

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Новокуйбышевский нефтехимический техникум»

**Методические рекомендации**  
**по выполнению рефератов по физической культуре**

2015 г.

ОДОБРЕНА

предметной (цикловой)

комиссией

Протокол №

от \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ В.Б.Семисаженова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Составлена в соответствии с  
Государственными требованиями  
к минимуму содержания  
и уровню подготовки  
выпускников

**Разработчик:**

ГАПОУ СО «ННХТ»

Руководитель физического воспитания,

преподаватель физической культуры Е.А. Нефедова

**Рецензенты:**

ГАПОУ СО «ННХТ» зам.директора по УР В.Б.Семисаженова

Основная задача учебной дисциплины «Физическая культура» состоит в том, чтобы вооружить будущего студента теоретическими и практическими навыками по физической культуре для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Требования к оформлению реферата**

*Реферат* – это форма письменной работы, требующая сведения всех знаний вокруг одной проблемы (или вопроса) на основе нескольких источников по данной теме в различных публикациях. Реферат представляет собой самостоятельную творческую работу по темам.

### **Общие требования**

Реферат должен содержать несколько логических частей и иметь определенное оформление.

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список литературы.

### **Содержание и оформление разделов реферата**

#### **Титульный лист**

Титульный лист является первой страницей реферата, и заполняется по строго определенным правилам: В верхнем поле, в середине страницы указывается полное наименование учебного заведения; в среднем поле дается заглавие реферата с указанием дисциплины (предмета), которое проводится без слова «Тема» и в кавычки не заключается (приложение 1)

## **Содержание работы**

Содержание реферата оформляется сразу на следующем листе после титульного листа. Содержание включает в себя основные части работы (Введение, Главы, Заключение, Список литературы), необходима нумерация страниц, и в содержании должны быть отражены страницы, на которых начинаются главы и отдельные части работы. Пример оформления содержания (**приложение 2**).

### **Введение**

В этой части необходимо обосновать актуальность проблемы, указать пути анализа и решения проблемы, обосновать структуру изложения материала. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы не менее 18 печатных страниц.

### **Основная часть**

Основная часть реферата должна представлять последовательное изложение материала, т.е. состоять из нескольких частей (глав), раскрывающих изучаемую проблему. Каждая глава должна иметь название, завершаться кратким выводом. Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [1]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под номером 1.

### **Заключение**

В данном пункте подводятся общие итоги по исследуемой теме (проблеме).

## Литература

**Список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТа.** Обязательным для оформления списка литературы является указание автора, названия книги (статьи), под редакцией кого был выпущен учебник, город, издание, название издательства, общее количество страниц в учебнике, **например:**

1. Вавилова Е.Н., Физическая культура в средне – специальных учебных заведениях, Москва, Просвещение, 1998, 234с. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов.

Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [1]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под номером 1. Авторы, на которых дается ссылка по тексту, обязательно должны быть в списке литературы и наоборот. Список литературы оформляется согласно алфавиту: первым записывается автор с фамилией, начинающейся на "А" и т.д. (приложение3).

## Оформление текста

1. Для основного текста используется **Times New Roman**, размер шрифта **14**, межстрочный интервал - **1,5**, отступ первой строки абзаца - **1,25**, выравнивание по ширине.

2. Для оформления заголовков глав используется шрифт **Times New Roman**, размер шрифта-**16**, написание - **жирный**, межстрочный интервал - **1,5**, выравнивание по центру. В конце заголовков глав и параграфов точка не ставится.

3. Поля используются: верхнее и нижнее - 20мм, левое - 30мм, правое 15мм.
4. Оформление цитат или сносками по тексту с нумерацией на каждой странице или в квадратных скобках с указанием номера цитируемой книги из списка литературы и номера страницы - [9, с. 187].
5. Нумерация страниц работы начинается с содержания - **номер страницы 2**, обычно проставляется в правом нижнем углу.
- 6. Общий объем работы - 10-15 страниц.**

#### **Этапы (план) работы над рефератом:**

1. Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.
2. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
3. Написать реферат (объем 10-15 листов).
4. Составить сообщение на 1-2 минут, ответить на вопросы по реферату.

