

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Ухтинский медицинский колледж»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ
РЕФЕРАТА**

Ухта, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. РЕФЕРАТ КАК ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА..	5
2. ЭТАПЫ РАБОТЫ НАД РЕФЕРАТОМ	7
2.1. ВЫБОР ТЕМЫ РЕФЕРАТА	7
2.2. ПОИСК, ИЗУЧЕНИЕ И СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	7
2.3. РАЗРАБОТКА ПЛАНА РЕФЕРАТА	8
2.4. НАПИСАНИЕ РЕФЕРАТА	8
2.5. ЗАЩИТА РЕФЕРАТА.....	8
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РЕФЕРАТА	9
3.1. ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ	9
3.2. СОДЕРЖАНИЕ.....	10
3.3. ВВЕДЕНИЕ.....	10
3.4. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	13
3.5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	13
3.6. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	14
3.7. ПРИЛОЖЕНИЯ	14
4. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА	15
4.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ	15
4.2. ОФОРМЛЕНИЕ ЗАГОЛОВКОВ	15
4.3. ОФОРМЛЕНИЕ ССЫЛОК НА ИСТОЧНИКИ	16
4.4. ОФОРМЛЕНИЕ ТАБЛИЦ.....	17
4.5. ОФОРМЛЕНИЕ СХЕМ И ДИАГРАММ	17
4.6. ОФОРМЛЕНИЕ СПИСКА ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	18

5. ЗАЩИТА РЕФЕРАТА.....	19
6. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕФЕРАТА	20
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	22
Приложение 1	23
Приложение 2	24
Приложение 3	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Согласно Федеральным государственным образовательным стандартам среднего профессионального образования в процессе обучения у студентов должны формироваться общие компетенции, такие как, умение организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, осуществлять поиск и использовать информацию, необходимую для эффективного выполнения профессиональных задач, использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности. Формированию общих и профессиональных компетенций способствует учебно-исследовательская работа студентов, включенная в учебный процесс.

В этой связи научная работа как важное звено подготовки конкурентоспособного специалиста должна занимать ведущее место в условиях среднего профессионального образования. Основная задача состоит в том, чтобы организовать систематическую работу по развитию творческих способностей студентов, вооружению их методикой научного исследования, повышению их умственной культуры. Самостоятельная работа над рефератом, докладом, сообщением способствует развитию общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

1. РЕФЕРАТ КАК ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА

Обучение в медицинском колледже организуется посредством аудиторных занятий (лекций, семинарских и практических, зачетов и экзаменов), практики, а также самостоятельной работы обучающихся.

Написание реферата по дисциплине является:

- одной из форм обучения, направленной на организацию и повышение уровня самостоятельной работы студентов;
- одной из форм учебно-исследовательской работы студентов, целью которой является расширение научного кругозора студентов, ознакомление с методологией научного поиска.

Реферат – это самостоятельное произведение, свидетельствующее о знании литературы по предложенной теме, ее основной проблематики, отражающее точку зрения автора на данную проблему, умение осмысливать явления жизни на основе теоретических знаний.

Целью написания рефератов является:

- привитие навыков поиска необходимых источников (на бумажных носителях, в электронном виде);
- привитие навыков компактного изложения мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу в письменной форме, научно грамотным языком и в хорошем стиле;
- приобретение навыка грамотного оформления научной работы, ссылок на используемые источники.

Основные задачи студента при написании реферата:

- с максимальной полнотой использовать источники по выбранной теме (как рекомендуемые, так и самостоятельно подобранные) для правильного понимания авторской позиции;

- верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

Реферирование используется при подготовке к практическим и семинарским занятиям, к зачетам, а также в виде контрольной работы обучающегося, по каким-либо причинам отстающего в освоении учебной дисциплины.

Реферат выполняется во внеурочное время в сроки, установленные преподавателем. Для написания реферата отводится не менее одного месяца. Реферат выполняется самостоятельно, плагиат недопустим. Мысли других авторов, цитаты, изложение учебных и методических материалов должны иметь ссылки на источник.

2. ЭТАПЫ РАБОТЫ НАД РЕФЕРАТОМ

В процессе работы над рефератом выделяют 5 этапов:

1. Выбор темы.
2. Подбор, изучение и систематизация основных источников по теме (как правило, при разработке реферата используется не менее 5 различных источников).
3. Разработка плана реферата.
4. Написание реферата.
5. Защита реферата

2.1. ВЫБОР ТЕМЫ РЕФЕРАТА

Тема реферата не должна быть слишком общей, глобальной, так как сравнительно небольшой объем работы не позволит раскрыть ее.

