

**Л.В. Матвеева, Е.П. Шарина**

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ  
И НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТА  
ПО ПРИКЛАДНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Учебно-методическое пособие**



Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет  
экономики и сервиса»

---

**Л.В. Матвеева, Е.П. Шарина**

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ  
И НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТА  
ПО ПРИКЛАДНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Учебно-методическое пособие

Владивосток  
Издательство ВГУЭС  
2016

УДК 796.01(075.8)

ББК 75.1я73

М33

Рецензент: *О.О. Шумская*, канд. пед. наук, доцент  
(МГУ им адм. Г.И. Невельского)

**Матвеева, Л.В.**

**М33      Методика подготовки и написания реферата по прикладной физической культуре [Текст] : учебно-методическое пособие / Л.В. Матвеева, Е.П. Шарина ; Владивостокский государственный университет экономики и сервиса. – Владивосток : Изд-во ВГУЭС, 2016. – 76 с.**

Представлены рекомендации для освоения студентами важного блока Федерального государственного образовательного стандарта 3-го поколения по дисциплине «Прикладная физическая культура». Данное пособие по подготовке теоретического зачета по дисциплине «Прикладная физическая культура» ориентировано на студентов, которые освобождены от практических занятий по физической культуре на длительный период. Излагаются вопросы и литература для подготовки теоретического зачета с учётом соответствующих компетенций, использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, основные этапы выполнения и правила оформления реферата.

Для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки.

УДК 796.01(075.8)

ББК 75.1я73

© Л.В. Матвеева, Е.П. Шарина,  
текст, 2016

© Владивостокский  
государственный университет  
экономики и сервиса, оформление,  
2016

## СПИСОК ПРИНЯТЫХ СОКРАЩЕНИЙ

ФК	– физическая культура
ПФК	– прикладная физическая культура
СМГ	– специальная медицинская группа
СУО	– специальное учебное отделение
ФКиС	– физическая культура и спорт
ФВ	– физическое воспитание
Кафедра ФОСР	– кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы
ЛФК	– лечебная физическая культура
ДЦП	– детский церебральный паралич

## ВВЕДЕНИЕ

В условиях социально-экономических преобразований России профессиональное образование в вузах обретает гуманистический, культурно-созидающий, творческий характер. В настоящее время укрепление и сохранение здоровья, повышение работоспособности студентов средствами физической культуры (ФК) относятся к числу наиболее актуальных направлений при получении высшего образования.

Физическое воспитание (ФВ) – неотъемлемая часть обучения и профессиональной подготовки студентов вузов. Целью физического воспитания студентов 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.

Физическое воспитание осуществляется комплексно в тесной взаимосвязи учебных занятий, тренировок в спортивных секциях, оздоровительных группах, клубах по видам спорта и самостоятельных занятий студентов. Важно участие студентов в спортивно-массовых мероприятиях в неучебное время.

Современные представления о физической культуре личности уже не ограничиваются понятиями здоровья, развития физических качеств и двигательных способностей. Важнейшими компонентами формирования физической культуры студентов должны быть: создание у них мировоззрения о необходимости мотивационной сферы личности, накопление запаса знаний специфики социально-биологических особенностей жизнедеятельности человека в современном обществе. Для этого нужно, чтобы студент получил необходимый минимум знаний, умений и навыков по формированию здорового образа жизни и двигательной активности.

Поэтому не случайно рекомендуемые программы учебной дисциплины «Прикладная физическая культура (ПФК)» наряду с учебно-тренировочными занятиями предусматривают теоретический раздел, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Результатом образования по завершении обучения в области физической культуры должно стать создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого

использования ее средств и методов, достижение установленного уровня психофизической подготовленности.

Несмотря на то, что в решении данной задачи задействованы многие формы и методы организации учебных занятий по физическому воспитанию, все же возникает необходимость в поиске дополнительных ресурсов и возможностей, направленных на повышение физической подготовки будущих специалистов, имеющих отклонения в состоянии физического здоровья. Оздоровительная направленность системы физического воспитания определяет тесную связь физической культуры и спорта с медицинской наукой, подразумевает обязательность врачебного контроля за занимающимися физической культурой. В нашей стране это особенно актуально в связи с неблагоприятным влиянием окружающей среды на состояние здоровья молодежи, снижением показателей физической работоспособности и подготовленности, ежегодным увеличением количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам (СМГ) (30–40%).

В целях успешного решения задач в области физического воспитания со студентами специальных медицинских групп преподавателю необходим постоянный поиск и систематизация материала по внедрению более совершенных форм и методов организации учебных занятий. В процессе обучения необходимо изучение специальной литературы с последующим написанием реферата.

В концентрированной, удобной для восприятия форме приводятся наиболее важные сведения о порядке и правилах подготовки и защиты рефератов. Студенты познакомятся с подробным описанием типовой технологии подготовки рефератов. Особое внимание уделено рассмотрению вопросов подготовки рефератов к защите.

Пособие содержит ценные практические рекомендации по компиляции и окончательной обработке текста, а также по оформлению содержания рефератов в целом, в том числе с использованием персонального компьютера.

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дисциплина «Прикладная физическая культура» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и входит в базовую часть Блока 1 элективных дисциплин образовательной программы всех направлений бакалавриата в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Она непосредственно связана с дисциплинами профессионального цикла «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», а также дисциплинами «История», «Философия» и опирается на освоенные при изучении данных дисциплин знания и умения. Пререквизитами дисциплины «Прикладная физическая культура» являются дисциплины «История», «Философия», «Психология» и «Физическая культура» школьного образования. Корреквизитами – изучение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» и «Концепция современного естествознания».

Дисциплина «Прикладная физическая культура» направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья, способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего выпускника.

Освоение учебной дисциплины необходимо обучающемуся для создания основы творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Врачебные обследования студента осуществляются до начала учебных занятий по физическому воспитанию на первом курсе и повторно на втором-третьем курсах ежегодно, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

В задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья студентов в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям не допускаются. Результаты очередного медицинского обследования заносятся в паспорт здоровья студента.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Достижение поставленной цели предусматривает на всех годах обучения решение в различных формах воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение целостной системой знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей физическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в быту, в семье и на производстве для достижения жизненных и профессиональных целей.

В специальное учебное отделение (СУО) зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов теоретической учебной программы.

Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на творческое овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. Содержание психолого-педагогических воздействий и ситуаций на основе конструктивного педагогического взаимодействия (тренер-преподаватель – студент)



на теоретических и практических занятиях, научно-методических семинарах и конференциях активизирует у студентов переоценку прежнего мотивационного отношения к занятиям физической культурой.

Посредством расширения диапазона знаний о физкультурно-спортивной деятельности, ее ценностного предназначения для личности и общества возможно смещение акцентов у студентов с традиционной административной направленности физкультурно-оздоровительной деятельности на её оздоровительный, воспитательный, образовательный и профессионально-развивающий потенциал. Для этих целей студенты пишут реферат по заданной преподавателем теме.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ

Реферат (от лат. *refero* – докладываю, сообщаю) – это «краткое изложение содержания документа или его части, включающее основные фактические сведения и выводы, необходимые для первоначального ознакомления и определения целесообразности обращения к нему» (ГОСТ 7.9-77 «Реферат и аннотация»).

Цель реферата – дать полное объективное представление о характере освещаемой работы по данной теме в компактной, экономичной форме.

Реферативная работа – это разновидность реферата, представляющая собой аналитическое исследование описательного характера, включающее обзор нескольких литературных и иных источников информации с целью оценки уже имеющейся научной информации.

Реферативная работа подразумевает не просто осмысление существующего текста, а преобразование информации и создание собственного текста. Реферативная работа – это творческая работа, написанная на основе нескольких научных и литературных источников. Она предполагает сопоставление данных разных источников и на основе этого выработку собственной точки зрения на проблему.

Главной целью реферативной работы является представление максимально полной информации по избранной теме, при этом автор должен выработать и представить собственную точку зрения на проблему. Реферативная работа является важным этапом любого научного исследования и представляет собой проблемно-ориентированный анализ имеющихся информационных источников по избранной теме, без которого невозможно правильно сформулировать проблему, а значит, и поставить цель научно-исследовательской работы, направленной на ее решение. Традиционный реферат может быть через год с успехом дополнен небольшим экспериментом с использованием анкетирования, опросов общественного мнения и «превратиться» в работу с элементами учебно-исследовательской работы.

Задача исследования – выбор путей и средств для достижения цели в соответствии с выдвинутой гипотезой. Задачи лучше всего формулировать в виде утверждения того, что необходимо сделать, чтобы цель была достигнута. Задачами любой научно-исследовательской работы обычно являются:

- проблемно-ориентированный анализ информации (литературных данных) по избранной актуальной научной проблеме;
- разработка гипотезы исследования – научного предположения, связанного с объяснением выявленных противоречий и выбором возможных путей решения актуальных проблем в данной работе;
- теоретическое обоснование выбора методов исследования и экспериментальное подтверждение или опровержение выдвинутой гипотезы;
- обобщение полученных результатов и оценка их научного и практического значения.

Задачи показывают последовательность действий при работе над исследованием.

### 3. ЭТАПЫ РАБОТЫ НАД РЕФЕРАТОМ

Реферативная работа – это самостоятельная научно-исследовательская работа, в которой раскрывается суть исследуемой проблемы; приводятся различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Реферат отвечает на вопрос: что содержится в данной публикации (публикациях)? Однако реферат – не механический пересказ работы, а изложение ее существа. Студент пишет реферат на основании анализа нескольких литературных источников. Тему реферата может предложить преподаватель или сам студент, в последнем случае она должна быть согласована с преподавателем. Полученный в результате работы с литературой и источниками материал, как правило, превышает необходимый объем реферата.

В дальнейшем предстоит выбрать, сконструировать из наработанного конечный вариант реферата и составить его план. В настоящее время помимо реферирования прочитанной литературы от студента требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания.

Работа над рефератом состоит из трех основных этапов:

I этап – *подготовительный*, посвященный выбору темы, поиску и отбору нужной литературы по теме.

II этап – *исполнительский*, целью которого является чтение и анализ текстов первоисточников.

III этап – *заключительный*, осуществляется обработка первичного текста, первоисточников и составляется текст реферата (вторичный текст) в соответствии с его структурой и требованиями к оформлению, а также готовится устное сообщение (доклад) по выполненной реферативной работе.

**Подготовительный этап работы.** Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема в сжатом виде выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат. Для того чтобы работа над рефератом была успешной, необходимо, чтобы тема заключала в себе проблему, скрытый вопрос (даже если наука уже давно дала ответ на этот вопрос, студент, только знакомящийся с соответствующей областью зна-

ний, будет вынужден искать ответ заново, что даст толчок к развитию проблемного).

Работа над рефератом начинается с выбора темы исследования по согласованию с преподавателем из списка разработанных тем. Студент может предложить свою тему, аргументировав свой выбор.

Формулировка темы работы должна быть:

- ясной по форме (не допускать двойного толкования);
- конкретной (не содержать неопределённых слов типа «некоторые», «особые» и т.д.);
- быть компактной.

*Поиск источников.* Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения; задача студента – найти информацию, относящуюся к данному предмету, и разрешить поставленную проблему.

Выполнение задачи начинается с поиска источников. На этом этапе следует вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями (обращать особое внимание на список литературы, приведенный в конце тематической статьи); как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек; как оформлять список литературы (выписывать выходные данные книги и отмечать библиотечный шифр).

***Исполнительский этап работы – работа с источниками.*** Работу с источниками рекомендуется начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для решения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение:

- 1) главного в тексте;
- 2) основных аргументов;
- 3) выводов.

Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы. Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу.

Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Умение работать с литературой означает научиться осмысленно пользоваться источниками. Существует несколько методов работы с литературой.

Самый известный из них – метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются.

Наиболее эффективный метод – метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно провести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными.

Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения.

Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

**План** – первооснова, каркас какой-либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала, это наиболее краткая и потому самая доступная и распространенная форма записей содержания исходного источника информации. По существу представляет собой перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике, может быть простым и развернутым (отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме).

Преимущество плана состоит в следующем.

*Во-первых*, позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения.

*Во-вторых*, позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании.

*В-третьих*, позволяет при последующем возвращении к нему быстрее обычного вспомнить прочитанное.

*В-четвертых*, с помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т.д.

**Выписки** – небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отделы абзацы, а также дословные и близкие к дословным

записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного.

Выписки представляют собой более сложную форму записи содержания исходного источника информации. По сути, это не что иное, как цитаты, заимствованные из текста. Выписки позволяют в концентрированной форме и с максимальной точностью воспроизвести в произвольном (чаще последовательном) порядке наиболее важные мысли автора, статистические и даталогические сведения. В отдельных случаях, когда это оправдано с точки зрения продолжения работы над текстом, вполне допустимо заменять цитирование изложением, близким дословному.

**Тезисы** – сжатое изложение содержания изученного материала в утвердительной (реже опровергающей) форме.

Отличие тезисов от обычных выписок состоит в следующем. *Во-первых*, тезисам присуща значительно более высокая степень концентрации материала. *Во-вторых*, в тезисах отмечается преобладание выводов над общими рассуждениями. *В-третьих*, чаще всего тезисы записываются близко к оригинальному тексту, т.е. без использования прямого цитирования.

**Аннотация** – краткое изложение основного содержания исходного источника информации, дающее о нем обобщенное представление. К написанию аннотаций прибегают в тех случаях, когда подлинная ценность и пригодность исходного источника информации исполнителю письменной работы окончательно неясна, но в то же время о нем необходимо оставить краткую запись с обобщающей характеристикой. Для указанной цели и используется аннотация.