#### **Критерии оценки выполненной студентами работы:**

**оценка «5»** - тема раскрыта полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, сообщение содержательно (может сопровождаться электронной презентацией), студент, верно, ответил не менее чем на 3 вопроса;

**оценка «4»** - тема раскрыта не полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, сообщение не сопровождается электронной презентацией, студент, верно, ответил не менее чем на 2 вопроса;

**оценка «3» - тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, студент, верно, ответил не менее чем на 1 вопрос.**

**Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо зачитать доклад по времени на 1-2 минут, затем ответить на вопросы.**

## ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

### Раздел 1: «Основы теоретических знаний».

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Гигиена повседневного быта. Основы самоконтроля физкультурника.
3. Рациональное питание
4. Средства и методы сохранения здоровья.
5. Спорт в физическом воспитании студентов. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
6. Физические способности человека и их развитие.
7. Гигиенические основы физических упражнений.
8. Правила и приёмы закаливания.
9. Основы массажа и самомассажа.
10. Основы физической и спортивной подготовки.
11. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Основы лечебной физкультуры.
12. Нормы красоты и гармонии тела.
13. Понятие о пропорции и конструкции тела. Типы конституции критерий. Оценки типа конституции. Нормативы пропорционального телосложения.
14. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
15. Здоровье и вредные привычки.
16. Наркотические вещества и их действие на психику.
17. Алкоголь и развивающийся организм.
18. Курение и его воздействие на организм. Осложнения курения.
19. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.



## **20. Методика корригирующей гимнастики для глаз.**

### **Раздел 2: «Лёгкая атлетика».**

1. Бег на короткие дистанции. Техника и методика бега.
2. Бег на средние дистанции. Техника и методика бега.
3. Бег на длинные дистанции. Техника и методика бега.
4. Прыжки в длину. Техника и методика прыжка.
5. Прыжки в высоту. Техника и методика прыжка.
6. Метание гранаты. Техника и методика метания.
7. Обучение техники бега на 100 метров.
8. Обучение техники прыжков в длину с разбега.
9. Обучение техники метания гранаты.
10. История развития легкой атлетики.
11. Легкая атлетика в системе физической культуры.
12. Техника низкого и высокого старта.
13. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
14. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
15. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.

### **Раздел 3: «Баскетбол».**

1. Правила игры в баскетбол.
2. Техника игры в нападении. Перемещение и владение мячом
3. Техника игры в защите. Перемещения и противодействия и овладение мячом.
4. Тактика игры в нападении.
5. Тактика игры в защите.

#### **Раздел 4: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).**

5. ППФП в системе физического воспитания студентов.
6. Краткая характеристика различных форм труда. Тесты по ППФП.
7. Комплекс ППФП для специальности.....
8. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
9. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
10. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
11. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
12. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
13. Организация, формы и средства ППФП студентов.
14. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
15. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

#### **Раздел 5: «Лыжная подготовка».**

1. Лыжный спорт в системе физического воспитания. Одежда, обувь, инвентарь. Правила поведения на занятиях
2. Способы передвижения на лыжах. Лыжные хода.
3. Строевые приёмы. Повороты на лыжах.
4. Способы преодоления спусков и подъемов, торможения
5. Техника попеременных и одновременных ходов.
6. Оздоровительное значение лыжного спорта.
7. Обучение техники лыжных ходов.
8. История развития лыжного спорта.
9. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.

10. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
11. Классификация лыжных ходов.
12. Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).
13. Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.
14. Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролеров.
15. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту. Подсчет результатов.
16. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

### **Раздел 6: «Волейбол»**

1. Правила игры в волейбол.
2. Техника игры в нападении.
3. Техника игры в защите.
4. Тактика игры в нападении.
5. Тактика игры в защите.
6. Обучение техники передач сверху в волейболе.
7. Обучение техники передач снизу в волейболе.
8. Обучение техники подач в волейболе.
9. История развития волейбола в России.
10. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
- 11.3. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
12. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
13. Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.