Тема реферата должна быть актуальной. При выборе темы необходимо проанализировать, насколько она освещена в имеющейся научных источниках.

Выбор темы должен быть осознанным и отвечать личным познавательным интересам будущего автора. Очень важны в этом смысле консультации и обсуждение темы с преподавателем или руководителем работы, который может и должен оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач работы.

2.2. ПОИСК, ИЗУЧЕНИЕ И СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

При определении темы реферата нужно учитывать и его информационную обеспеченность. С этой целью, во-первых, можно

обратиться литературным и интернет-источникам. В реферате используют источники за последние 5 лет.

Возможно использование системы Интернет, но с дальнейшим осмыслением собранного материала. Недопустимо скачивание готового реферата.

2.3. РАЗРАБОТКА ПЛАНА РЕФЕРАТА

Работу над планом реферата необходимо начать еще на этапе изучения литературы.

План – это точный и краткий перечень положений в том порядке, как они будут расположены в реферате, этапы раскрытия темы.

Черновой набросок плана будет в ходе работы дополняться и изменяться. Существует два основных типа плана: простой и сложный (развернутый). В простом плане содержание реферата делится на главы, а в сложном на главы и параграфы (подглавы).

При работе над планом реферата необходимо помнить, что формулировка пунктов плана не должна повторять формулировку темы (часть не может равняться целому).

2.4. НАПИСАНИЕ РЕФЕРАТА

Писать реферат нужно самостоятельно на основе собранных и обработанных материалов в соответствии со структурой реферата и с соблюдением всех требований к написанию реферата.

2.5. ЗАЩИТА РЕФЕРАТА

Рефераты обычно представляются на заключительном этапе изучения дисциплины, как результат итоговой самостоятельной работы студента.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РЕФЕРАТА

Структура реферата включает в себя следующие элементы:

- ✓ титульный лист;
- ✓ содержание;
- ✓ введение;
- ✓ основная часть;
- ✓ заключение;
- ✓ список использованных источников;
- ✓ приложение.

3.1. ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ

Титульный лист – это информация о выходных данных вашей работы.

Требования к оформлению:

- ✓ Вверху указывается полное наименование министерства и учебного заведения. В среднем поле указывается название темы реферата без слова «тема» и кавычек.
- ✓ Ниже по центру заголовка, указывается вид работы и учебная дисциплина (например, реферат по литературе).
- ✓ Еще ниже, ближе к правому краю титульного листа, указывается ФИО студента, группа. Еще ниже — ФИО и должность руководителя. В нижнем поле указывается город и год выполнения работы (без слова «год»).
- ✓ Шрифт названия реферата - Times New Roman, размер – 16, жирный. Все остальные слова - шрифт Times New Roman, размер – 14

Рекомендуется фамилию, имя и отчество студента и научного руководителя писать полностью. Титульный лист не нумеруется, но считается первой страницей (Приложение 1).

3.2. СОДЕРЖАНИЕ

Последовательно излагаются названия пунктов реферата с указанием страницы, с которой начинается каждый пункт. Содержание тоже не нумеруется, хотя засчитывается как вторая страница работы. В реферате необходимо применять автособираемое содержание (Приложение 2).

3.3. ВВЕДЕНИЕ

Введение – это описание научного аппарата. Объем «Введения» - примерно 1/10 от всей работы, что составляет 1-2 страницы печатного текста А4. Его место – сразу после «Содержания» перед основной частью.

Основными компонентами введения являются:

- ✓ актуальность темы
- ✓ цель и задачи реферата
- ✓ объект, предмет
- ✓ методы исследования

Актуальность темы

- Информация должна быть значима и востребована в различных сферах деятельности в настоящее время
- Соответствие темы общественным потребностям
- Актуальность темы излагается в 3-4 предложениях
- Примерная формулировка актуальности: «в современной медицине особую остроту (актуальность) приобретает проблема (чего), показать почему (можно привести статистические данные); внимание медиков привлекают вопросы (чего), которые необходимо решить...»