**Резюме** – краткая оценка изученного содержания исходного источника информации, полученная, прежде всего, на основе содержащихся в нем выводов. Резюме весьма сходно по своей сути с аннотацией. Однако, в отличие от последней, текст резюме концентрирует в себе данные не из основного содержания исходного источника информации, а из его заключительной части, прежде всего выводов. Но, как и в случае с аннотацией, резюме излагается своими словами – выдержки из оригинального текста в нем практически не встречаются.

**Конспект** – сложная запись содержания исходного текста, включающая в себя заимствования (цитаты) наиболее примечательных мест в сочетании с планом источника, а также сжатый анализ записанного материала и выводы по нему.

*Создание конспектов для написания реферата.* Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для

удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, номер страницы).

#### **Методические рекомендации по составлению конспекта:**

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта.

2. Выделите главное, составьте план.

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора.

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

#### **Заключительный этап работы – создание текста и подготовка устного сообщения (доклада) по выполненной реферативной работе.**

Общие требования к тексту. Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.

Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения заявленной проблемы; связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность – смысловую законченность текста, внутреннее единство.

С точки зрения связности все тексты делятся на тексты-констатации и тексты-рассуждения. Тексты-констатации содержат результаты ознакомления с предметом и фиксируют устойчивые и несомненные суждения. В текстах-рассуждениях одни мысли извлекаются из других, некоторые ставятся под сомнение, дается им оценка, выдвигаются различные предположения.

Текст реферата не должен содержать интерпретацию содержания документа, критические замечания и точку зрения автора реферата. Текст реферата должен отличаться лаконичностью, четкостью, убедительностью формулировок, отсутствием второстепенной информации.



Текст реферата начинают фразой, в которой сформулирована главная тема документа.

Следует избегать лишних вводных фраз (например, «автор статьи рассматривает...»). В тексте реферата следует употреблять синтаксические конструкции, свойственные языку научных и технических документов, избегать сложных грамматических конструкций. Следует избегать употребления малораспространенных терминов или разъяснять их при первом упоминании в тексте.

Сокращения и условные обозначения, кроме общеупотребительных в научных и технических текстах, применяют в исключительных случаях или дают их определения при первом употреблении. Имена собственные (фамилии, наименования организаций, изделий и др.) приводят на языке первоисточника. Таблицы, формулы, чертежи, рисунки, схемы, диаграммы включаются только в случае необходимости, если они раскрывают основное содержание документа и позволяют сократить объем реферата, в остальных случаях их оформляют как приложения. Объем текста реферата определяется содержанием реферируемого источника.

*План реферата.* Изложение материала в тексте должно подчиняться определенному плану – мыслительной схеме, позволяющей контролировать порядок расположения частей текста. Универсальный план научного текста, помимо формулировки темы, предполагает изложение вводного материала, основного текста и заключения. Все научные работы – от реферата до докторской диссертации – строятся по этому плану, поэтому важно с самого начала научиться придерживаться данной схемы.

Правильно построенный план реферата служит организующим началом в работе студента, помогает систематизировать материал, обеспечивает последовательность его изложения. Составляется он обычно по хронологическому или проблемному принципу. Первый предполагает рассмотрение того или иного явления в его историческом развитии (от прошлого – к настоящему), второй – изучение нескольких явлений (проблем) и связей между ними. Возможно сочетание обоих подходов с применением проблемно-хронологического принципа раскрытия темы. Все пункты плана должны быть дословно повторены в тексте реферата в качестве заголовков разделов. Студент составляет план самостоятельно, с учетом замысла работы. Однако при всем многообразии индивидуальных подходов к плану реферата традиционным является следующий:

Введение.

Глава 1. (полное наименование главы).

Глава 2. (полное наименование главы).

Глава 3. (полное наименование главы).

Заключение (или выводы).

Список использованной литературы.

Приложения (по усмотрению автора).

Выбрав тему, сделав выписки из литературы и составив план, студент может приступать непосредственно к написанию реферата. Работу рекомендуется сначала писать на черновике, на одной стороне листа с полями слева, чтобы при необходимости можно было делать текстовые вставки на полях или на оборотной стороне листа. Автору нужно следить за тем, чтобы изложение материала точно соответствовало цели и названию параграфа.

Написав черновую рукопись, нужно отредактировать весь написанный текст.

Приступать к редактированию работы лучше спустя 2–3 дня. Если взглянуть на написанный текст свежим взглядом, легче увидеть свои ошибки и выбрать путь для улучшения содержания работы.

Подготовка устного сообщения (доклада) по выполненной реферативной работе. Подготовка сообщения – это вид учебной деятельности студента по подготовке небольшого по объему устного сообщения для озвучивания на семинаре, практическом занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам.

Сообщение отличается от докладов и рефератов не только объемом информации, но и ее характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами.

Оформляется задание письменно, может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию). Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5–10 мин.

## 4. ПОИСК ИНФОРМАЦИИ В ИНТЕРНЕТЕ

**Сбор материала.** Для того чтобы отобрать нужный для работы материал, в наше время можно использовать Интернет. Помимо книг и учебных пособий во Всемирной Сети всегда можно найти некоторое количество готовых работ сходной тематики различного уровня (от докладов на 1–2 страницы до дипломных работ объёмом до 100 листов), которые можно использовать в качестве образца или основы для будущего реферата.

Самый простой способ для хранения принятых материалов – это создать где-нибудь на компьютере временную папку и складывать в нее копии всех Web-страниц, которые понравятся.

Создают папку на Рабочем столе щелчком на нем правой кнопкой и выбором в открывшемся контекстном меню команды Создать – Папку. Когда появится значок с именем Новая папка, нажмите клавишу с цифрой от 1 до 9, а затем клавишу ENTER. Можно потренироваться – на всю работу уйдет не более минуты. В каждую из этих папок вы будете складывать полезные Web-страницы с различных серверов. Переходя к очередному серверу, открывайте для сохранения страниц очередную папку.

Почему папки создаются на Рабочем столе, если Рабочий стол – не самое лучшее место для хранения случайных документов.

Дело в том, что собрать в Интернете материалы для реферата – это десятая часть работы. Гораздо труднее и важнее разобрать, рассортировать и применить то, что было собрано. То, что кажется очень нужным сегодня, завтра теряет ценность.

Папки с документами очень сильно портят аккуратный вид Рабочего стола и сами просятся, чтобы их разобрали. Кроме того, рядом с ними на Рабочем столе всегда есть Корзина, и папку с отработанным материалом нетрудно в нее перебросить. Не последнюю роль играет также и тот факт, что в любую программу, в которой вы будете обрабатывать собранные материалы (допустим, это будет текстовый процессор Word 2000), легче загрузить документы с Рабочего стола.

Наконец, последний довод относится к тем, кто подключается к Интернету не со своего, а с чужого компьютера, например, в клубе, библиотеке, интернет-кафе. Уносить материалы с собой вам придется на электронном носителе, а для этого в контекстном меню Рабочего стола есть очень удобная команда «Отправить». Завершив работу, выделите свои папки,

щелкните правой кнопкой мыши и дайте команду Отправить > съемный диск.

Далеко не все, что содержится на загруженных нами Web-страницах, представляет собой ценность для реферата. На некоторых страницах информация может дублироваться, какие-то страницы содержат кроме полезной много лишней информации. На этапе первичной обработки мы отберем только те данные, которые нам действительно пригодятся.

Для первичной обработки нам потребуется какой-нибудь текстовый процессор, например, MS Word. Если у вас его нет, можете воспользоваться стандартным текстовым процессором WordPad (Пуск > Программы > Стандартные > > WordPad) или даже редактором Блокнот (Пуск > Программы > Стандартные > Блокнот). Смысл работы состоит в том, чтобы с помощью мыши выделять нужные фрагменты текста на Web-страницах, а потом копировать их в документ Word. В итоге вместо множества файлов, по которым разбросана информация, принятая из Интернета, мы должны получить один файл, в котором не будет ничего лишнего, кроме текста.

В целом технология напоминает старинный подход, когда с помощью ножниц из черновиков вырезали фрагменты текста, а потом наклеивали их на новую страницу. В студенческих кругах его называли методом Рекле (от выражения «Режь и клей»).

Алгоритм работы методом компоновки материалов в одном файле таков:

1. Запустите текстовый процессор и создайте в нем новый (пока пустой) документ. Запустите браузер и откройте в нем первую из ранее собранных Web-страниц.

2. Сначала на Web-странице выделите текст протягиванием мыши. Если весь текст Web-страницы годится в дело, его выделяют комбинацией клавиш CTRL+A.

3. Щелкните на тексте правой кнопкой мыши и в открывшемся контекстном меню выберите команду «Копировать».

4. На Панели задач переключитесь в окно текстового процессора.

5. Установите указатель мыши в то место, куда будет копироваться текст, и дайте команду Правка > Специальная вставка > Неформатированный текст.

Смысл специальной вставки состоит в том, что обычно Web-страницы кроме текста содержат множество прочих элементов: таблицы, гиперссылки, рисунки и др. Если делать не специальную, а обычную вставку, то они перейдут в документ и будут активно мешать работе с ним.

6. С помощью Панели задач вновь переключитесь в окно браузера и действуйте в том же порядке.

7. Закончив обрабатывать один Web-документ, загружайте второй, третий и т. д.

8. Закончив обрабатывать папку, переходите к следующей. Обработанные папки отправляйте в Корзину.

В итоге должно получиться следующее:

- рабочий стол очистится от всех собранных материалов и примет первоначальный вид;
- в корзине останутся страховочные копии собранных материалов, если вдруг окажется, что вы что-то упустили из виду;
- отобранные тексты будут собраны в одном документе.

**Обработка исходных материалов. Анализ материалов.** В итоге мы должны получить огромный исходный документ, из которого будем постепенно делать реферат. Размер этого документа в несколько раз больше, чем необходимо. Это не удивительно, ведь информация была собрана с разных серверов, и не исключено, что во многих файлах материал повторяется по несколько раз. Первая задача – провести ревизию собранного материала.

Необходимо открыть файл в текстовом процессоре и прочитать собранные тексты. Перед каждым законченным текстовым блоком поставьте краткий заголовок, характеризующий его содержание, например: «Образ жизни и его влияние на здоровье»; «Понятие «здоровье», его содержание и критерии»; «Физиологические основы закаливания»; «Гигиенические принципы закаливания»; «Гигиена физического воспитания и спорта», «Здоровый образ жизни»; «Литература» и т.д. Не исключено, что отдельные заголовки будут повторяться по несколько раз, тогда нумеруйте их цифрами: «Здоровый образ жизни 1»; «Здоровый образ жизни 2»; «Здоровый образ жизни 3» и т.д.

К каждому из поставленных заголовков примените стиль заголовка. В программе Microsoft Word стиль оформления текста выбирают в раскрывающемся списке на панели форматирования. Чтобы заголовки не выглядели слишком большими, примените к ним некрупный стиль третьего уровня, например Заголовок 3.

Когда все собранные материалы прочитаны и заголовки расставлены, надо взглянуть на документ так, чтобы видеть только заголовки (без текста). Для этого в текстовом процессоре Microsoft Word есть специальное средство, называемое режимом просмотра структуры документа. В программе Microsoft Word 2003 переключение в режим просмотра структуры выполняют командой Вид = Структура или с помощью кнопки управления просмотром, которая расположена в левом нижнем углу экрана.

На панели управления структурой щелкните на кнопке с цифрой 3. Тогда в документе будут показаны только заголовки с первого по третий уровень включительно, а основной текст отображаться не будет. В

этом режиме можно охватить весь документ одним взглядом и проанализировать то, что было собрано.

Комфортное представление документов возможно только благодаря присвоению заголовкам специального стиля. Без этого в режиме структуры мы бы увидели весь документ целиком, а нам нужна лишь его структура, которую и определяют заголовки.

**Компоновка материалов.** Тексты, которые были собраны при подготовке исходных материалов, составляют содержание документа. Однако содержание – это еще далеко не весь документ. Чем объемнее труд, тем большую роль играет его структура, то есть порядок следования содержательных разделов. Поскольку исходный материал был собран с различных серверов, то структура документа – совершенно беспорядочная. Однако ее нетрудно поправить. В том же режиме просмотра структуры документа на панели управления структурой есть кнопки со стрелками, направленными вверх и вниз. Установите курсор на заголовок, который хотите переместить, после этого щелкните мышью на кнопках со стрелками, и заголовок перейдет на новое место.

Вместе с заголовком перейдет и тот текст, который к нему относится, хотя на экране в режиме просмотра структуры документа этого не видно.

Перемещая заголовки, соберите вместе разделы, которые относятся к детству и юности Х. Гюйгенса, к его научным исследованиям, к работам по физике, математике, астрономии. Эта часть работы очень похожа на раскладывание почтовых марок при подготовке тематической экспозиции.

**Управление структурой документа.** Прежде чем править структуру документа, надо определить, что же мы хотим получить. Если реферат посвящен какому-то историческому лицу, как в нашем случае, то логично располагать разделы примерно в соответствии с его биографией. При этом внимательно следите за ключевыми моментами в биографиях исторических лиц. Смотрите, как соотносятся даты их жизни с датами жизни других известных вам людей (в работе про Гюйгенса очень важно соотнести его труды с работами Галилея, Ньютона и Паскаля) и с датами известных исторических событий. Не упускайте из внимания такие поворотные моменты, как переезды из города в город и знакомства с выдающимися людьми. Сами себе задавайте вопросы и ищите им объяснения. Найдите, например, какие события произошли в истории Нидерландов, в результате которых Гюйгенс, проживший почти 20 лет в Париже, вернулся в 1681 г. в родную Гаагу.

Если реферат посвящен событию (научному открытию, общественному преобразованию, вооруженному конфликту и т. п.), то порядок может быть другим. Сначала идут предпосылки, которые способствовали данному событию, потом обзор ситуации, сложившейся к моменту

его наступления, затем описывается характер протекания события и, наконец, анализируются его последствия.

