

**ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТОВ**  **ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура»**

*(для специальностей 25.02.01; 25.02.03; 23.02.03; 09.02.03)*

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста
2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта
3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья
4. Принципы правильного питания спортсменов. Белки. Жиры. Углеводы
5. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний
6. Личная и общественная гигиена при занятиях физической культурой и спортом
7. Комплекс общеразвивающих упражнений на занятиях физической культурой в группе
8. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма
9. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений
11. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
12. Цели, задачи и средства общей физической подготовки
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний
14. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков)
15. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний)
16. Методика обучения игре в баскетбол (основы баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований
17. Методика обучения игре в волейбол (основы волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований
18. Методика обучения игре в футбол (основы футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований
19. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады)
20. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям
21. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста
22. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
23. Виды физических нагрузок, их интенсивность
24. Спортивная гимнастика
25. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
26. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими
упражнениям
27. Утренняя гигиеническая гимнастика
28. Влияние занятий физическими упражнениями в профилактике и борьбе с вредными привычками.
29. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
30. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
31. Влияние физических упражнений на мышцы.
32. Гиподинамия – болезнь конца XX – начала XXI века.
33. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
34. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.
35. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
36. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
37. Комплексы упражнений на развитие быстроты.
38. Комплексы упражнений на развитие двигательных способностей.
39. Развитие зимних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
40. Комплексы упражнений на развитие силы и мышц.
41. Роль физической культуры в профилактике острых респираторных заболеваний.
42. Утренняя гигиеническая гимнастика.
43. Горные лыжи в России: отдых или спорт.

**Требования, предъявляемые к оформлению реферата**

Объемы рефератов колеблются от 20-40 машинописных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. Поля: левое – 30 мм, правое – 15 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм. Рекомендуется шрифт 12-14, интервал - 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении. При написании и оформлении реферата следует избегать типичных ошибок, например, таких:

– поверхностное изложение основных теоретических вопросов выбранной темы, когда автор не понимает, какие проблемы в тексте являются главными, а какие второстепенными,

– в некоторых случаях проблемы, рассматриваемые в разделах, не раскрывают основных аспектов выбранной для реферата темы,

– дословное переписывание книг, статей, заимствования рефератов из интернета и т. д.

**При проверке реферата преподавателем оцениваются**:

1. Знания и умения на уровне требований стандарта конкретной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей.

2. Характеристика реализации цели и задач исследования (актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов).

3. Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению).

4. Качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов).

5. Использование литературных источников.

6. Культура письменного изложения материала.

7. Культура оформления материалов работы.