**Физическая культура (Турьев Д.К.): написание реферата.**

*Темы рефератов:*

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.

2.История развития физической культуры как дисциплины.

3.История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.

4.Физическая культура и её влияния на решение социальных проблем.

5.Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.

6.Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.

7.Процесс организации здорового образа жизни.

8.Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

9.Фзическая культура как средство борьбы от переутомления и низко работоспособности.

10.Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.

11.Основные системы оздоровительной физической культуры.

12.Меры предосторожности во время занятий физической культуры.

13.Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.

14.Основаные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.

15.Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.

16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

17.Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

18.Основные виды спортивных игр.

19.Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.

20.Виды бега и их влияния на здоровье человека.

21.Развития выносливости во время занятия спортом.

22.Адаптаци профессиональных предусмотренных нагрузок.

23.Алкоголизм и его влияние на развитие полноценной личности

24.Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности.

25.Лыжной спорт: перспективы развития.

26.Анализ системы физического воспитания в школьных заведениях.

27.Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

28.Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

29.Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

30.Лечебная физическая культура.

31.Олимпийские пары древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.

32.Олимпийские игры современности: пути развития.

33.Значение физической культуры в развитии личности.

34.Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.

35.Физическая культура в моей семье.

36.Современные виды спорта и спортивные увлечения уч-ся моей школы.

37.Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.

38.Допинги в спорте и в жизни, их роль.

39.Истороя развития лыжного спорта (конькобежного спорта) XX веков в России и в мире.

40.Место физической культуры в общей культуре человека.

41.Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.

42.Культура здоровья, как одна из составляющих образованности.

43.Пути и условия совершенствования личной физической культуры.

44.Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.

45.Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культуры, школьным спортом и туризмом.

47.Влияние на здоровье солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, гигиены, закаливания и т.д. (на выбор).

48.Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

49.Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

50.Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

51.Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физических упражнений и спортом.

52.Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

53.Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

54.Цели, задачи и средства спортивной подготовки.

55.Самоконтроль в процессе физического воспитания.

56.Физическая культура в профилактике сердечнососудистых заболеваний.

57.Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

58.Средства и методы воспитания физических качеств.

59.Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).

60.Моторика обучения школьников игре в баскетболе (азбука баскетбола, элементы техники броски мяча). Организация соревнований.

*Требования, предъявляемые к контрольной работе:*

Работа печатается на ксероксной бумаге формата А4 (21,0 х 29,7 см) с соблюдением размеров полей: верхнее и нижнее – 2,7, левое – 3,0 и правое 1,5 см. Межстрочный интервал – полуторный, размер – 14 кегль, шрифт – TimesNewRoman, абзац (отступ) – 1,25 см, текст выравнивается по ширине страницы, с использованием автопереноса, колонтитулы 1,25 см. Всё содержание работы, включая таблицы, печатаются черным цветом. Объем практической работы может быть от 8 до 12 страниц, включая титульный лист, содержание, введение, главы, заключение или выводы, список литературы. Нумерация начинается со 2-ой страницы. Нумерация страниц – снизу по центру.

*Пример оформления списка литературы:*

**Список литературы:**

1. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития [Текст] / И.А. Аршавский // М.: Наука, 1982. - 346 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая подготовленность: средства и методы оздоровления физической культурой [Текст] / В.К. Бальсевич // Физическая культура и здоровый образ жизни: Тез. Всесоюз. конф. - М., 1990. - С.153.
3. Борилкевич, В.Е. Фитнесс как социокультурное понятие [Текст] / В.Е. Борилкевич // Материалы итог. научно-практ. конф. академии физической культуры, посвященной 300-летию Санкт-Петербурга.- Спб., 2003. - 2 ч. - С.8.

Пример титульного листа

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Сыктывкарский торгово-экономический колледж»

(ГПОУ «СТЭК»)

**Реферат**

**на тему:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название темы | | | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | | |
| по дисциплине (профессиональному модулю) | | | |  | |
|  | | | | | |
|  | | | | | |
| (код, наименование специальности) | | | | | |
|  | | | Выполнил (а): | | |
|  |  |  | Студент(ка) группы | |  |
|  | |  |  | | |
|  | | | ФИО  Проверил: | | |
|  |  |  |  | | |
|  |  |  | ФИО | | |
|  | | |  | | |
|  | | |  | | |

Сыктывкар 2020