Если реферат посвящен природному или техническому объекту или явлению, то порядок, как правило, хронологический. Он соответствует развитию общественных знаний об объекте или явлении. Такими могут быть, например, рефераты на темы «Натрий и его соли», «Методы измерения времени», «Математические кривые второго порядка», «Электрические явления в атмосфере» и т.п.

**Создание реферата.** Закончив правку структуры исходных материалов, надо переключиться в один из режимов просмотра документа: Вид = Обычный или Вид = Разметка страницы. Вы увидите, что перед вами уже почти готовый документ. У него только два недостатка: во-первых, он избыточен, так как в нем многое повторяется по несколько раз, а, во-вторых, это не самостоятельная работа, потому что все здесь собрано из чужих трудов, а не написано своими руками. Впрочем, когда у нас есть структура документа, остальное уже дело техники.

**Балансировка реферата.** Пройдитесь по реферату сверху вниз и удалите все, что повторяется по несколько раз. Надо собственноручно переписать те места, где происходит переход от одной темы к другой. Если вы внимательно анализировали собранные материалы и у вас накопились дополнительные вопросы, то найдите на них ответы и отразите их. В итоге общий объем материала должен сократиться в 5–6 раз, и многое из ранее собранного должно замениться собственными суждениями и высказываниями.

Однако стоит опасаться искушения сдать понравившуюся готовую работу вместо того, чтобы написать свою. Большинство преподавателей прекрасно знакомы с различными рефератами, постоянно просматривают появляющиеся новинки в Сети и вполне могут определить источник, откуда была скачана данная работа, а это грозит осложнениями, вплоть до несдачи работы. Кроме того, учебный реферат формирует те теоретические навыки, которые будут необходимы при написании работ более высокого порядка (курсовых и дипломных работ). Поэтому стоит попробовать написать хотя бы несколько учебных рефератов самостоятельно. Таким образом, активное использование в современном учебном процессе такой формы работы, как написание реферата, вполне обосновано.

Использование Интернета при самостоятельной подготовке реферата оправдано, так как помогает в достаточно короткий срок получить необходимый материал. Если при написании реферата используются не только книги и учебные пособия, найденные в Сети, но и готовые работы, то стоит обратить внимание на их качество. Как минимум, стоит просмотреть готовый текст на предмет соответствия темы и материала, наличие плана работы, списка литературы и объёма. Лучше всего использовать своего рода творческий подход: взять несколько работ одной

и той же тематики, сравнить, выбрать наиболее удачные моменты, дополнить материалом из учебников и периодических изданий и взять их в качестве основы для создания собственной уникальной работы.

Помочь в этом трудоёмком вопросе могут такие сайты, как:

Коллекция бесплатных рефератов, дипломов и курсовых работ – <http://kref.ru/>

Коллекция рефератов на нетехнические темы – <http://cclib.nsu.tcd/referats/>

Коллекция рефератов «На куличках» – <http://referat.kulichki.net/>

Московская коллекция рефератов – <http://www.referat.ru/referat/>

Российская коллекция рефератов – <http://www.students.ru/referats/>

Центральный банк российских рефератов – <http://dic.miem.edu.ru/referat/>

Любой, кто хоть как-то владел навыками работы в интернете, абсолютно бесплатно пользовался работами, выложенными в открытый доступ, что помогало существенно сэкономить время и силы, чтобы подготовиться к экзаменам или более сложным дисциплинам. Тогда практически никто из преподавателей не задумывался о том, чтобы проверить реферат на антиплагиат, ведь мало кто знал о существовании такой технологии и соответствующих программ.

Все изменилось после создания программы «Антиплагиат». Она успешно ушла в массы в 2005 году и работает до сих пор. Особым интересом она пользуется у преподавателей, которые хотят побудить учащихся к полностью самостоятельному написанию текстов и искоренить так называемую имитацию учебы. Имитация учёбы означает, что многие сегодняшние студенты не делают никаких работ самостоятельно, а все, включая рефераты, дипломы и диссертации, скачивают из всемирной паутины. Положить этому конец призваны специализированные программы.

Поэтому использование Интернета оправдано лишь для поиска и сбора материала по заданной теме, но не для копирования чужих текстов, которые находятся в Сети. Программа «Антиплагиат» на сегодняшний день имеется и на главном сайте ВГУЭС, где любой студент и преподаватель может проверить работу (реферат, курсовую или дипломную работу).



## 5. СТРУКТУРА РЕФЕРАТА

Реферат должен быть структурирован (по главам, разделам, параграфам). Структурными элементами реферата являются (обязательные структурные элементы выделены полужирным шрифтом):

- **титульный лист** – для всех видов документов;
- содержание – если текст документа более 10 страниц;
- **введение**;
- **основная часть**, включающая в себя разделы;
- **заключение (выводы)** – для всех документов;
- **список использованных источников**;
- приложения – при необходимости.

Образцы рекомендуемого объема структурных элементов приведены в табл. 1.

*Таблица 1*

### Рекомендуемый объем структурных элементов реферата

Наименование частей реферата	Количество страниц
Титульный лист	1
Содержание (с указанием страниц)	1
Введение	2
Основная часть	15–20
Заключение	1–2
Список использованных источников	1–2
Приложения	Без ограничений

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

*Титульный лист* является первым листом студенческой работы, предшествующим основному тексту. На титульном листе указывается полное название вуза, факультета, кафедры, фамилия, имя, отчество

студента, курс, группа, название работы, инициалы и фамилия преподавателя – научного руководителя, его должность, место и год выполнения работы (прил. А).

За титульным листом следует «Содержание», состоящее из названия разделов, глав и рассматриваемых вопросов с указанием страниц, на которых они размещены (прил. Б). Названия глав в тексте и содержании должны быть полностью одинаковыми, включая используемый шрифт.

Содержанием называют часть текстовой работы, носящую справочный, вспомогательный характер. Оно выполняет две функции – дает представление о тематическом содержании работы, ее структуре и помогает читателю быстро найти в тексте нужное место.

Следует различать термины «оглавление» и «содержание». Термин «оглавление» применяется в качестве указателя частей, рубрик работы, связанных по содержанию между собой. Термин «содержание» применяется в тех случаях, когда работа содержит несколько не связанных между собой научных трудов одного или нескольких авторов.

Содержание в рефератах размещается сразу после титульного листа, должно охватывать все части и рубрики студенческой работы. Названия заголовков глав и пунктов в содержании перечисляются в той же последовательности и в тех же формулировках, как и в тексте работы. При этом слово «глава» может не приводиться. Достаточно указания номера соответствующей части работы. Заголовки глав и пунктов не должны сливаться с цифрами, указывающими страницы размещения соответствующих частей.

Эффективность оформления результатов исследований студентов зависит от качества всех структурных компонентов работы: формулировки темы, изложения основного содержания и выводов работы.

*Введение* – начальная часть текста. Оно имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении.

Во введении должна быть обоснована актуальность темы, сформулированы цели работы и основные вопросы, которые предполагается раскрыть в реферате (задачи), а также должно быть указано, с использованием каких материалов выполнена работа – дается краткая характеристика использованной литературы с точки зрения полноты освещения в ней избранной вами темы. Объем введения должен быть в среднем около 10% от общего объема реферата (1–1,5 страницы). При описании задач могут быть использованы слова: выявить, определить, установить.

*Основная часть реферата.* Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она гораздо больше по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются ключевые тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса.

В основной части работы необходимо достаточно полно и убедительно раскрыть все пункты плана, сохраняя логическую связь между ними и последовательность перехода от одного к другому. Важно проследить, чтобы основная часть не имела форму монолога. Аргументируя собственную позицию, можно и должно анализировать и оценивать позиции различных исследователей, с чем-то соглашаться, чему-то возражать, кого-то опровергать. Установка на диалог позволит избежать некритического заимствования материала из чужих трудов – компиляции. Каждый раздел рекомендуется заканчивать кратким выводом.

Излагать материал в реферате рекомендуется своими словами, не допуская дословного переписывания из литературных источников. Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается. Исключения составляют общеизвестные сокращения и аббревиатуры.

Научной терминологией необходимо пользоваться умеренно и избегать неоправданного употребления непонятных терминов, а в случае их применения – объяснять значение терминов в скобках или сноске.

В рефератах приняты косвенные формулировки авторской позиции: «Как представляется...», «Думается, что...», «На наш взгляд...». Не принято изложение от первого лица. Например, вместо «Я уверен, что...» лучше применять такие обороты, как «автор считает», «по мнению автора», «нет сомнения в том, что...» и т.д.

Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты.

План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала: классификации (эмпирические исследования), типологии (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования).

*Заключение* – последняя часть научного текста. В ней в краткой и сжатой форме обобщается изложенный в основной части материал, формулируются общие выводы, указывается, что нового лично для себя вынес автор реферата из работы над ним.

Делая выводы, необходимо учитывать опубликованные в литературе различные точки зрения на изложенную в работе проблему,

сопоставить их и отметить, какая из них больше импонирует автору реферата. Во всей работе, особенно во введении и заключении, должно присутствовать личное отношение автора к раскрываемым вопросам. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части. Пусть это будут две-три фразы, но в них должен подводиться итог проделанной работе.

Заключение по объему, как правило, не должно превышать введения.

*Список использованных источников.* Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком использованной литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных.

Законченная работа брошюруется.

*Приложения.* В зависимости от специфики предмета и тематики реферата к нему могут быть оформлены приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т.д.

## 6. ОСОБЕННОСТИ ЯЗЫКОВОГО СТИЛЯ РЕФЕРАТА

Текст документа должен быть четким и не допускать различных толкований. При изложении обязательных требований в тексте должны применяться слова «необходимо», «следует», «требуется», «должен», «запрещается» и т.д. При изложении других положений следует применять лексические обороты «могут быть», «как правило», «при необходимости», «в случае» и т.д.

При этом допускается использовать повествовательную форму изложения текста документа, например, «применяют», «указывают» и т.п.

В документах должны применяться научно-технические термины, обозначения и определения, установленные соответствующими стандартами, а при их отсутствии – общепринятые в научно-технической литературе.

Если в документе принята специфическая терминология, то в конце его (перед списком использованных источников) должен быть перечень принятых терминов с соответствующими разъяснениями. Перечень включают в содержание документа.

В тексте не допускается:

- применять обороты разговорной речи, техницизмы, профессионализмы;
- применять для одного и того же понятия научно-технические термины, близкие по смыслу (синонимы), а также иностранные слова и термины при наличии равнозначных слов и терминов в русском языке;
- применять произвольные словообразования;
- применять сокращения слов, кроме установленных правилами русской орфографии, соответствующими государственными стандартами;
- сокращать обозначения единиц физических величин, если они употребляются без цифр, за исключением единиц физических величин в головках и боковиках таблиц и в расшифровках буквенных обозначений, входящих в формулы и рисунки.

Для написания реферата используется научный стиль речи. В научном стиле легко ощутимый интеллектуальный фон речи создают следующие конструкции:

- Предметом дальнейшего рассмотрения является...
- Остановимся прежде на анализе последней...
- Эта деятельность может быть определена как...
- С другой стороны, следует подчеркнуть, что...

- Это утверждение одновременно предполагает и то, что...
- При этом ... должно (может) рассматриваться как ...
- Рассматриваемая форма...
- Ясно, что...
- Из вышеприведенного анализа... со всей очевидностью следует...
- Довод не снимает его вопроса, а только переводит его решение...
- Логика рассуждения приводит к следующему...
- Как хорошо известно,...
- Следует отметить...
- Таким образом, можно с достаточной определенностью сказать, что ...

Многообразные способы организации сложного предложения унифицировались в научной речи до некоторого количества наиболее убедительных. Лишними оказываются главные предложения, основное значение которых формируется глагольным словом, требующим изъяснения.

Опускаются малоинформативные части сложного предложения, в сложном предложении упрощаются союзы (табл. 2).

### **Конструкции, связывающие все композиционные части схемы реферата.**

*Переход от перечисления к анализу основных вопросов статьи.*

В этой (данной, предлагаемой, настоящей, рассматриваемой, реферируемой, названной...) статье (работе...) автор (ученый, исследователь...; зарубежный, известный, выдающийся, знаменитый...) ставит (поднимает, выдвигает, рассматривает...) ряд (несколько...) важных (следующих, определенных, основных, существенных, главных, интересных, волнующих, спорных...) вопросов (проблем...).

Образцы описания различных замен приведены в табл. 2.

Таблица 2

### **Замена малоинформативных частей сложных предложений**

Не следует писать	Следует писать
Мы видим, таким образом, что в целом ряде случаев...	Таким образом, в ряде случаев...
Имеющиеся данные показывают, что...	По имеющимся данным
Представляет собой	Представляет
Для того чтобы	Чтобы
Сближаются между собой	Сближаются
Из таблицы 1 ясно, что...	Согласно таблице 1

Переход от перечисления к анализу некоторых вопросов.

Варианты переходных конструкций:

– Одним из самых существенных (важных, актуальных...) вопросов, по нашему мнению (на наш взгляд, как нам кажется, как нам представляется, с нашей точки зрения), является вопрос о...

– Среди перечисленных вопросов наиболее интересным, с нашей точки зрения, является вопрос о...

– Мы хотим (хотелось бы, можно, следует, целесообразно) остановиться на...

Переход от анализа отдельных вопросов к общему выводу.

– В заключение можно сказать, что...

– На основании анализа содержания статьи можно сделать следующие выводы...

– Таким образом, можно сказать, что...

– Итак, мы видим, что...

При реферировании научной статьи обычно используется модель: автор + глагол настоящего времени несовершенного вида.

Группы глаголов, употребляемые при реферировании.