### **Раздел 7: «Плавание»**

1. Плавание в системе физического воспитания.
2. Плавание способом «кроль на груди». Старт.
3. Плавание способом «брасс». Повороты. Нырание.
4. История развития плавания.
5. Общая характеристика стилей плавания.
6. Плавание в системе физического воспитания.
7. Правила проведения соревнований по плаванию.
8. Правила поведения студентов на занятиях по плаванию.
9. Меры спасения и оказания первой помощи пострадавшему на воде.
10. Техника и методика обучения плаванию способом "кроль на груди".
11. Техника и методика обучения плаванию способом "кроль на спине".
12. Техника и методика обучения плаванию способом "брасс".
13. Техника и методика обучения плаванию способом «баттерфляй»
14. Техника и методика обучения стартов в плавании.
15. Техника и методика обучения поворотов в плавании.
16. Техника и методика обучения ныранию в плавании.
17. Обучение техники плавания кролем на груди.
18. Обучение техники плавания кролем на спине.
19. Обучение техники плавания брасом.

## **Раздел 8: «Туризм»**

1. История развития туризма.
2. Виды и формы туризма. Организация и проведение турпоходов.
3. Питание в туристском походе. Составление меню. Калорийность продуктов.
4. Организация бивуака в походе. Групповое и личное снаряжение.
5. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса. Ориентирование по местным признакам.
6. Первая медицинская помощь в походе. Состав медицинской аптечки. Техника передвижения и меры безопасности в походе.

## **Раздел 9: «Физическая культура**

### **в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физическая культура личности.
3. Основы законодательства Российской Федерации и физической культуре и спорту.
4. Сущность физической культуры и спорта.
5. Ценности - физической культуры.
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

## **Раздел 10: «Спорт в физическом воспитании студентов».**

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Система спортивных студенческих соревнований.
5. Международное спортивное движение.
6. Краткая история Олимпийских игр.
7. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах

## **Раздел 11: «Общие знания»**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой.
4. Физическая культура личности.
5. Повышение физической и умственной работоспособности, средствами физической культуры.
6. Развитие силовых качеств у юношей (девушек).

7. Развитие быстроты (скоростных качеств) у юношей (девушек).
8. Развитие выносливости.
9. Развитие гибкости.
10. Международное спортивное студенческое движение.
11. Значение утренней гимнастики в режиме учебного дня студента.
12. Развивающие комплексы упражнений с гантелями (скакалкой)
13. Обучение техники игры в баскетбол.
14. Правила игры в баскетбол.
15. Развитие прыгучести.

### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта, их значение как действенного средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенства.
3. Ценности физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
5. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
6. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.
7. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
4. Кардиореспираторная система и ее функции (кровь, сердце, сосуды, легкие).
5. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.
6. Утомление при физической и умственной работе.
7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
11. Особенности функционирования центральной нервной системы.
12. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
13. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
11. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

#### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студента.
4. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
5. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
6. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменационной сессии.



7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

### **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

1. Методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Воспитание физических качеств.
4. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
5. Специальная физическая подготовка ее цели и задачи.
6. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности.
7. Продолжительность и интенсивность занятий.
8. Значение мышечной релаксации.
9. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
12. Спортивная подготовка ее цели и задачи.
13. Структура подготовленности спортсмена.

### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Составление программ для различных возрастных групп и лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.

4. Особенности занятий с людьми различных возрастных групп.
5. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
6. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
7. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
8. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
9. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
11. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

### **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки.
3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально - прикладной, спортивной подготовки студентов.
4. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
7. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

8. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.

9. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.

### **Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.

2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

3. Врачебный контроль, его содержание.

4. Педагогический контроль, его содержание.

5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

6. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

7. Определение физического развития.

8. Методы оценки физической работоспособности.

9. Оценка функционального состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.

10. Определение физической работоспособности.

11. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.

12. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

### **Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности**

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

3. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

5. Дополнительные средства повышения профессиональной работоспособности.