Пример:

Проблема заболеваемости вирусным гепатитом А становится в последнее время все более актуальной. За 2017 год в Российской Федерации отмечается рост заболеваемости вирусным гепатитом А на 26% и составляет 7,27 на 100 тыс.человек, то есть 10415 случаев. Из них в Республике Коми – 545 человек. Наиболее крупные вспышки были в Ухте и в Сыктывкаре (44 и 94 человека соответственно).

Цель и задачи исследования

- Цель исследования – то, что ожидается в итоге работы
- Формулируется с использованием глаголов: изучить, исследовать, проанализировать, рассмотреть и т.д.
- Цель реферата скрыта в названии работы

Пример:

Цель реферата: изучить теоретические аспекты гепатита А.

- Задачи исследования – это составные части цели исследования, то есть те действия, которые надо совершить, чтобы достичь цели.
- Задачи фактически связаны с подглавами реферата
- Формулируется с использованием глаголов: изучить, исследовать, проанализировать, рассмотреть и т.д.
- Рекомендуется выделять 3-4 задачи.

Пример:

Задачи исследования:

- изучить причины возникновения гепатита А у человека;
- проанализировать клиническое течение гепатита А;
- выявить основные методы лечения и возможные осложнения гепатита А;
- рассмотреть основные меры по профилактике гепатита А.

Объект и предмет исследования

Объектом исследования называют то, что хотят изучить, без конкретики.

Предмет – это определенная часть (сторона) объекта, которую вы хотите исследовать.

Объект реферата всегда шире, чем предмет.

Пример:

Объектом исследования является гепатит А.

Предмет исследования – круг теоретических аспектов, связанных с гепатитом А.

Методы исследования

Методы исследования выбираются в соответствии с целью и задачами.

В реферате необходимо использовать 2-3 метода.

Методы делятся на 2 группы:

Теоретические методы	Научные методы
✓ аналогия	✓ эксперименты
✓ классификация	✓ наблюдение
✓ обобщение	✓ расчеты, измерения
✓ сравнительный анализ	✓ беседа, интервью
✓ синтез	✓ опрос, анкетирование
✓ изучение и анализ литературы	✓ описание
✓ анализ учетно-отчетной документации	✓ статистическая обработка данных

3.4. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В основной части раскрывается содержание темы. Содержание должно быть построено логично и доказательно. Каждая глава и параграф должны быть взаимосвязаны и являться логическим продолжением предыдущего. В этой части могут быть представлены рисунки, иллюстрации, схемы, таблицы, графики, фотографии и т.д. В тексте обязательны ссылки на первоисточники.

В основной части четко, логично, последовательно, согласно с планом реферата излагается суть исследуемой темы. Все рассуждения нужно аргументировать. Важно добиться того, чтобы основная идея, выдвинутая во введении, пронизывала всю работу, а весь материал был нацелен на раскрытие главных задач. Каждый раздел основной части должен открываться определенной задачей и заканчиваться краткими выводами.

При изложении материала необходимо соблюдать общепринятые правила:

- не рекомендуется вести повествование от первого лица единственного числа (такие утверждения лучше выражать в безличной форме);
- при упоминании в тексте фамилий обязательно ставить инициалы перед фамилией;
- каждая глава начинается с новой страницы;
- если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу – обязательно сделайте ссылку на источник этой информации.

3.5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении реферата содержатся главные выводы, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

Его объем определяется характером работы. Но существует условный норматив. На него отводится не более 1/10 части всего текста, что составляет 1-2 страницы печатного текста А4.

По стилю написания «Заключение» должно быть лаконичным, четким, логичным и убедительным.

3.6. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

В него включаются все источники, которые были использованы при выполнении работы. Количество наименований литературы, внесенной в список – не менее 5 работ. Вся литература оформляется в строго алфавитном порядке, по первой букве автора работы, наименования документа или названия интернет-сайта. Каждой работе присваивается свой порядковый номер, и затем на него делаются ссылки в тексте работы при цитировании.

3.7. ПРИЛОЖЕНИЯ

В приложение выносятся только те материалы, на которые существуют ссылки в основном тексте. Связь этих частей работы обязательна. Приложения могут содержать документы, иллюстрации, таблицы, схемы и др.

Материал «Приложения» не учитывается в объеме работы. В «Содержании» указывается каждое из приложений под своим номером и со своим названием. В целом они не должны превышать 1/3 всего текста работы. Приложение является желательным, но не обязательным элементом реферата.

4. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

4.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

- ✓ Реферат должен быть представлен в канцелярской папке-скоросшивателе размером А4
- ✓ Текст работы печатается на стандартных листах А4 с одной стороны
- ✓ Объем реферата 15-20 печатных страниц
- ✓ Шрифт Times New Roman, размер – 14
- ✓ Абзац – 1,25, межстрочный интервал – 1,5
- ✓ Выравнивание – по ширине
- ✓ Поля: верхнее, нижнее – 2 см, левое – 3 см, правое – 1,5 см
- ✓ Текст печатается на одной стороне листа, каждая глава оформляется с новой страницы
- ✓ Реферат должен иметь сквозную нумерацию, включая список использованных источников. Номер страницы проставляется в центре в нижнем поле арабскими цифрами.
- ✓ Выделять слова в тексте реферата запрещено (кроме заголовков и подзаголовков)

4.2. ОФОРМЛЕНИЕ ЗАГОЛОВКОВ

- ✓ Текст основной части работы делят на главы и подглавы.
- ✓ Названия разделов (введение, содержание, заключение, список использованных источников, приложение) и глав пишутся по центру ЗАГЛАВНЫМИ буквами, шрифт Times New Roman, размер – 16, жирный шрифт
- ✓ Названия подглав пишутся по центру строчными буквами, шрифт Times New Roman, размер – 16, жирный шрифт

- ✓ Точку в конце заголовка не ставят
- ✓ Нельзя оставлять на одной странице только заголовок, а сам текст начинать с другой: в этом случае заголовок следует перенести
- ✓ Подчёркивать заголовки и переносить слова в заголовке не допускается
- ✓ Слова «Глава», «Параграф» и другие в заголовках не используются
- ✓ Друг от друга и от основного текста отделяем пусто строкой
- ✓ Каждый новый раздел и глава пишется с нового листа
- ✓ Главы должны иметь порядковые номера
- ✓ Наименование глав, подглав должно быть кратким и соответствовать содержанию.

Пример:

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

1.1. Основные понятия здоровья

4.3. ОФОРМЛЕНИЕ ССЫЛОК НА ИСТОЧНИКИ

- Ссылки на источники делаются в тексте (непосредственно после цитаты или пересказываемого содержания)
- Ссылки оформляются в квадратных скобках
- Внутри скобок ставится порядковый номер, под которым данный источник значится в Списке использованных источников, и через запятую номер страницы, откуда взят этот материал

Пример: «Умом Россию не понять» [4, с. 56]

4.4. ОФОРМЛЕНИЕ ТАБЛИЦ

- Если размер таблицы превышает 2/3 листа, её переносят в приложения
- Допускается уменьшение шрифта внутри таблицы до 12пт
- При разрыве таблицы новым листом обязательно перенести шапку таблицы
- Название таблицы пишут по центру перед самой таблицей
- После таблицы основной текст пишется после пустой пропущенной строки

Пример:

Таблица 1 – Количество студентов по группам

Группа	111	112	121	122	131	132	141	142	211	221	231	241
Человек	24	26	21	16	19	21	8	15	33	20	23	20

4.5. ОФОРМЛЕНИЕ СХЕМ И ДИАГРАММ

- Если размер схемы или диаграммы превышает 2/3 листа, её переносят в приложения
- Круговую диаграмму можно использовать только, когда сумма показателей равна 100%;
- В диаграммах принято использовать показатели в процентах;
- Название схем и диаграмм пишут по центру, под ними, с использованием слова «Рисунок»;
- После схемы или диаграммы основной текст пишется после пустой пропущенной строки;
- На секторах должны быть подписи данных (числовые значения).



Рисунок 1 – Анализ возрастного состава заболевших (в %)

4.6. ОФОРМЛЕНИЕ СПИСКА ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- В заглавии пишем: СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ
- Список формируется по алфавиту (по фамилии автора или названию сайта)
- Источники должны быть актуальными (свежими), предпочтительно не старше 5 лет
- Обратите внимание: в книгах указываем общее количество страниц, в журналах – только те, на которых находится статья

Пример оформления книги:

1. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов. – М., 2012. – 120с.

Пример оформления журнала:

2. Сухов С. Режим дня, как фактор здоровья// Физкультура и спорт.- 2015 - №3.- С. 148 - 149.

