливости в волейболе.
8. Воспитание ловкости в волейболе.
9. Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху, снизу.
10. Техника выполнения нападающего удара по ходу.
11. Техника выполнения перемещений волейболиста.
12. Техника выполнения одиночного, группового блока.
13. Техника выполнения верхней прямой подачи.
14. Техника выполнения нижней прямой подачи.
15. Техника выполнения подачи в прыжке (силовой).

3.4. ГСС по футболу

1. История развития футбола.
2. Участие сборной СССР и России в Олимпийских играх.
3. Участие сборной СССР и России в Чемпионатах мира.
4. Участие сборной СССР и России в Европы.
5. Физическая подготовка.
6. Техника передвижений футболиста.
7. Техника удара по мячу ногой и головой.
8. Техника остановки мяча ногой, туловищем, головой.
9. Техника ведения мяча средней частью подъёма, внутренней стороной стопы, внешней частью подъёма, носком.
10. Техника обманных движений (финты) и отбора мяча.
11. Техника игры вратаря.
12. Тактическая подготовка футболиста.
13. Правила соревнований по футболу.
14. Правила соревнований по мини-футболу.

3.5. ГСС по настольному теннису

1. История развития настольного тенниса.
2. Настольный теннис в России.
3. Правила игры в настольный теннис.
4. Способы игры в настольный теннис.
5. Технические приемы, применяемые в настольном теннисе.
6. Тактические варианты розыгрыша очка в настольном теннисе.
7. Организация соревнований по настольному теннису.

3.6. ГСС по бадминтону

1. История развития бадминтона.
2. Организация соревнований по бадминтону.
3. Техника игры в бадминтон (подача волана).
4. Тактика игры в бадминтон (розыгрыш при игре в паре).
5. Правила игры в бадминтон.
6. История развития бадминтона в России.

3.7. ГСС по йоге

1. Йога в современном мире.
2. Ступени йоги.
3. Влияние хатха йоги на осанку занимающегося.
4. Школа Айенгара.
5. Пранаяма – дыхательные упражнения.
6. Нравственные аспекты йоги.
7. Основы медитации.
8. Физиологические основы йоги.
9. Разновидности йоги (Хатха, Раджа, Карма, Бахти, Мантра).
10. Психологические ступени йоги.
11. Йога в воздухе (Американская система).
12. Система Бубновского Н.М.
13. Лечебное голодание (П. Брег).
14. Йога как профилактика заболеваний пищеварительного тракта.
15. Медитация – как предупреждение стресса.
16. Заболевание опорно-двигательного аппарата. Предупреждение и профилактика при помощи йога-асан.

3.8. ГСС по гиревому спорту и армреслингу

1. Силовая выносливость и методы ее развития в гиревом спорте.
2. История становления гиревого спорта в России.
3. Методы восстановления работоспособности в гиревом спорте.
4. Травмы и методы их профилактики в армреслинге.
5. Значение и виды техник борьбы в армреслинге.

6. Принципы Джо Вейдера в бодибилдинге.
7. Циклирование тренировочной нагрузки в силовых видах спорта.
8. Особенности тренировочного процесса в бодибилдинге в зависимости от типа телосложения.
9. Спортивные пищевые добавки: виды и целесообразность применения.
10. Изометрические упражнения: методика, их эффективность и опасность.
11. Применение плиометрических упражнений для развития силы и объема мышц.
12. Пауэрлифтинг: история, правила проведения соревнований, требования к технике выполнения упражнений.
13. Закаливание и эффективность силового тренинга на холоде Рп.
14. Координация движений: понятие, важность для спорта и методы ее развития
15. Гибкость и ее развитие как важные компоненты успеха в гиревом спорте и тяжелой атлетике.
16. Оптимизация тренировочного процесса с целью преодоления застоя в силовых показателях.
17. Особенности силового тренинга женщин.
18. Применение анаболических стероидов в медицине и тренировочной практике спортсменов силовых видов спорта – целесообразность и опасность.
19. Этика поведения в спортивных залах.
20. Польза и вред силового тренинга для здоровья человека.

3.9. ГСС по лёгкой атлетике

1. История возникновения видов лёгкой атлетики.
2. Классификация видов лёгкой атлетики и их характеристика..
3. Правила соревнований по лёгкой атлетике.
4. Лёгкая атлетика в дореволюционной России (1888 – 1917 гг.).
5. Лёгкая атлетика в СССР (1917 – 1991 гг.).
6. Лёгкая атлетика в современной России.
7. Сильнейшие легкоатлеты СССР и их достижения.
8. Сильнейшие легкоатлеты современной России и их достижения.
9. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
10. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
11. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.
12. Занятия лёгкой атлетикой с женщинами.
13. Оздоровительный бег и ходьба как альтернатива диетам.
14. Выступления российских легкоатлетов на Олимпийских играх.
15. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания ВУЗа.
16. Контроль и самоконтроль на занятиях по лёгкой атлетике.
17. Занятия лёгкой атлетикой с лицами пожилого возраста.