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

7. Роль будущих специалистов *по* внедрению физической культуры в производственном коллективе.

## Темы для дополнительного изучения

1. Психопрофилактика стрессов.
2. Аутогенная тренировка.
3. Психофизическая тренировка (по К. Линейка).
4. Психогимнастика М.И. Чистяковой.
5. Методы саморегуляции психоэмоциональных состояний.
6. Психогигиена человека.
7. Культура межличностных отношений и здоровье человека.
8. Коммуникативная толерантность.
9. Самомассаж.
10. Питание и здоровье человека.
11. Вегетарианство.
12. Оздоровительный бег.
13. Производственная гимнастика.
14. Методы оценки и коррекции осанки.
15. Методы оценки и коррекции телосложения (мужчины).
16. Методы оценки и коррекции телосложения (женщины).
17. Физическая культура будущей мамы.
18. Физическая культура в летнем лагере.
19. Традиционные и нетрадиционные формы закаливания.
20. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
21. Наркомания как социальное зло.
22. Культура интимных отношений.
23. Китайская система оздоровления цигун.
24. Индийская система оздоровления хатха-йога.

25. Авторская система оздоровления П.К. Иванова.
26. Авторская система оздоровления П. Брегга.
27. Авторская система оздоровления К. Купера.
28. Авторская система оздоровления Н.А. Амосова.
29. Авторская система оздоровления Г.Л. Малахова.
30. Авторская система оздоровления Г.С. Шаталовой.
31. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
32. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
33. Система семейного воспитания детей Никитиных
34. Профилактика остеохондроза.
35. Авторская система оздоровления (студента).

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
2. Виленский, М.Я., Физическая культура студента / М.Я Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. — М.: Гайдарики, 2001.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев // Серия «Учебники, учебные пособия» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. — М.: Гардарики, 2007. -366 с.
5. Любимова, Г.И. Оздоровительная аэробика. Учебно- методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс) для студентов ОДО 1 — III курсов / Г.И. Любимова. — Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2006.
6. Манжелей, И.В. Материалы для проведения мониторинга качества физического воспитания студентов / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. — Тюмень: издательство «Вектор Бук», 2006.  
Манжелей, И.В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» (учебно-методическое пособие) / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин. — Тюмень: Издательство «Вектор-Бук», 2006.
7. Матвеев, А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы / А.П. Мавеев. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
8. Оцени свое здоровье // Методические рекомендации для студентов. — Тюмень: Тюменский государственный университет, 2000.
9. Решетников, И.В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / И.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. — М.: Академия, 2002.
10. Тверских, В.В. Физическая культура. Элективный курс «Тхэквондо с оздоровительной направленностью»: Учебно- методический комплекс для студентов вузов / В.В. Тверских.— Тюмень: издательство ТОГИРРО, 2006.

11. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование:
12. учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С.
13. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с
14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2001.

### **Дополнительная литература**

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. М.: Фи С, 1987.
2. Анатомия человека // Учебник для институтов физической культуры Под ред. В.И. Козлова. — М.: ФиС, 1978.
3. Анищенко, В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие / В.С Анищенко. — М.: Изд-во РУДН, 1999.
4. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
6. Белов, Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. — Киев, 1988.
7. Бердников, И.Г. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеванный, В.Н. Максимова // Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова.
8. М.: Высш. Шк., 1991.
9. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физическая культура и спорт, 1985
10. .Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура исамообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.



11. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: МНЭПУ, 1995.
12. Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. — М.: Высшая школа, 1989.
13. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: Учебное пособие / М.Я. Виленский. — М.: МГПИ им. В.И. Ленина, 1982.
14. Виноградов, В.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие / В.А. Виноградов, А.П. Душанин, В. И Жолдак. — М.: Советский спорт, 1996.
15. Выдрин, В.Н. Физическая культура студентов вузов: Учеб. пособие / В.Н. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. — Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991.
16. Дикуль, В.И. Как стать сильным / В.И. Дикуль, А.А. Зиновьева. — М.: Знание, 1990.
17. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И Дубровский. — М.: А: Флинта, 1999.
18. Дубровский, В.И. Практическое пособие по массажу / В. И Дубровский, Н.М. Дубровская. — М.: Знание, 1990.
19. Жолдак, В.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие / В.И. Жолдак, Н.В. Коротаев. - Малаховка: МоГИФК, 1994.
20. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.П. Ильин. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
21. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. — М.: Высшая школа, 1978.
22. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич.— М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
23. Кун, Л. Всемирная история физической культуры и спорта /Л. Кун. // Пер. с венгр, под общ. ред. В.В. Столбова. — М.: Радуга, 1982.

24. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер.— М.: «Шаг», 1993.
25. Лаптев, А.П. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. М.:ФиС,1990.
26. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания / И.В. Манжелей.
27. М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005.
28. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. — СПб.: «Лань», 2004.
29. Мотылянская, Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
30. Нифонтова, Л.Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Нифонтова Л.Н., Г.В. Павлова. — М.: Советский спорт, 1993.
31. Остапенко, Л.А. Атлетическая гимнастика / Л.А. Остапенко, В.М. Зубов. — М.: Знание, 1986.
32. Полиевский, С.А. Физкультура и профессия / С.А Полиевский, И.Д. Старцева. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
33. Пономарев, В.Н. Атлетизм / В.Н. Пономарев, Ю.А. Богащенко. — Красноярск, 1991.
34. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. / Р.Т. Раевский. — М.: Высшая школа,1985.
35. Синяков, А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков. — М.: Знание, 1987.
36. Синяков, А.Ф. Секреты бодрости. Как восстановить работоспособность / А.Ф. Синяков. — М.: «КСП»,1995.
37. Сосина, В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. / В.Ю. Сосина. — К.: Здоровье, 1986.

38. Сосина, В.Ю. Ритмическая гимнастика / В.Ю. Сосина. — К.: Здоровье, 1986. 35. Теория и методика физического воспитания // Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990.
39. Теория спорта // Под ред. Платонова В.Н. — Киев: Виша школа, 1987.
40. Ульянов, В.И. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И Ульянов. — Часть 1.— Пятигорск: Издательство Пятигорского государственного лингвистического университета — 1997.
41. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие // Под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. — СПбГТУ, СПб, 1998.
42. Физическое воспитание. Учебник для студентов высших учебных заведений // Под ред. В.А. Головина. — М.: Высшая школа, 1983.
43. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов.—М.: Физкультура и спорт, 1991г.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
2. <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
4. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
5. <http://pedsovet.ru>
6. <http://1september.ru>

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«НОВОКУЙБЫШЕВСКИЙ НЕФТЕХИМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

**РЕФЕРАТ по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

на тему : \_\_\_\_\_

Выполнил:

студент группы \_\_\_\_\_

Иванов Иван

Новокуйбышевск

2016

Содержание

Введение .....	3
Раздел 1	
1.1. ....	5
1.2 . ....	7
Раздел 2	
2.1 .....	15
2.2 .....	20
Заключение .....	25
Список используемой литературы.....	29
Приложение.....	30

## Литература

### Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
2. Виленский, М.Я., Физическая культура студента / М.Я Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. — М.: Гайдарики, 2001.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев // Серия «Учебники, учебные пособия» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
4. Любимова, Г.И. Оздоровительная аэробика. Учебно- методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс) для студентов ОДО 1 — III курсов / Г.И. Любимова. — Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2006.
5. Манжелей, И.В. Материалы для проведения мониторинга качества физического воспитания студентов / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. — Тюмень: издательство «Вектор Бук», 2006.  
Манжелей, И.В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» (учебно-методическое пособие) / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин. — Тюмень: Издательство «Вектор-Бук», 2006.
6. Матвеев, А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы / А.П. Мавеев. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
7. Оцени свое здоровье // Методические рекомендации для студентов. — Тюмень: Тюменский государственный университет, 2000.
8. Решетников, И.В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / И.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. — М.: Академия, 2002.
9. Тверских, В.В. Физическая культура. Элективный курс «Тхэквондо с оздоровительной направленностью»: Учебно- методический комплекс для студентов вузов / В.В. Тверских.— Тюмень: издательство ТОГИРРО, 2006.