1. Глаголы, употребляемые для перечисления основных вопросов в любой статье:

Автор рассматривает, анализирует, раскрывает, разбирает, излагает (что); останавливается (на чем), говорит (о чем).

Группа слов, используемых для перечисления тем (вопросов, проблем): во-первых, во-вторых, в-третьих, в-четвертых, в-пятых, далее, затем, после этого, кроме того, наконец, в заключение, в последней части работы и т.д.

2. Глаголы, используемые для обозначения исследовательского или экспериментального материала в статье:

Автор исследует, разрабатывает, доказывает, выясняет, утверждает... что.

Автор определяет, дает определение, характеризует, формулирует, классифицирует, констатирует, перечисляет признаки, черты, свойства...

3. Глаголы, используемые для перечисления вопросов, попутно рассматриваемых автором:

(Кроме того) автор касается (чего); затрагивает, замечает (что); упоминает (о чем).

4. Глаголы, используемые преимущественно в информационных статьях при характеристике авторами события, положения и т.п.:

Автор описывает, рисует, освещает (что); показывает картины жизни (кого, чего); изображает положение (где); сообщает последние новости, о последних новостях.

5. Глаголы, фиксирующие аргументацию автора (цифры, примеры, цитаты, высказывания, иллюстрации, всевозможные данные, результаты эксперимента и т.д.):

Автор приводит (что) (примеры, таблицы); ссылается, опирается ... (на что); базируется (на чем); аргументирует, иллюстрирует, подтверждает, доказывает ... (что чем); сравнивает, сопоставляет, соотносит ... что с чем; противопоставляет ... (что чему).

6. Глаголы, передающие мысли, особо выделяемые автором:

Автор выделяет, отмечает, подчеркивает, указывает... (на что), (специально) останавливается ... (на чем); (неоднократно, несколько раз, еще раз) возвращается ... (к чему).

Автор обращает внимание... (на что); уделяет внимание (чему) сосредоточивает, концентрирует, заостряет, акцентирует... внимание... (на чем).

7. Глаголы, используемые для обобщений, выводов, подведения итогов:

Автор делает вывод, приходит к выводу, подводит итоги, подытоживает, обобщает, суммирует ... (что). Можно сделать вывод...

8. Глаголы, употребляемые при реферировании статей полемического, критического характера:

*Передающие позитивное отношение автора:*

Одобрять, защищать, отстаивать... (что, кого); соглашаться (с чем, с кем); стоять на стороне... (чего, кого); разделять (чье) мнение; доказывать... (что, кому); убеждать... (в чем, кого).

*Передающие негативное отношение автора:*

Полемизировать, спорить (с кем по какому вопросу, поводу), отвергать, опровергать; не соглашаться ... (с кем, с чем); подвергать... (что, чему) (критике, сомнению, пересмотру), критиковать, сомневаться, пересматривать; отрицать; обвинять... (кого в чем) (в научной недобросовестности, в искажении фактов), обличать, разоблачать, бичевать.



## 7. ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

Текст документа выполняют, соблюдая следующие размеры полей: правое – 10 мм, левое – 30 мм, верхнее, нижнее – 20 мм.

При выполнении текста документа на ПК следует соблюдать следующие требования:

- шрифт Times New Roman, размер – 12 (межстрочный интервал 1,5) – 14 (межстрочный интервал 1), стиль (начертание) – обычный, цвет шрифт – черный;

- выравнивание – по ширине; красная (первая) строка (отступ) – 1,25 см; межстрочный интервал – полуторный для шрифта размером 12 и одинарный для размера шрифта 14;

- автоматический перенос слов.

Страницы документа следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту, включая приложения. Номер страницы проставляют в правом верхнем углу без точек и черточек.

Опечатки, описки и графические неточности допускается исправлять подчисткой или закрашиванием белой краской и нанесением на том же месте исправленного текста (графики) машинописным способом или черными чернилами, пастой или тушью – рукописным способом.

Повреждения листов текстовых документов, помарки и следы не полностью удаленного прежнего текста (графики) не допускаются.

**Титульный лист** работы с названиями учебного заведения, где выполняется работа, кафедры, на которой выполнена работа, темы реферата и указанием руководителя работы и исполнителя работы включают в общую нумерацию страниц документа. Номер страницы на титульном листе не проставляют.

**В графах титульного листа указывается:**

- официальное название университета, (**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА»**);

- название кафедры, по которой разработан учебный документ (**КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ**);

- вид документа (реферат);

- тема работы;
- справа – должности, фамилии и подписи – руководителя и непосредственного исполнителя работы (под каждой подписью проставляется дата);
- название города и год.

Пример заполнения титульного листа приведен в прил. А настоящего документа.

**Содержание** включает введение, наименования всех разделов, подразделов, пунктов (если они имеют наименование), заключение (выводы), список использованных источников и наименование приложений с указанием номеров страниц, с которых начинаются эти элементы документа (прил. Б).

Содержание включают в общее количество листов текстового документа.

Наименования, включенные в содержание, записывают строчными буквами, кроме первой прописной буквы, с абзаца, с указанием номеров разделов, подразделов, пунктов. Если заголовок раздела, подраздела состоит из нескольких строк, то следующая строка выполняется под первой буквой предыдущей строки заголовка. Межстрочный интервал, в этом случае, равен единице.

В содержании документа должны быть перечислены все приложения с указанием их номеров и заголовков.

**Введение** размещают после структурного элемента «Содержание». Слово «Введение» записывают в виде заголовка (симметрично тексту без абзацного отступа) с прописной буквы.

**Основную часть документа** следует делить на разделы, подразделы и пункты. Пункты при необходимости могут делиться на подпункты. При делении текста на пункты и подпункты важно, чтобы каждый пункт содержал законченную информацию.

Разделы, подразделы, пункты и подпункты следует нумеровать арабскими цифрами без точки в конце и записывать с абзацного отступа.

Разделы должны иметь порядковые номера в пределах всего документа, за исключением приложений, например: 1, 2, 3 и т. д.

Подразделы должны иметь нумерацию в пределах каждого раздела. Номер подраздела состоит из номера раздела и подраздела, разделенных точкой. В конце номера подраздела точка не ставится, например: 1.1, 1.2, 1.3 и т. д.

Разделы, подразделы должны иметь заголовки. Пункты, как правило, заголовков не имеют. Заголовки должны четко и кратко отражать содержание разделов, подразделов.

Заголовки разделов, подразделов, пунктов следует писать через один пробел после номера раздела (подраздела) с абзацного отступа с прописной буквы, не подчеркивая. Точка в конце заголовка не ставится.

Переносы слов в заголовках не допускаются. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.

При переносе заголовка на вторую строку первая буква второй строки размещается под первой буквой первой строки. Межстрочный интервал в этом случае – одинарный.

При использовании ПК заголовки разделов рекомендуется выполнять шрифтом Arial Суг, стиль (начертание) обычный, размер – 14–15; подразделов – шрифтом Arial Суг, стиль (начертание) – обычный, размер – 14–13; пунктов – шрифтом Times New Roman Суг, стиль жирный, размер 12–14; в зависимости от выбранного размера шрифта текста документа (12 или 14).

При выполнении документа на ПК расстояние между заголовком раздела и заголовком подраздела – два интервала (12 пт). Расстояние между заголовком раздела и текстом, если заголовок подраздела отсутствует, составляет два интервала (12 пт). Расстояние между заголовком подраздела и текстом – один интервал (6 пт). Расстояние между текстом и заголовком следующего подраздела, составляет два интервала (12 пт). Заголовки пунктов интервалами не выделяются (прил. В).

Заголовки подразделов, пунктов, подпунктов не должны выполняться в конце листа, необходимо, чтобы за ними следовало несколько строк текста.

Раздел должен заканчиваться текстом, последний лист раздела должен быть заполнен минимум наполовину.

**Заключение** размещают после последнего раздела с нового листа. Слово «Заключение» записывают в виде заголовка (симметрично тексту без абзацного отступа) с прописной буквы.

#### **Список использованных источников**

1. Список должен содержать перечень источников, использованных при выполнении работы.

2. Сведения об источниках следует располагать в порядке появления ссылок на источники в тексте документа (сквозная нумерация для всего документа), нумеровать арабскими цифрами без точки и писать с абзацного отступа.

3. Каждому источнику в списке присваивается порядковый номер, который дается ему при первом упоминании. При дальнейших ссылках на данный источник в документе номер не меняется.

4. Обязательные элементы библиографического описания книги:

– фамилия и инициалы автора. Фамилию (имя) одного автора приводят в именительном падеже. При наличии двух и трех авторов, как правило, указывают имя первого. Если авторов четыре и более, фамилии не указывают;

– полное название книги;

– место издания;

- издательство;
- год издания;
- количество страниц.

Все данные о книге разделяются в библиографическом описании условными разделительными знаками (точка, тире, двоеточие).

5. Библиографическое описание иностранных изданий приводится на языке подлинника.

Образцы описания различных источников приведены в табл. 3.

*Таблица 3*

### **Примеры библиографических описаний**

Описание книги одного автора	Тихомирова, О.Г. Организационная культура: формирование, развитие и оценка: учеб. пособие для студ. вузов / О.Г. Тихомирова. – М.: ИНФРА-М, 2011. – 151 с.
	Латкин, А.П. Управление предприятиями морехозяйственной специализации: монография / А.П. Латкин. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2009. – 366 с.
Описание книги двух и трех авторов	Фетисов, Г.Г. Региональная экономика и управление: учебник для студ. вузов / Г.Г. Фетисов, В.П. Орешин. – М.: ИНФРА-М, 2012. – 416 с.
	Невская, М.А. Авторское право в издательском бизнесе и СМИ: практ. пособие / М.А. Невская, Е.Е. Сухарев, Е.Н. Тарасова. – М.: Дашков и К*, 2009. – 300 с.
Описание книги четырех и более авторов	Уголовно-правовая защита объектов интеллектуальной собственности в электронной информационной среде: науч.-практ. пособие / Е.Н. Петров, Е.Н. Мысловский, С.Е. Мысловский, В.Н. Щепетильников. – М.: РГИИС, 2009. – 256 с.
	Политические и экономические факторы конкурентоспособности России в Азиатско-Тихоокеанском регионе. Дальневосточный срез: монография / науч. ред. Л.Н. Гарусова, Т.В. Терентьева; Владивостокский государственный университет экономики и сервиса. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2013. – 232 с.
	Индустрия гостеприимства: основы организации и управления / А.Д. Чудновский и др.– М: ФОРУМ, 2011.– 400 с.

Переводные издания	Милл, Р.К. Управление рестораном: учебник для студ. вузов: пер. с англ. / Р.К. Милл. – 3-е изд. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 535 с. – (Зарубежный учебник).
	Адамс, Дж.Л. Разблокируй свой разум. Техника поиска оригинальных решений сложных проблем и генерации гениальных идей / Дж.Л. Адамс; пер. с англ. и ред. В.С. Наливайко. – 4-е изд. – М.: Эксмо, 2008. – 352 с.
Материалы конференций, симпозиумов, съездов	Культура Дальнего Востока и стран АТР: Восток-Запад: материалы науч. конф. 27–28 апреля 2011, 5 декабря 2012 г. – Владивосток: Изд-во ДВГАИ, 2013. – 310 с.
	Применение анализаторов МАЭС в промышленности: материалы XIII Междунар. симпозиума, Новосибирск, Академгородок, 13–15 августа 2013 г. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2013. – 146 с.
Сборники научных трудов	Образ мыслей и образ жизни: социологические наблюдения: сб. ст. / сост. А. Черняков. – М.: Ин-т фонда «Общественное мнение», 2008. – 246 с.
	Современные маркетинговые технологии и их роль в освоении бизнес-пространства: межвуз. сб. науч. тр. / науч. ред. Е.В. Яскевич. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2011. – 290 с.
<b>Примеры описаний электронных ресурсов</b>	
Электронные ресурсы локального доступа (на физических носителях)	Бондарева, Н.А. Памятники культуры Подмосковья [Электронный ресурс]: усадьбы, монастыри, храмы / Н.А. Бондарева. М.: Равновесие, 2007. – Электрон. дан. и прогр. – 1 CD-ROM. – Систем. требования: Windows 98/2000/XP, Pentium II, 256 Mb RAM, 24x CD-ROM.
	Создание эффективных дистрибьюторских сетей [Электронный ресурс]. – М.: Равновесие, 2007. – Электрон. дан. и прогр. – 1 CD-ROM. – (Бизнес-школа). – Систем. требования: Windows 98/2000/XP, Pentium II, 256 Mb RAM, 24x CD-ROM.

<b>Примеры описания электронных ресурсов удаленного доступа (Интернет-ресурсов)</b>	
Статьи из электронных журналов	Хуторской, А.В. Модель системно-деятельностного обучения и самореализации учащихся [Электронный ресурс] / А.В. Хуторской // Интернет-журнал «Эйдос». – 2012. – №2. – Режим доступа: <a href="http://www.eidos.ru/journal/2012/0329-10.htm">http://www.eidos.ru/journal/2012/0329-10.htm</a> .
	Ерышева, Е.А. Формирование архитектурного пространства улицы Светланской во Владивостоке [Электронный ресурс] / Е.А. Ерышева, В.К. Моор // Вестник инженерной школы ДВФУ: науч. электрон. журнал. – 2012. – № 2. – Режим доступа: <a href="http://vestnikis.dvfu.ru/vestnik/archive/2012/2/7/">http://vestnikis.dvfu.ru/vestnik/archive/2012/2/7/</a> .

**Приложения.** В приложениях помещают материал, дополняющий текст документа, который при включении в основную часть загромождает бы текст, например, графический материал, таблицы большого формата, расчеты, описания приборов, алгоритмов и программ задач.

Приложения оформляют как продолжение данного документа на последующих его листах или выпускают в виде самостоятельного документа.