3.10. ГСС по лыжному спорту

1. Подготовка пластиковых лыж к эксплуатации.
2. Технология установки креплений на лыжи.
3. Смазка пластиковых лыж для конькового хода.
4. Смазка пластиковых лыж для классического хода.
5. Силовая подготовка лыжника-гонщика.

6. Беговая подготовка лыжника-гонщика.
7. Питание лыжника-гонщика в период соревнований.

3.11. ГСС по стрелковому спорту

1. Развитие стрелкового спорта в СССР.
2. Современное состояние стрелкового спорта в России.
3. Возникновение стрелкового оружия, его эволюция и совершенствование в России.
4. Работа русских и современных конструкторов-оружейников над созданием отечественных образцов спортивного оружия.
5. Современные образцы отечественного и иностранного оружия, их характеристики.
6. Спортивное пневматическое оружие. Устройство и принцип действия.
7. Основы техники выполнения выстрела (понятие о прицельном выстреле, краткая психофизиологическая характеристика техники выполнения меткого выстрела, функциональная система «прицеливания», функциональная система «управление спуском»).
8. Техника стрельбы из винтовки стоя (изготовка к стрельбе, положение туловища, правой руки, левой руки, головы, управление дыханием, прицеливание, управление спуском).
9. Средства подготовки (физические упражнения, мысленные упражнения, технические средства, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы).
10. Физическая подготовка спортсмена.

3.12. ГСС по шахматам

1. История развития шахмат в России.
2. История Чемпионатов Мира по шахматам.
3. Основы теории шахматного дебюта.
4. Основы теории атаки в шахматах.
5. Основы теории контратаки в шахматах.
6. Основы теории защиты в шахматах (один вид защиты).
7. Теория ладейных окончаний.
8. Эндшпиль в шахматах.

ПРИЛОЖЕНИЕ D. Образец оформления титульного листа реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт»

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МЭИ»
в г. Смоленске**

Кафедра «Физвоспитания»

**РЕФЕРАТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Раздел 2.3. Первая помощь при травмах
Тема 12. Обморожения: причины, особенности проявления,
первая помощь**

**Студент
группы ЭС-19
Иванов П.И.**

**Преподаватель:
к.п.н., доцент
Лёшин А.О.**

Смоленск 2020

**ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Образец оформления «ОГЛАВЛЕНИЯ» по
дисциплине «Физическая культура и спорт»**

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1 ВИДЫ СПОРТА	4
2 КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА	6
2.1 Виды спорта с предельным проявлением физических и психических качеств	6
2.1.1 Скоростно-силовые виды спорта	6
2.1.2 Циклические виды спорта	8
2.1.3 Сложно-координационные виды спорта	9
2.2 Виды спорта, основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения	11
2.3 Виды спорта, двигательная активность в которых лимитирована условиями поражения цели из специального оружия	14
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	17
ЛИТЕРАТУРА	18
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Игры для различных способов передвижений	19
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Игры, совершенствующие ведение мяча	20
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Игры, совершенствующие выбивание мяча	21
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Игры, совершенствующие финты	22
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Игры с прыжками	23
ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Защитные действия и овладение мячом	24

ПРИЛОЖЕНИЕ F. Образцы библиографического описания книг

При описании книги одного автора:

Ксенофонтов, Б.С. Водоподготовка и водоотведение : учебник / Б.С. Ксенофонтов. – Москва : ИНФРА-М, 2018. – 296 с.

При описании книги с двумя авторами (также и для трех авторов):

Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма / Н.А. Агаджанян, А.Г. Катков – Москва: Знание, 2010. – 176 с.

При описании книги с четырьмя авторами (описывается под заглавием):

Физические основы получения информации : учебник / Г.Г. Раннев, В.А. Суругина, А.П. Тарасенко, И.В. Кулибаба. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ДМК Пресс, 2017. – 297 с.

При описании книги с пятью и более авторами (описывается под заглавием):

Прикладная механика : учебник / А.Я. Некрасов, В.А. Антипов, В.К. Столчнев [и др.]. – Санкт-Петербург : БХВ-Петербург, 2019. – 265 с.