Пример оформления интернет-источника:

3. Факторы, влияющие на состояние здоровья студентов. [Электронный ресурс]//Режим доступа: <http://snovvwhite.narod.ru>.

5. ЗАЩИТА РЕФЕРАТА

Рефераты обычно представляются на заключительном этапе изучения дисциплины, как результат итоговой самостоятельной работы студента. Защита реферата осуществляется или на аудиторных занятиях, предусмотренных учебным планом, или на зачетном занятии по дисциплине. Время защиты - 5 минут.

Процедура защиты реферата складывается следующим образом:

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

Защита реферата приобретает обзорный характер и решает коммуникативную задачу (передать в устной форме информацию, которая должна быть воспринята слушателями).

Учитывая публичный характер высказываний, выступающий должен:

- кратко представить проблематику, цель, структуру и т.п.;
- обеспечить порционную подачу материала
- соблюдать четкость и точность выражений, их произнесение;
- обращать внимание на интонацию, темп, громкость и т.п. особенности публичного выступления;
- подготовить мультимедийную презентацию, наглядно сопровождающую содержание выступления.

6. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕФЕРАТА

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки:

1. Актуальность темы исследования
2. Степень раскрытия темы реферата
3. Соблюдение требований к оформлению реферата
4. Грамотность текста и речи выступающего
5. Защита реферата, ответы на вопросы

Оценка «Отлично» выставляется, если:

- работа сдана в указанные сроки;
- обозначены цель, задачи, объект, предмет, обоснована актуальность темы;
- раскрыта тема реферата;
- сформулированы выводы;
- выдержан объем;
- соблюдены требования к оформлению;
- на защите студент грамотно отвечает на вопросы.

Оценка «Хорошо» выставляется, если основные требования к реферату выполнены, при этом:

- допущены нарушения в последовательности изложения;
- имеются затруднения с выводами;
- допущены нарушения норм литературной речи.

Оценка «Удовлетворительно» выставляется, если основные требования к реферату выполнены, при этом:

- имеются неточности в изложении материала;

- отсутствует логическая последовательность в суждениях;
- объем реферата выдержан более чем на 50%;
- имеются нарушения в оформлении.

Оценка «Неудовлетворительно» выставляется, если:

- тема не раскрыта;
- обнаруживается существенное непонимание проблемы;
- допущены грубейшие ошибки в оформлении работы;
- реферат студентом не представлен.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бордовская Н.В. Исследовательский потенциал студента. Монография / Н.В. Бордовская. - М.: Русайнс, 2016. – 678 с.
2. Виноградова, Н. А. Научно-исследовательская работа студента. Технология написания и оформления доклада, реферата, курсовой и выпускной квалификационной работы. Учебное пособие / Н.А. Виноградова, Н.В. Микляева. - М.: Academia, 2015. - 128 с.
3. Исследовательская деятельность студентов СПО: от теории к практике [Электронный ресурс]//Режим доступа: https://www.metodkopilka.ru/issledovatelskaya_deyatelnost_studentov_spo_ot_teorii_k_praktike-21914.htm
4. Научно-исследовательская работа студентов в организациях среднего профессионального образования [Электронный ресурс]//Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/16922689>
5. Основные критерии оценивания реферата [Электронный ресурс]//Режим доступа: <http://wikipage.com.ua/1x77e7.html>
6. Платонов А.А. Научно-исследовательская работа в образовательных учреждениях // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 9 [Электронный ресурс]//Режим доступа: <http://human.snauka.ru/2016/09>

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Ухтинский медицинский колледж»**

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

реферат

Выполнил(а): студент(ка) 113 гр.

Иванова Анна Петровна

Проверил: преподаватель

Пятышева Е.Ю.

Ухта, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1.....	5
1.1.....	5
1.2.....	7
1.3.....	9
2.....	11
2.1.....	11
2.2.....	13
Заключение.....	21
Список использованных источников.....	23
Приложения	24

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонова Л.М. Основы здорового образа жизни. – С-Пб, 2017. – 215с.
2. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов. – М., 2012. – 120с.
3. Правильное питание – для здорового образа жизни. [Электронный ресурс]//Режим доступа: <https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html>
4. Сухов С. Режим дня, как фактор здоровья// Физкультура и спорт.- 2015 - №3.- С. 148 - 149.
5. Факторы, влияющие на состояние здоровья студентов. [Электронный ресурс]//Режим доступа: <http://snovvwhite.narod.ru>.