В тексте документа на все приложения должны быть даны ссылки. Приложения располагают в порядке ссылок на них в тексте документа.

Каждое приложение должно начинаться с новой страницы (листа) с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение», под ним в скобках для обязательного приложения пишут слово «обязательное», а для информационного – «рекомендуемое» или «обязательное».

Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита, начиная с А, за исключением букв Ё, З, Й, О, Ч, Ъ, Ы, Ь. После слова «Приложение» следует буква, обозначающая его последовательность. Если в документе одно приложение, оно обозначается «Приложение А».

Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой.

Если приложение оформлено отдельным томом, то на титульном листе под наименованием темы работы пишут слово «Приложение».

Формулы, иллюстрации, таблицы, помещаемые в приложения, должны нумероваться арабскими цифрами в пределах каждого приложения с добавлением перед каждым номером обозначения приложения, например: формула (А.1), рисунок Б.3, таблица В.1.



Допускается нумеровать таблицы в пределах раздела. В этом случае номер таблицы состоит из номера раздела и порядкового номера таблицы, разделенных точкой (например, Таблица 1.2).

Таблицы каждого приложения обозначают отдельной нумерацией арабскими цифрами с добавлением перед цифрой обозначения приложения (например, Таблица А.2, если она приведена в приложении А).

Если в документе одна таблица, то она должна быть обозначена «Таблица 1» или «Таблица Б.1», если она приведена в приложении Б.

Слово «Таблица» выравнивается по левому краю таблицы.

Название таблицы, при его наличии, должно отражать ее содержание, быть точным, кратким. Название таблицы следует помещать над таблицей слева (первая буква прописная, остальные строчные), без абзачного отступа, в одну строку с ее номером через тире.

На все таблицы должны быть ссылки в документе. При ссылке следует писать слово «таблица» с указанием ее номера, например, «...в таблице 2.1».

**Ссылки.** В текстовом документе допускаются ссылки на данный документ, стандарты, технические условия и другие документы при условии, что они полностью и однозначно определяют соответствующие требования и не вызывают затруднений в использовании документом.

Ссылаться следует на документ в целом или его разделы и приложения. Ссылки на подразделы, пункты, таблицы и иллюстрации не допускаются, за исключением подразделов, пунктов, таблиц и иллюстраций данного документа.

При ссылках на стандарты и технические условия указывают только их обозначение, при этом можно не указывать год их утверждения при условии полного описания стандарта в списке использованных источников в соответствии с ГОСТ 7.1–2003

Ссылки на цитируемую литературу следует указывать порядковым номером, под которым источник значится в списке использованных источников, в квадратных скобках, в необходимых случаях с указанием страницы, например: [18] или [18, с. 77] с указанием страницы.



## 8. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАЩИТЕ И ПОРЯДОК ЗАЩИТЫ РЕФЕРАТА

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология занятий...», «Методика развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя «объять необъятное», охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки – слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

При подготовке сообщения (доклада) целесообразно воспользоваться следующими рекомендациями:

- уяснить для себя суть темы, которая вам предложена;
- тщательно изучить материал вашего реферата, чтобы легче ориентироваться в тексте и иметь возможность ответить на вопросы преподавателя по данной теме;
- составить план сообщения (доклада);
- написать текст сообщения (доклада);
- не делать сообщение очень громоздким;
- прочитать написанный текст заранее и постараться его пересказать, выбирая самое основное;
- говорить громко, отчетливо и не торопиться. В особо важных местах делать паузу или менять интонацию – это облегчит её восприятие.

Важным моментом в работе с рефератом является его защита. Процедура защиты реферата складывается следующим образом:

1. Сообщение темы.
2. Обоснование выбора темы (проблемность, актуальность).
3. Постановка цели, задач.
4. Определение предмета и объекта исследования.
5. Структура работы.
6. Содержание работы (самые яркие, значимые моменты).
7. Выводы по работе.

## **Требования к защите реферата на собеседовании, на конференции и т.д.**

1. Время защиты 5–7 минут.

2. В ходе выступления участник обосновывает выбор темы, информирует о целях и задачах работы, знакомит с теоретическими и практическими исследованиями по данной проблеме, излагает собственное видение решения проблемы, делает аргументированные выводы, отвечает на поставленные вопросы.

3. Достоинством к защите реферата послужат наглядные материалы (компьютерные презентации, иллюстрации, схемы, таблицы, диаграммы).

*Модели защиты реферата:*

1. «Классическая»

Устное выступление студента сосредоточено на принципиальных вопросах:

- тема исследования,
- круг использованной литературы,
- новизна работы (исследование новых источников, новые версии),
- основные выводы по содержанию реферата.

2. «Индивидуальная»

Студент раскрывает личностные аспекты работы над рефератом:

- обоснование темы реферата,
- способы работы над рефератом,
- оригинальные находки, собственные суждения, интересные моменты,

- личная значимость проделанной работы,
- перспективы продолжения исследования.

3. «Творческая» защита предполагает:

- оформление стенда с документальными и иллюстративными материалами по теме исследования, их комментарии,
- демонстрацию видеоматериалов, прослушивание аудиозаписей, подготовленных в процессе реферирования,
- яркое, оригинальное представление фрагмента основной части реферата.

*Композиционное оформление доклада* – это его реальная речевая внешняя структура, в которой отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов. Как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение, заключение.

Само выступление должно состоять из трех частей: вступления (10–15% общего времени), основной части (60–70%) и заключения (20–25%).

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать: название доклада и сообщение основной идеи.

Выступление состоит из следующих частей:

- Представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровка подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом выступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

- Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

- Требования к основному тезису выступления:

- 1) фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;

- 2) суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;

- 3) мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

План развития основной части должен быть ясным. Следует отобрать оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада – выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

- Заключение – чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повто-

речь стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения («закон края»), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего (А.Ф. Кони).

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас

это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

Слушатели должны чувствовать, что Ваша речь исходит от ума и сердца. Оратор, который искренне не верит в то, о чем рассказывает своим слушателям, никогда не сможет их в этом убедить. Гете устами Фауста говорит:

А тот, кто мыслью беден и усидчив,  
Кропает понапрасну пересказ  
Заемствованных отовсюду фраз,  
Все дело выдержками ограничив.  
Он, может быть, создаст авторитет  
Среди детей и дурней недалеких,  
По без души и помыслов высоких  
Живых путей от сердца к сердцу нет.

**Методические рекомендации по подготовке презентации.** Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов, то есть электронных страничек, занимающих весь экран монитора (без присутствия панелей программы). Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов адекватно содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:

*1 стратегия:* на слайды выносятся опорный конспект выступления и ключевые слова, чтобы пользоваться ими как планом для выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- объем текста на слайде – не больше 7 строк;
- маркированный/нумерованный список содержит не более 7 элементов;
- отсутствуют знаки пунктуации в конце строк в маркированных и нумерованных списках;

- значимая информация выделяется с помощью цвета, кегля, эффектов анимации.

Особо внимательно необходимо проверить текст на отсутствие ошибок и опечаток. Основная ошибка при выборе данной стратегии состоит в том, что выступающие заменяют свою речь чтением текста со слайдов.

*2 стратегия:* на слайды помещается фактический материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т.д.) соответствуют содержанию;
- использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением (как правило, никто из присутствующих не заинтересован вчитываться в текст на ваших слайдах и всматриваться в мелкие иллюстрации);
- максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Основная ошибка при выборе данной стратегии – «соревнование» со своим иллюстративным материалов (аудитории не предоставляется достаточно времени, чтобы воспринять материал на слайдах). Обычный слайд без эффектов анимации должен демонстрироваться на экране не менее 10–15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеют осознать содержание слайда. Если какая-то картинка появилась на 5 секунд, а потом тут же сменилась другой, то аудитория будет считать, что докладчик ее подгоняет. Обратного (позитивного) эффекта можно достигнуть, если докладчик пролистывает множество слайдов со сложными таблицами и диаграммами, говоря при этом «Вот тут приведен разного рода *вспомогательный* материал, но я его хочу пропустить, чтобы не перегружать выступление подробностями». Правда, такой прием делать в *начале* и в *конце* презентации – рискованно, оптимальный вариант – в середине выступления.

Если на слайде приводится сложная диаграмма, ее необходимо предварить вводными словами (например, «На этой диаграмме приводится то-то и то-то, зеленым отмечены показатели А, синим – показатели Б»), с тем, чтобы дать время аудитории на ее рассмотрение, а только затем приступить к ее обсуждению. Каждый слайд в среднем должен находиться на экране не меньше 40–60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к *оформлению презентации*. Для всех слайдов презентации по возможности нужно использовать

один и тот же шаблон оформления, кегль для заголовков – не меньше 24 пунктов, для информации – не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Необходимо подумать, не отвлекайте ли вы слушателей своей презентацией? Яркие краски, сложные цветные построения, излишняя анимация, выпрыгивающий текст или иллюстрация – не самое лучшее дополнение к научному докладу. Нежелательны и звуковые эффекты в ходе демонстрации презентации. Наилучшими являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т.д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Неконтрастные слайды будут смотреться тусклыми и невыразительными, особенно в светлых аудиториях. Для лучшей ориентации в презентации по ходу выступления лучше пронумеровать слайды. Желательно, чтобы на слайдах оставались поля, не менее 1 см с каждой стороны. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должна преобладать над основной (текстом, иллюстрациями). Использовать встроенные эффекты анимации можно только, когда без этого не обойтись (например, последовательное появление элементов диаграммы). Для акцентирования внимания на какой-то конкретной информации слайда можно воспользоваться лазерной указкой.

Диаграммы готовятся с использованием мастера диаграмм табличного процессора MSExcel. Для ввода числовых данных используется числовой формат с разделителем групп разрядов. Если данные (подписи данных) являются дробными числами, то число отображаемых десятичных знаков должно быть одинаково для всей группы этих данных (всего ряда подписей данных). Данные и подписи не должны накладываться друг на друга и сливаться с графическими элементами диаграммы. Структурные диаграммы готовятся при помощи стандартных средств рисования пакета MSOffice. Если при форматировании слайда есть необходимость пропорционально уменьшить размер диаграммы, то размер шрифтов реквизитов должен быть увеличен с таким расчетом, чтобы реальное отображение объектов диаграммы соответствовало значениям, указанным в таблице. В таблицах не должно быть более 4 строк и 4 столбцов – в противном случае данные в таблице просто невозможно будет увидеть. Ячейки с названиями строк и столбцов и наиболее значимые данные рекомендуется выделять цветом.

Табличная информация вставляется в материалы как таблица текстового процессора MSWord или табличного процессора MSExcel. При вставке таблицы как объекта и пропорциональном изменении ее размера реальный отображаемый размер шрифта должен быть не менее 18 пт. Таблицы и диаграммы размещаются на светлом или белом фоне.

Если вы предпочитаете воспользоваться помощью оператора (что тоже возможно), а не листать слайды самостоятельно, очень полезно предусмотреть ссылки на слайды в тексте доклада («Следующий слайд, пожалуйста...»).

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, эти слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение. Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросу, либо завершить выступление.

Для показа файл презентации необходимо сохранить в формате «Демонстрация PowerPoint» (Файл – Сохранить как – Тип файла – Демонстрация PowerPoint). В этом случае презентация автоматически открывается в режиме полноэкранного показа (slideshow) и слушатели избавлены как от вида рабочего окна программы PowerPoint, так и от потерь времени в начале показа презентации.

После подготовки презентации полезно проконтролировать себя вопросами:

- удалось ли достичь конечной цели презентации (что удалось определить, объяснить, предложить или продемонстрировать с помощью нее?);
- к каким особенностям объекта презентации удалось привлечь внимание аудитории?
- не отвлекает ли созданная презентация от устного выступления?

После подготовки презентации необходима репетиция выступления.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.



## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методическое обеспечение включает в себя: учебники, учебные пособия, оценочные средства (контрольные вопросы, типовые задания, нормативы, тесты).

В процессе освоения учебного курса «Прикладная физическая культура» учащийся должен получить представление о базовых понятиях дисциплины. Данной цели отвечают в первую очередь пособия, названные в списке основной литературы.

Учебник **Каерова Е.В. Физическая культура для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Е.В. Каерова, Л.В. Матвеева, С.А. Борщенко. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2015** представляет дидактический материал для освоения студентами важного блока ФГОС 3-го поколения по организации практических занятий студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В работе приведены методики занятий при различных заболеваниях, контрольные упражнения-тесты по физической подготовленности студентов медицинских групп.

В учебнике **Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013** учтены современные тенденции в развитии психолого-педагогических наук, достижения инновационных технологий в обучении и воспитании. Основной акцент делается на формирование профессионального мышления и деятельности в сфере физической культуры и спорта.

В учебном пособии **Физическая культура / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014** освещены вопросы разностороннего физического развития студентов. Описаны средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности. Даются рекомендации по проведению методических и практических занятий для студентов 1–4-х курсов. Содержит комплексы физических упражнений. Включает таблицы и контрольные тесты для оценки уровня физического здоровья и физической подготовленности, а также «Паспорт здоро-

вья» для записи показателей физического здоровья студента в течение всего периода обучения в вузе.

В учебно-методическом пособии **Каерова Е.В. Физическая культура: контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебно-методическое пособие / Е.В. Каерова, Л.В. Матвеева, Е.А. Козина. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2015** рассмотрены современные основополагающие понятия и термины, дан минимум знаний по проведению контроля и самоконтроля на занятиях физической культуры и спортом. Большое внимание уделено дидактическому материалу для освоения студентами важного блока ФГОС 3-го поколения по дисциплине «Физическая культура».

а) основная литература:

1. Каерова Е.В. Физическая культура для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Л.В. Матвеева, Е.В. Каерова, С.А. Борщенко. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2015. – 144 с.