10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2001.

### **Дополнительная литература**

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. М.: Фи С, 1987.
2. Анатомия человека // Учебник для институтов физической культуры Под ред. В.И. Козлова. — М.: ФиС, 1978.
3. Анищенко, В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие / В.С Анищенко. — М.: Изд-во РУДН, 1999.
4. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Белов, Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. — Киев, 1988.
6. Бердников, И.Г. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеванный, В.Н. Максимова // Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова.  
7. М.: Высш. Шк., 1991.
8. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физическая культура и спорт, 1985.
9. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: МНЭПУ, 1995.
10. Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я Виленский, Р.С. Сафин. — М.: Высшая школа, 1989.
11. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: Учебное пособие / М.Я. Виленский. — М.: МГПИ им. В.И. Ленина, 1982.
12. Виноградов, В.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие / В.А. Виноградов, А.П. Душанин, В. И Жолдак. — М.: Советский спорт, 1996.

13. Выдрин, В.Н. Физическая культура студентов вузов: Учеб. пособие / В.Н. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. — Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991.
14. Дикуль, В.И. Как стать сильным / В.И. Дикуль, А.А. Зиновьева. — М.: Знание, 1990.
15. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И Дубровский. — М.: А: Флинта, 1999.
16. Дубровский, В.И. Практическое пособие по массажу / В. И Дубровский, Н.М. Дубровская. — М.: Знание, 1990.
17. Жолдак, В.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие / В.И. Жолдак, Н.В. Коротаев. - Малаховка: МоГИФК,1994.
18. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.П. Ильин. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
19. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. — М.: Высшая школа,1978.
20. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич.— М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
21. Кун, Л. Всемирная история физической культуры и спорта /Л. Кун. // Пер. с венгр, под общ. ред. В.В. Столбова. — М.: Радуга,1982.
22. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер.— М.: «Шаг», 1993.
23. Лаптев, А.П. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. М.:ФиС,1990.
24. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания / И.В. Манжелей.
25. М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005.
26. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. — СПб.: «Лань», 2004.



27. Мотылянская, Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
28. Нифонтова, Л.Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Нифонтова Л.Н., Г.В. Павлова. — М.: Советский спорт, 1993.
29. Остапенко, Л.А. Атлетическая гимнастика / Л.А. Остапенко, В.М. Зубов. — М.: Знание, 1986.
30. Полиевский, С.А. Физкультура и профессия / С.А Полиевский, И.Д. Старцева. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
31. Пономарев, В.Н. Атлетизм / В.Н. Пономарев, Ю.А. Богащенко. — Красноярск, 1991.
32. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. / Р.Т. Раевский. — М.: Высшая школа, 1985.
33. Синяков, А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков. — М.: Знание, 1987.
34. Синяков, А.Ф. Секреты бодрости. Как восстановить работоспособность / А.Ф. Синяков. — М.: «КСП», 1995.
35. Сосина, В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. / В.Ю. Сосина. — К.: Здоровье, 1986.
36. Сосина, В.Ю. Ритмическая гимнастика / В.Ю. Сосина. — К.: Здоровье, 1986. 35. Теория и методика физического воспитания // Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990.
37. Теория спорта // Под ред. Платонова В.Н. — Киев: Виша школа, 1987.
38. Ульянов, В.И. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И Ульянов. — Часть 1. — Пятигорск: Издательство Пятигорского государственного лингвистического университета — 1997.
39. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие // Под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. — СПбГТУ, СПб, 1998.

40. Физическое воспитание. Учебник для студентов высших учебных заведений // Под ред. В.А. Головина. — М.: Высшая школа, 1983.
41. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов.—М.: Физкультура и спорт, 1991г.

**Интернет-ресурсы:**

1. [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»
2. [http: // pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)