При описании книги под общим заглавием (редакторы, составители и др.):

Задачи по программированию : учебное пособие / под редакцией С. Окулова. – Москва : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2018. – 211 с.

При описании книги отдельного тома многотомного издания:

Прикладная механика. Учебник. В 2-х ч. Ч. 2. Основы структурного, кинематического и динамического анализа механизмов / А.Н. Соболев, А.Я Некрасов, А.Г. Схиртладзе, Ю.И. Бровкина. – Санкт-Петербург : Лань, 2017. – 155 с.

При описании книги одного автора из ЭБС «Лань»:

Лозовский, В.Н. Нанотехнологии в электронике. Введение в специальность : учебное пособие / В.Н. Лозовский. – 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2019. – 332 с. – URL : <https://e.lanbook.com/book/113943> (дата обращения: 31.01.2020).

При описании книги трех авторов из ЭБС «Университетская библиотека онлайн»:

Мисриханов, М.Ш. Обеспечение электромагнитной безопасности электросетевых объектов : монография / М.Ш. Мисриханов, Н.Б. Рубцова, А.Ю. Токарский. – 2-е изд., перераб. – Вологда : Инфра-Инженерия, 2019. – 509 с. – URL : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=564826> (дата обращения: 04.02.2020).

При описании книги под общим заглавием из ЭБС «Консультант студента»:

Основы автоматизации теплофизического эксперимента : учебное пособие для вузов / под редакцией В. Г. Свиридова. – Москва : Издательский дом МЭИ, 2019. – 332 с. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/9785383013953> (дата обращения: 24.01.2020).

ПРИЛОЖЕНИЕ G. Образцы оформления литературных источников

При описании учебно-методического пособия:

Лёшин, А.О. Методические указания по прохождению курсов «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре»: методические указания / А.О.Лёшин, О.Г.Лёшин. – Смоленск: РИО филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2017. – 32 с.

При описании статьи из сборника:

Сукиасян, Э.Р. От документа – к ресурсу / Э.Р. Сукиасян // Современное библиотечно-информационное образование / СПбГУКИ, Библиотечный факультет. – Санкт-Петербург, 2008. – Вып. 9. – С. 9-11.

При описании статьи из журнала:

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

При описании законодательных материалов:

Российская Федерация. Законы. О внесении изменений в часть вторую Налогового кодекса Российской Федерации : Федеральный закон № 353-ФЗ : принят Государственной думой 16 ноября 2017 года : одобрен Советом Федерации 22 ноября 2017 года. – Санкт-Петербург : Кодекс, 2017. – 158 с.

При описании локального электронного ресурса (диск):

Гончарова, И.А. Методические рекомендации по выполнению курсовой работы по дисциплине «Архитектура зданий и сооружений» : учебно-практическое издание по направлению «Строительство», профиль подготовки «Промышленное и гражданское строительство» / И.А. Гончарова ; филиал ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске. – Смоленск : [б. и.], 2019. – 1 CD–R (55 Мбит) : ил., цв. ил. – Загл. с титул. экрана.

При описании учебно-методического пособия из ЭБС:

Жохова, М. П. Теоретические основы электротехники : учебно-методическое пособие для преподавателей, по программам дополнительного профессионального образования / М. П. Жохова; Нац. исслед. ун-т "МЭИ" (НИУ "МЭИ"). – Москва : Изд-во МЭИ, 2019 . – 52 с. – URL : http://elib.mpei.ru/action.php?kt_path_info (дата обращения: 23.02.2020).

При описании статьи из журнала, используя ЭБС:

Орлов, А.В. Анализ факторов энергоёмкости химической промышленности РФ / А.В. Орлов // Известия вузов. Проблемы энергетики. – 2013. – № 1-2. – С. 99-104. – URL : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572894> (дата обращения: 04.02.2020).

Учебно-методическое издание

Лёшин Алексей Олегович,
Лёшин Олег Григорьевич

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Методическое пособие
по написанию реферата для студентов**

*(специальностей: 09.03.01; 09.03.03; 11.03.04;
12.03.02; 12.05.01; 13.03.01; 13.03.02; 15.03.02)*

Технический редактор М.А. Андреев
Корректор Л.И. Чурлина

Темплан издания филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2020 г., учеб.

Подписано в печать _____ 2020 г.

Формат бумаги 60×84 ¹/₁₆. Тираж 50 экз. Печ. л. 2,81. Усл. печ. л. **2,56.**

Издательский сектор филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске
214013 г. Смоленск, Энергетический проезд, 1

© Лёшин А.О., 2020 г.

© Лёшин О.Г., 2020 г.

© филиал ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2020 г.