2. Каерова Е.В. Физическая культура: контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебно-методическое пособие / Е.В. Каерова, Л.В. Матвеева, Е.А. Козина. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2015. – 80 с.

3. Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/275753>

4. Физическая культура: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>

б) дополнительная литература:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: Изд-во «Физическая культура и спорт», 1980. – 112 с.

2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – М.: Изд-во «АСТ»; Донецк: Изд-во «Сталкер», 2005. – 278 с.

3. Ахтемзянов Ф.Ю. Армспорт в вузе: учебное пособие / Ф.Ю. Ахтемзянов, Б.А. Акишин. – Казань: Изд-во КГТУ, 2006. – 87 с.

4. Барбар Л.В. Волейбол. Шаги к успеху: практическое руководство для начинающих / Л.В. Барбар, Б.Дж. Фергюссон; пер. с англ. – М.: Изд-во «Астрель», 2004. – 177 с.

5. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. – М.: Изд-во «Советский спорт», 1989. – 48 с.

6. Белоус В.А. Организация научных исследований по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие / В.А. Белоус, В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин. – СПб.: Изд-во СПбГУИТ-МО, 2005. – 72 с.
7. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки / И.В. Бельский. – Минск: Изд-во «Вида-Н», 2003. – С. 190–244.
8. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. – 2-е изд. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 2005. – 144 с.
9. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Изд-во «Академия», 2003. – 464 с.
10. Зайцева Г.А. Аэробика для студентов: метод пособие / Г.А. Зайцева, О.А. Зайцева. – М.: Изд-во «Инсан», 2009. – 144 с.
11. Козлов А.В. Основы техники плавания: учебное пособие / А.В. Козлов. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 37 с.
12. Костикова Л.В. Баскетбол / Л.В. Костикова. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 2002. – 175 с.
13. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду / А.П. Лаптев. – М.: Изд-во «Медицина», 1988. – 144 с.
14. Мосиенко М.Г. Легкая атлетика в программе подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура»: методическое пособие / М.Г. Мосиенко. – Мичуринск: Изд. МичГАУ, 2005. – 67 с.
15. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: метод. указания / В.В. Носов. – Ульяновск: Изд-во УлГТУ, 2006. – 30 с.
16. Семенихин Д. Фитнес. Гид по жизни / Д. Семенихин. – М.: Изд-во СК-С, 2013. – 288 с.
17. Синяков А.Ф. Познать себя: самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков. – М.: Изд-во «Советский спорт», 1990. – 40 с.
18. Скобликов В.И. Атлетическая гимнастика: Методические рекомендации / В.И. Скобликов. – СПб.: Изд-во СПбГПМА, 1996. – 22 с.
19. Терентьева Л.А. Методика обучения плаванию на основном отделении в вузе: учебное пособие / Л.А. Терентьева. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2003. – 77 с.
20. Фитнес: Тонкости, хитрости и секреты: Серия книг «Ваше здоровье» / под ред. Ю.В. Татуры. – М.: Изд-во «Бук-пресс», 2006. – 352 с.
21. Шмелева Л.В. Методика обучения плаванию студентов вуза: учебное пособие / Л.В. Шмелева, Т.Ю. Сидорова. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. – 122 с.
22. Элементы гиревого спорта в силовой подготовке студентов / сост.: И.В. Переверзева, Н.Д. Ларин. – Ульяновск: Изд-во УлГТУ, 2004. – 60 с.

## **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

а) полнотекстовые базы данных:

1. Научная электронная библиотека (НЭБ). Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>.

2. Национальный цифровой ресурс Руконт. Режим доступа: <http://www.rucont.ru/>.

3. Университетская библиотека он-лайн. Режим доступа: <http://www.lib.vvsu.ru/russian/>.

4. Университетская информационная система Россия (УИС РОССИЯ). Режим доступа: <http://www.uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>

5. Энциклопедия Российского законодательства (программа поддержки учебных заведений). Специальный выпуск для студентов, аспирантов, преподавателей. Режим доступа: <http://www.garant-e.ru>

б) интернет-ресурсы:

1. <http://mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.

2. <http://minstm.gov.ru/> – официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.

3. <http://www.minzdravsoc.ru> – официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.

4. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set) – Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений

5. <http://sportlaws.infosport.ru> – Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.

6. <http://lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.

7. Wikipedia – Свободная энциклопедия.

8. <http://www.edu.ru/modules.php> – Российское образование. Федеральный портал.

9. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской академии образования.

10. <http://www.tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.

### **Перечень информационных технологий**

Изучение учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» предполагает использование пакета основных программ Microsoft Office (Word, Power Point).

#### **Электронная поддержка дисциплины ПФК**

Разделы, посвященные медицине и здоровью:

1. Яндекс.ru, Категория «Дом/Здоровье»: [yasa.yandex.ru/](https://yasa.yandex.ru/); [yandex.ru/cat/Private/](https://yandex.ru/cat/Private/); [Life/Health/](https://yandex.ru/Life/Health/);
2. Rambler.ru, раздел «Медицина» ([top100.rambler.ru/top100/Health](https://top100.rambler.ru/top100/Health/)) в проекте TOP-100 и проект для пациентов «Здоровье» ([health.rambler.ru](https://health.rambler.ru/));
3. Google.ru, группа «Здоровье» ([groups.google.ru/groups/dir?sel=topic%3D46389%2C&hl=ru&](https://groups.google.ru/groups/dir?sel=topic%3D46389%2C&hl=ru&)); 4.ail.ru, раздел «Медицина и здоровье» ([list.mail.ru /10993/1/0\\_1\\_0\\_1.html](https://list.mail.ru/10993/1/0_1_0_1.html));
4. Aport.ru, «Медицина и здоровье» ([catalog.aport.ru /rus/themes.aspx?ID=145](https://catalog.aport.ru/rus/themes.aspx?ID=145)).

#### **Универсальные поисковые системы:**

1. [www.yandex.ru](https://www.yandex.ru/);
2. [www.rambler.ru](https://www.rambler.ru/);
3. [www.google.com](https://www.google.com/);
4. [www.mail.ru](https://www.mail.ru/)

## 10. ОЦЕНКА РЕФЕРАТА ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ

Реферат рецензируется преподавателем с целью определения:

- уровня овладения учащимся нормативно-правовыми документами;
- умения излагать концептуальное видение проблемы по заданной тематике;
- умения практически реализовать в своей профессиональной деятельности теоретические знания.

В рецензии, как правило, отражается:

- творческий замысел автора реферата (тема): актуальность темы, постановка цели и задач;
- краткая информация о содержании, оформлении;
- критическая оценка реферата (табл. 4):
  - особенности композиции (структура реферата: соответствует ли содержание разделов реферата поставленным задачам, делаются ли выводы, обобщения; есть ли переход от одного раздела к другому (логическая основа реферата));
  - практическая направленность;
  - актуальность темы;
  - правильность оформления.

Таблица 4

Критерии оценки реферата

Отметка		5	4	3
Объем выполненных работ		100%	80–90%	60–80%
1	2	3		
Критерии оценки	Введение	– наличие обоснования выбора темы, её актуальности; – наличие сформулированных целей и задач работы; – наличие характеристики первоисточников		

1	2	3
	Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> <li>– структурирование материала по разделам, параграфам, абзацам;</li> <li>– наличие заголовков к частям текста и их удачность;</li> <li>– проблемность и разносторонность в изложении материала;</li> <li>– выделение в тексте основных понятий и терминов, их толкование;</li> <li>– наличие примеров, иллюстрирующих творческие положения</li> </ul>
	Заключение	<ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие выводов по результатам анализа;</li> <li>– выражение своего мнения по проблеме.</li> </ul> <p>Кроме этого, при оценке реферата учитывают его оформление и характер защиты</p>
	Оформление работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствие темы реферата содержанию;</li> <li>– наличие чётких целей и задач;</li> <li>– новизна взгляда;</li> <li>– достаточность и современность привлечённых к рассмотрению источников;</li> <li>– актуальность;</li> <li>– логичность построения;</li> <li>– аналитичность работы;</li> <li>– методическая корректность;</li> <li>– нетривиальность суждений;</li> <li>– раскрытие темы в содержании работы;</li> <li>– практическая значимость;</li> <li>– правильность оформления;</li> <li>– стиль работы и оформление реферата</li> </ul>
	Защита работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– свободное владение материалом;</li> <li>– глубина знаний по теме;</li> <li>– наличие наглядного материала;</li> <li>– умение отвечать на вопросы преподавателя;</li> <li>– использование широкого понятийного аппарата;</li> <li>– ораторское искусство и артистизм докладчика;</li> <li>– обоснованность выводов</li> </ul>

### **Реферат оценивается по системе:**

**5 баллов** – содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; имеет чёткую композицию и структуру; в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

**4 балла** – содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

**3 балла** – содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в целом реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала;

**2 балла** – содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме пред-



ставлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой непереработанный текст другого автора;

При оценивании работы 2 баллами следует переделать реферат в соответствии с полученными замечаниями и сдать на проверку заново не позднее срока окончания приёма.

Студент, не представивший в установленный срок готовый реферат по дисциплине учебного плана или представивший реферат, который был оценен на «неудовлетворительно», считается имеющим академическую задолженность по данной дисциплине.

На защите реферата к рецензии могут быть прибавлены следующие критерии:

- умения ясно выражать свои мысли в устной форме,
- умения четко, по существу отвечать на вопросы по теме исследования, делать корректные и взвешенные умозаключения.

Студенты могут участвовать в оценивании работ, заполняя судейские карточки по нескольким заранее определенным критериям.

## 11. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

Примерная тематика рефератов по дисциплине «Прикладная физическая культура»

### I курс

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при миопии.
2. Лечебная физическая культура (ЛФК) при вегето-сосудистой дистонии.
3. Лечебная физическая культура (ЛФК) при хроническом гастрите.
4. Лечебная физическая культура (ЛФК) при язвенной болезни.
5. Лечебная физическая культура (ЛФК) при пиелонефрите.
6. Лечебная физическая культура (ЛФК) при хроническом гайморите.
7. Лечебная физическая культура (ЛФК) при гепатите.
8. Лечебная физическая культура (ЛФК) при отите.
9. Лечебная физическая культура (ЛФК) при варикозном расширении вен.
10. Лечебная физическая культура (ЛФК) при травмах суставов.
11. Лечебная физическая культура (ЛФК) при посттравматическом синдроме.
12. Лечебная физическая культура (ЛФК) при травмах позвоночника.
13. Лечебная физическая культура (ЛФК) при сколиозе.
14. Лечебная физическая культура (ЛФК) при нарушении осанки.
15. Лечебная физическая культура (ЛФК) при бронхиальной астме.
16. Лечебная физическая культура (ЛФК) при онкологических заболеваниях.
17. Лечебная физическая культура (ЛФК) при двухстороннем нефроктозе.
18. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердца.
19. Лечебная физическая культура (ЛФК) при врожденном вывихе бедра.
20. Лечебная физическая культура (ЛФК) при атрофии зрительного нерва.
21. Комплекс упражнений ЛФК при переломах конечностей.
22. Лечебная физическая культура (ЛФК) при коксартрозах.
23. Лечебная физическая культура (ЛФК) при синдроме Жильбера.
24. Лечебная физическая культура (ЛФК) при нефроктозе.
25. Лечебная физическая культура (ЛФК) при мигрени.

26. Лечебная физическая культура (ЛФК) в послеоперационный период.
27. Лечебная физическая культура (ЛФК) при черепно-мозговых травмах.
28. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях нервной системы.
29. Лечебная физическая культура (ЛФК) при гинекологических заболеваниях.
30. Лечебная физическая культура (ЛФК) при аллергии.
31. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях кожи.
32. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях крови.
33. Лечебная физическая культура (ЛФК) при детском церебральном параличе (ДЦП).

## **II курс**

1. Методики индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
2. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к различным условиям внешней среды.
3. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
4. Индивидуальная программа самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
5. Составление индивидуальной программы физических занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
6. Регулирование психоэмоционального состояния при занятиях физическими упражнениями.
7. Основные положения методики закаливания организма.
8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, функциональных проб. Ведение личного дневника самоконтроля.
9. Оздоровительные системы физических упражнений.
10. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
11. Врачебный контроль, его содержание.
12. Педагогический контроль, его содержание.
13. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
14. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.
15. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

16. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
17. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
18. Взаимосвязь умственной и физической деятельности человека.
19. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
20. Энерготраты при физических нагрузках разной интенсивности.
21. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
22. Влияние образа жизни на здоровье.
23. Наследственность и ее влияние на здоровье.
24. Направленность поведения человека при обеспечении своего здоровья.
25. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
26. Основы здорового образа жизни студента (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения).
27. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
28. Особенности рационального использования физической культуры в режиме учебного дня студентов.
29. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры в студенческом возрасте.
30. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Мотивация и организация.
31. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений.
32. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
33. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями: питание, питьевой режим, уход за кожей.
34. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля.
35. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
36. Возрастные особенности содержания занятий физической культурой.
37. Особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
38. Влияние факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

39. Здоровье в иерархии потребностей здорового человека.
40. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
41. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным состояниям.
42. Физическая культура и спорт как действенные средства укрепления здоровья студентов, их физического совершенствования.
43. Пульсовый режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.
44. Роль физической культуры в развитии общества.
45. Профессиональная направленность физической культуры.
46. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
47. Влияние отдельных видов спорта (систем физических упражнений) на организм человека.
48. Значение и роль физической культуры для здоровья студента.
49. Значение физических упражнений для повышения умственной и физической работоспособности. Физические упражнения в режиме учебного дня.
50. Влияние курения и алкоголя на организм при занятиях физическими упражнениями.

### **III курс**

1. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
2. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
3. Материальные и духовные ценности физической культуры.
4. Основы рационального питания и контроль за весом тела.
5. Роль физических упражнений в режиме дня студента.
6. Влияние осанки на здоровье человека.
7. ЛФК в период беременности.
8. Гигиена физической культуры и спорта (одежда, обувь, места занятий, инвентарь).
9. Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента.
10. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
11. Современные системы оздоровительной физической культуры.
12. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
13. Гипокинезия и гиподинамия.
14. Лечебная физкультура в системе реабилитации при гиподинамии.
15. Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растягивание.

16. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры.
17. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой.
18. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
19. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
20. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением.
21. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
22. Структура физической культуры.
23. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
24. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
25. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
26. Физическое развитие человека и методы его определения.
27. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.
28. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.
29. Основы и составляющие здорового образа жизни.
30. Нетрадиционные виды гимнастики: стретчинг, калланетика, йога (их характеристика, достоинства, недостатки).
31. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости).
32. Физическая культура в семье.
33. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
34. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
35. Путь к долголетию.
36. Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения.
37. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
38. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.
39. Нормы двигательной активности для лиц различной подготовленности и уровня здоровья.
40. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.
41. Стрейчинг. Методика занятий стрейчингом.

42. Система двигательной активности по К. Куперу.
43. Основные средства по регуляции стресса и нервного напряжения.
44. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
45. Классический, восстановительный и спортивный массаж.
46. Основные приемы борьбы с вредными привычками.
47. Понятие гиподинамии и меры по ее предупреждению.
48. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом.
49. Туризм и здоровье человека.
50. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.
51. Методика контроля за функциональным состоянием организма.
52. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
53. Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры.
54. Развитие физической культуры и спорта в нашем городе.
55. Основы методики самомассажа.
56. Здоровье человека как феномен культуры.
57. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры.
58. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
59. Подвижные игры как средство воспитания координационных способностей и общей выносливости.
60. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ по различным видам заболеваний

### *При заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной системы*

1. Алмазов, В.А. Профилактика болезней сердца / А.В. Алмазов, Е.В. Шляхто. – М.: Медицина, 1988. – 88 с.
2. Амосов, Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Муравов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Знание, 1985. – 64 с.
3. Бондарчук, А.Е. Регуляция вегетативных функций у человека / А.Е. Бондарчук. – М.: Медицина, 1988. – 207 с.
4. Вейн, А.М. Вегетососудистая дистония / А.М. Вейн. – М.: Медицина, 1981. – 320 с.
5. Геселевия, М.А. Медицинский справочник тренер / М.А. Геселевия. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 270 с.
6. Дембо, А.Г. Спортивная кардиология / А.Г. Дембо, А.А. Земцовский. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 464 с.
7. Динейка, К.В. 10 уроков психофизической тренировки / К.В. Динейка. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
8. Ланцберг, Л.А. Физическая тренировка как средство укрепления здоровья и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний / Л.А. Ланцберг. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 100 с.
9. Леонович, А.Л. Актуальные вопросы невропатологии / А.Л. Леонович. – М.: Форма, 1997. – 208 с.
10. Метелица, В.И. Справочник по клинической фармакологии сердечно-сосудистых лекарственных средств / В.И. Метелица. – М.: Медпрактика, 1996. – 778 с.
11. Правосудов, В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре / В.П. Правосудов. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 415 с.
12. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева; под ред. С.Н. Попова. – 6-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 416 с.

### *При заболеваниях органов дыхания*

1. Боголюбов, В.М. Внутренние болезни: учебник / В.М. Боголюбов. – М.: Медицина, 1983. – 528 с.
2. Белов, В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В.И. Белов. – М.: Медицина, 1993. – 400 с.



3. Бирг, Н.А. Заболевания органов дыхания и их предупреждение / Н.А. Бирг. – М.: Медицина, 1974. – 95 с.
4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2001. – 608 с.
5. Железняков, А.Г. Влияние дыхательной гимнастики на уровень функциональной и двигательной подготовленности студентов основной медицинской группы / А.Г. Железняков // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 1. – С. 15–18.
6. Казимирчик, Н.М. Классики оздоровительного дыхания. Полная энциклопедия / Н.М. Казимирчик. – М.: Изд-во «Крылов», 2010. – 220 с.
7. Кокосов, А.Н. Астматический бронхит и бронхиальная астма. Физическая и медицинская реабилитация больных / А.Н. Кокосов, В.С. Черемнов. – М.: Медицина, 1995. – 145 с.
8. Колобов, Ф.А. Спасительное дыхание по Бутейко / Ф.А. Колобов. – М.: Изд-во «Сталкер», 1997. – 320 с.
9. Маркова, А.В. Полная энциклопедия народной медицины / А.В. Маркова. – М.: Изд-во «Эксмо», 2002. – 640 с.
10. Норбеков, М.С. Исцеляющая энергия дыхания / М.С. Норбеков, А.А. Ирисбаев. – М: Изд-во «Дия», 2016. – 192 с.
11. Резенькова, О.В. Физическая культура студентов специальных медицинских групп: учеб. пособие / О.В. Резенькова, И.Е. Шаталова, Л.Б. Лукина. – Киров: Изд-во МЦНИП, 2013. – 252 с.
12. Певцов, А. Дыхательная гимнастика Александры Стрельниковой. Я побеждаю болезни: научно-популярная литература / А. Певцов. – М.: Изд-во «АСТ», 2010. – 181 с.
13. Синяков, А.Ф. Гимнастика дыхания. Основы трехфазного дыхания / А.Ф. Синяков, А.Ю. Ермолаев. – М.: Изд-во «Знание», 1991. – 202 с.
14. Скаков, С.И. Метод К.П. Бутейко / С.И. Скаков. – Новосибирск: Изд-во Ин-та вековой медицины, 1992. – 39 с.
15. Скорина, О.В. Дыхательные системы, методики и комплексы оздоровления / О.В. Скорина // Физическая культура. Все для учителя! Комплексная поддержка учителя: науч.-метод. журн. – 2014. – № 11. – С. 16–20.
16. Шаталюк, Б.П. Лечебная физкультура при бронхиальной астме / Б.П. Шаталюк. – Киев.: Изд-во «Здоров'я», 2005. – 64 с.
17. Щетинин, М.В. Дыхание по А.Н. Стрельниковой / М.В. Щетинин. – М.: Изд-во «АСТ», 2011. – 192 с.

### *При заболеваниях опорно-двигательной системы*

1. Бякова, Т.Г. Особенности занятий студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / Т.Г. Бякова // Физическая культура: материалы 50-й межвуз. науч.-метод. конф. – СПб., 2001. – С. 85–86.

2. Буланов, Ю.Б. Питание мышц: методическое пособие / Ю.Б. Буланов. – Тверь: Изд-во ГУПТО, 2003. – 258 с.
3. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. – 2-е изд., стер. – М.: Изд-во «Владос», 2001. – 608 с.
4. Душанин, С.А. Самоконтроль физического воспитания / С.А. Душанин, Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко. – М.: Просвещение, 1980. – 54 с.
5. Котешева, И.А. Сколиоз позвоночника. Лечение и профилактика / И.А. Котешева. – М.: Изд-во «Эксмо», 2004. – 269 с.
6. Коули, Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Коули, Б.Д. Френкс. – Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 2000. – 185 с.
7. Крючек, Е.С. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: учеб. пособие / Е.С. Крючек, Л.Т. Кудашова, А.А. Сомкин, О.М. Мальшева. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994. – 74 с.
8. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Изд-во «Терра-спорт», 2001. – 64 с.
9. Курьсь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курьсь. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2004. – 264 с.
10. Лаврухина, Г.М. Фитнес: учебно-методическое пособие / Г.М. Лаврухина. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – 42 с.
11. Лисицкая, Т.С. Аэробика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Изд-во Федерации аэробики России, 2002. Т. 1: Теория и методика. – 240 с.
12. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2002. – 384 с.
13. Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – СПб.: Изд-во «Речь», 2001. – 164 с.

#### *При заболевании органов зрения*

1. Аветисов, Э.С. Занятия физкультурой при близорукости / Э.С. Аветисов, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан. – М.: Изд-во «Советский спорт», 1993. – 103 с.
2. Бейтс, У.Г. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса / У.Г. Бейтс. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 272 с.
3. Демирчоглян, Г.Г. Гимнастика для глаз / Г.Г. Демирчоглян, В.Н. Якулин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 32 с.
4. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура В.И. Дубровский. – М.: Изд-во «ВЛАДОС», 2001. – 608 с.
5. Избавьтесь от очков и линз / С.М. Биресфорд и др.; пер. с англ. Л.А. Бабук. – 5-е изд. – М.: Изд-во «ООО Попурри», 2004. – 192 с.

6. Мартынов, С. От кончика носа до горизонта: йоговская гимнастика для глаз / С. Мартынов // Семья и школа. – 1995. – № 9. – С. 44–46.
7. Розенфарб, Э. Улучшение зрения при помощи китайской медицины / Э. Розенфарб. – М.: Изд-во «Попурри», 2009. – 96 с.
8. Старков, Г.Л. Как сохранить и улучшить зрение / Г.Л. Старков. – М.: Медицина, 1972. – 63 с.
9. Тулянкин, В.Ф. Домашний доктор / В.Ф. Тулянкин, Т.И. Тулянкина. – М.: Изд-во «Паритет», 1997. – 820 с.
10. Хаксли, О. Как вернуть зрение / О. Хаксли. – М.: Изд-во «Конец века», 1993. – 159 с.
11. Швецова, Л.А. Восстановление зрения / Л.А. Швецова. – М.: Изд-во «Вектор», 2014. – 192 с.
12. Шнайдер, Д. Тренировка зрения для работающих на компьютере / Д. Шнайдер; пер с нем. – М.: Изд-во «Интерэксперт», 1997. – 128 с.

### *При заболеваниях мочеполовой системы*

1. Брэгг, П. Десять заповедей здоровья / П. Брэгг. – СПб.: Изд-во «Лейла», 1996. – 384 с.
2. Борзяк, Э.И. Анатомия человека / Э.И. Борзяк, Я.И. Волкова, Е.А. Добровольская. – М.: Медицина, 1993. – 543 с.
3. Горюнов, В.Г. Диагностика и лечение заболеваний мочеполовой системы / В.Г. Горюнов, А.Ф. Доренков. – М.: Медицина, 1995. – 496 с.
4. Готовцев, П.И. Лечебная физическая культура и массаж / П.И. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селиванов. – М.: Медицина, 1987. – 304 с.
5. Журавлева, А.И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А.И. Журавлева, Н.Д. Граевская. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 432 с.
6. Клячкин, Л.М. Медицинская реабилитация больных с заболеваниями внутренних органов / Л.М. Клячкин, А.М. Щегольков. – М.: Медицина, 2000. – 328 с.
7. Минкин, Р.Б. Болезни почек / Р.Б. Минкин. – Л.: Медицина, Ленинградское отделение, 1990. – 158 с.
8. Мирошников, В.М. Урология / В.М. Мирошников. – Ростов-н/Д.: Изд-во «Феникс», 2006. – 272 с.
9. Мухин, Л.А. Диагностика и лечение почек / Л.А. Мухин, И.Е. Тареева. – М.: Медицина, 1985. – 240 с.
10. Онучин, Н.А. Восстановительные упражнения при заболеваниях почек / Н.А. Онучин. – М.: Изд-во «АСТ», 2008. – 110 с.
11. Севрюков, Ф.А. Нефроптоз. Диагностика, лечение, профилактика: учеб. пособие / Ф.А. Севрюков. – Н. Новгород: Изд-во НижГМА, 2015. – 56 с.

12. Трапезникова, М.Ф. Современные аспекты диагностики и лечения мочекаменной болезни у детей / М.Ф. Трапезникова, В.В. Дутов, А.А. Румянцев // *Врачебное сословие*. – 2004. – № 3. – С. 8–12.
13. Тиктинский, О.Л. Мочекаменная болезнь / О.Л. Тиктинский, В.П. Александров. – СПб.: Питер, 2000. – 346 с.
14. Урология / под ред. акад. РАМН Н.А. Лопаткина. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Изд-во «Гэотар-Мед», 2002. – 516 с.
15. Шарафанов, А.А. Лечебная гимнастика при заболеваниях органов пищеварения, мочеполовой системы и ожирения / А.А. Шарафанов. – Ставрополь: Кн. изд-во, 1988. – 173 с.

***По проблемам влияния окружающей среды на организм человека***

1. Акимова, Т.А. Экология / Т.А. Акимова, В.В. Хаскин. – М.: Изд-во «ЮНИТИ», 1998. – 415 с.
2. Акимова, Т.А. Экология. Человек – Экономика – Биота – Среда: учебник / Т.А. Акимова, В.В. Хаскин. – М.: Изд-во «ЮНИТИ-ДАНА», 2012. – 495 с.
3. Банников, А.Г. Основы экологии охрана окружающей среды / А.Г. Банников, А.А. Вакулин, А.К. Рустамов. – М.: Изд-во «Колос», 1996. – 304 с.
4. Баландин, Р.К. Природа и цивилизация / Р.К. Баландин, Л.Г. Бондарев. – М.: Изд-во «Мысль», 1988. – 391 с.
5. Величковский, Б.Т. Здоровье человека и окружающая среда / Б.Т. Величковский. – М.: Изд-во «Новая школа», 1997. – 236 с.
6. Владиславский, В.П. Сколько жить тебе, человек / В.П. Владиславский. – Челябинск: Южно-Уральское книж. изд-во, 1996. – 172 с.
7. Дубинин, Н.П. Что такое человек? / Н.П. Дубинин. – М.: Изд-во «Мысль», 1983. – 336 с.
8. Зиятдинова, А.И. Экология физической культуры / А.И. Зиятдинова // *Научные труды I Съезда физиологов СНГ*. – Сочи, Дагомыс, 2005. Т. 2.
9. Климов, В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климов. – М.: Изд-во «Знание», 1985. – 192 с.
10. Келлер, А.А. Медицинская экология / А.А. Келлер, В.И. Куавкин. – СПб.: Изд-во «Петроградский и К°», 1999. – 256 с.
11. Марьясис, В.В. Берегите себя от болезней / В.В. Марьясис. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 129 с.
12. Масляев, В.Н. Охрана окружающей среды: учеб. пособие / В.Н. Масляев. – Саранск: Копи-центр «Референт», 2009.
13. Миркин, Б.М. Основы общей экологии / Б.М. Миркин, Л.Г. Наумова. – М.: Изд-во «Логос», 2005. – 240 с.
14. Моисеев, Н.Н. Экология и образование / Н.Н. Моисеев. – М.: Изд-во «ЮНИСАМ», 1996. – 190 с.

15. Моисеева, И.И. Воздействие геофизических факторов на организм человека / И.И. Моисеева, Р.Е. Любицкая. – Л.: Наука, 1986. – 136 с.
16. Никоноров, А.М. Глобальная экология / А.М. Никоноров, Т.А. Хоружая. – М.: Изд-во «Экология», 2000. – 178 с.
17. Саркисов, О.Р. Экологическая безопасность и эколого-правовые проблемы в области загрязнения окружающей среды: учебное пособие / О.Р. Саркисов, Е.Л. Любарский, С.Я. Казанцев. – М.: Изд-во «ЮНИТИ-ДАНА», 2012. – 231 с.
18. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности: учеб. пособие / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
19. Челноков, А.А. Основы экологии / А.А. Челноков, Л.Ф. Ющенко, И.Н. Жмыхов. – Минск: Высшая школа, 2012. – 544 с.
20. Экология человека: словарь-справочник / авт.-сост. Н.А. Агаджанян, И.Б. Ушаков, В.И. Торшин и др.; под общ. ред. Н.А. Агаджаняна. – М.: ММП «Экоцентр», издательская фирма «КРУК», 1997. – 208 с.

### *По проблемам здорового образа жизни*

1. Агаджанян, Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н.А. Агаджанян, Н.Н. Шабатура. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 209 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2000. – 248 с.
3. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – М.: Изд-во «Сталкер», 2004. – 592 с.
4. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 415 с.
5. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Изд-во «Гардарики», 2010. – 366 с.
6. Климова, В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климова. – М.: Изд-во «Знание», 1985. – 192 с.
7. Козлов, В.И. Здоровье закладывается в детстве / В.И. Козлов. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 156 с.
8. Крейг, У. Поддерживая здоровый образ жизни / У. Крейг. – М.: Изд-во «Источник жизни», 2011. – 64 с.
9. Леви, В.Л. Азбука здравого смысла / В.Л. Леви. – М.: Изд-во «Метафора», 2006. – 736 с.
10. Локсин, Д. Стратегия здорового образа жизни. Простые решения для вашего здоровья / Д. Локсин. – Ростов-н/Д.: Изд-во «Феникс», 2014. – 107 с.
11. Мартыненко, А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В. Мартыненко, Ю.В. Валентик, В.А. Полесский. – М.: Медицина, 1988. – 282 с.

12. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: Изд-во «Академия», 2001. – 320 с.
13. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. – М.: Изд-во «Академия», 2008. – 144 с.
14. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: учебник для студ. учр. высш. проф. обр. / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилков. – М.: Изд-во «Академия», 2013. – 256 с.
15. Пирогова, Е.А. Окружающая среда и человека / Е.А. Пирогова. – Минск: Изд-во «Эхо», 1989. – 119 с.
16. Смирнов, Д.И. Фитнес для умных / Д.И. Смирнов. – М.: Изд-во «Эксмо», 2010. – 440 с.
17. Тарасов, Е. Формула бодрости, или Как победить усталость / Е. Тарасов. – М.: Изд-во «Аст-Пресс», 2005. – 272 с.
18. Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учеб. пособие / В.И. Усаков. – М.: Изд-во «Директ-Медиа», 2016. – 104 с.
19. Шаталова, Г.С. Философия здоровья / Г.С. Шаталова. – М.: Изд-во «Знание», 1997. – 464 с.

### **По общим вопросам физической культуры**

1. Ашкинази, С.М. Физическая культура, обучение и здоровье: Основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие / С.М. Ашкинази, М.М. Бобров, И.А. Воронов. – СПб.: Изд-во СПбГУП, 2008. – 156 с.
2. Басаков, М.И. Название: От реферата до дипломной работы. Рекомендации студентам по оформлению текста: учеб. пособие для студентов вузов и колледжей / М.И. Басаков. – Ростов-н/Д.: Изд-во «Феникс», 2001. – 64 с.
3. Безрукова, В.С. Как написать реферат, курсовую, диплом / В.С. Безрукова. – СПб.: Питер, 2004. – 176 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева. – М.: Изд-во «Академия», 2012. – 299 с.
5. Брызгалова, С.И. Введение в научно-педагогическое исследование: учеб. пособие / С.И. Брызгалова. – 3-е изд., испр. и доп. – Калининград: Изд-во КГУ, 2003. – 151 с.
6. Булгакова, И.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / И.Ж. Булгакова, О.И. Попов, С.Н. Морозов. – М.: Изд-во «Академия», 2005. – 432 с.
7. Виноградова, Н.А. Пишем реферат, доклад, выпускную квалификационную работу / Н.А. Виноградова. – М.: Изд-во «Академия», 2000. – 128 с.
8. Волков, Ю.Г. Как написать диплом, курсовую, реферат / Ю.Г. Волков. – Ростов-н/Д.: Изд-во «Феникс», 2001. – 128 с.

9. Воронцов, Г.А. Письменные работы в вузе: учеб. пособие / Г.А. Воронцов. – Ростов-н/Д.: Изд-во «Март», 2002. – 192 с.
10. Гильмутдинова, Н.А. Методика подготовки и написания научного реферата, доклада и тезисов по философии / Н.А. Гильмутдинова, О.Ю. Марковцева. – Ульяновск: Изд-во УлГТУ, 2005. – 23 с.
11. Демидова, А.К. Пособие по русскому языку: Научный стиль. Оформление научной работы / А.К. Демидова. – М.: Изд-во «Русский язык», 1991. – 112 с.
12. Детков, Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем / Ю.Л. Детков, В.А. Платонова, Е.В. Зефирова. – СПб.: Изд-во СПбГУИТМО, 2008. – 96 с.
13. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. проф. / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 6-е изд., перераб. – М.: Изд-во «Академия», 2013. – 288 с.
14. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Изд-во «Гардарики», 2005. – 448 с.
15. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека.: учеб. пособие / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: Изд-во «Владос», 2000. – 192 с.
16. Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Изд-во «Академия», 2010. – 320 с.
17. Колесникова, Н.И. От конспекта к диссертации: учебное пособие по развитию навыков письменной речи / Н.И. Колесникова. – 4-е изд. – М.: Изд-во «Флинта», 2008. – 288 с.
18. Круглов, П.П. Правильно оформляем и пишем реферат, курсовую, диплом на компьютере / П.П. Круглов, А.В. Куприянова. – М.: Изд-во «Наука и техника», 2008. – 160 с.
19. Кузнецов, И.Н. Рефераты, курсовые и дипломные работы. Методика подготовки и оформления: учебно-методическое пособие / И.Н. Кузнецов. – М.: Изд-во «Дашков и К», 2012. – 340 с.
20. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2004. – 464 с.
21. Попов, С.В. Физическая реабилитация / С.В. Попов, А.А. Бирюков, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева / под ред. С.В. Попова. – М.: Высш. шк., 2005. – 608 с.
22. Свистунова, Е.В. Как грамотно оформить, правильно презентовать и успешно защитить письменную работу: практические рекомендации для студентов вузов / Е.В. Свистунова. – М.: СтереМир, 2006. – Красногорск: Изд-во «Красногорская типография», 2006. – 112 с.

23. Соловьева, Н.Н. Основы подготовки к научной деятельности и оформление ее результатов (для студентов и аспирантов) / Н.Н. Соловьева. – М.: Изд-во АПК и ПРО, 2001. – 74 с.

24. Суворов, Ю.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учебно-методич. пособие / Ю.А. Суворов, В.А. Платонова. – СПб.: Изд-во СПбГУ ИТМО, 2006. – 77 с.

25. Требования к оформлению текстовой части выпускных квалификационных работ, курсовых работ (проектов), рефератов, контрольных работ, отчетов по практикам, лабораторным работам. СК-СТО-ТР-04-1.005-2015 / Н.И. Попова. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2002.

26. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В. Пономарёвой. – М.: Изд-во ГОУ ВУНМЦ, 2006. – 352 с.

27. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: Изд-во «ЮНИТИ-ДАНА», 2012. – 431 с.

28. Эхо, Ю. Письменные работы в вузах: практическое руководство для всех, кто пишет дипломные, курсовые, контрольные, доклады, рефераты, диссертации / Ю. Эхо. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во «Вестник», 1997. – 236 с.



# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение А

### Пример выполнения титульного листа текстового документа

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА»  
УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

## РЕФЕРАТ

по дисциплине «Прикладная физическая культура»

Лечебная физическая культура  
при сердечно-сосудистых заболеваниях

Студент  
гр. Б-РТ-14-01

\_\_\_\_\_ И.И. Платонов

Руководитель  
канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_ М.В. Белова

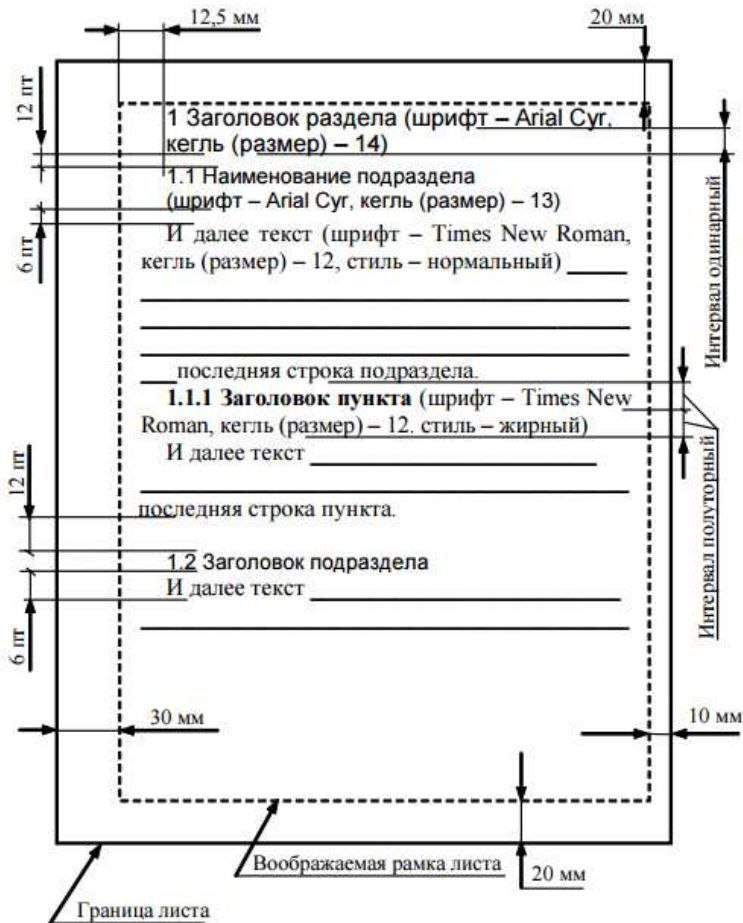
Владивосток 2016

**Пример оформления содержания текстового документа**

Содержание

Введение .....	3
1. Определение сколиоза, его виды.....	4
2. Лечебная физическая культура при сколиозе .....	6
2.1. Методика лечебной физкультуры .....	7
2.2. Схема построения занятий лечебной физкультурой.....	10
3. Физические упражнения, рекомендуемые для использования в занятиях лечебной физкультурой при сколиозе.....	12
3.1. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.....	14
3.2. Упражнения для укрепления «мышечного корсета» .....	16
3.3. Коррекционные упражнения.....	18
Заключение.....	20
Список использованных источников .....	21
Приложения.....	23

Пример выполнения текстового документа с использованием ПК



## СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК ПРИНЯТЫХ СОКРАЩЕНИЙ .....	3
ВВЕДЕНИЕ .....	4
1. Общие положения .....	6
2. Цель и задачи реферативных работ .....	9
3. Этапы работы над рефератом .....	11
4. Поиск информации в Интернете.....	18
5. Структура реферата .....	24
6. Особенности языкового стиля реферата .....	28
7. Требования, предъявляемые к оформлению реферата .....	32
8. Рекомендации по подготовке к защите и порядок защиты реферата .....	40
9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	48
10. Оценка реферата преподавателем .....	53
11. Темы рефератов.....	57
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	
По различным видам заболеваний .....	63
По общим вопросам физической культуры.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	72

Учебное издание

**Матвеева** Людмила Владимировна  
**Шарина** Елена Петровна

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ  
И НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТА  
ПО ПРИКЛАДНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Учебно-методическое пособие

Редактор М.А. Шкарубо  
Компьютерная верстка М.А. Портновой

Подписано в печать 29.12.2016. Формат 60×84/16.  
Бумага писчая. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,5.  
Уч.-изд. л. 5,4. Тираж 200 экз. Заказ

---

Издательство Владивостокского государственного  
университета экономики и сервиса  
690014, Владивосток, ул. Гоголя, 41  
Отпечатано во множительном участке ВГУЭС

690014, Владивосток, ул. Гоголя, 41