Темы рефератов и сообщений.

1. Физическая культура личности. Ценностные ориентиры здорового об­раза жизни.
2. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры,
3. Влияние вредных привычек на организм человека.
4. Международное спортивное движение.
5. История возрождения современного Олимпийского движения.
6. Выступление наших олимпийцев на последней Олимпиаде (2 чел.).
7. Психологические и социальные аспекты здоровья.
8. Методика составления индивидуальных программзанятия.
9. Методика развития физических качеств (по выбору).
10. Пути совершенствования функциональных возможностей организма, по выбору профессии.
11. Профилактика травматизма при занятиях физ. упражнениями.
12. Коррекция индивида и физические возможности (сколиоз).
13. Разработать программу борьбы против ожирения на примере бега.
14. Составление комплекса специальной разминки по баскетболу,
15. Составление программы борьбы против плоскостопия.
16. Составить программу специальной физподготовки спортсменов в лю­бом виде спорта (по выбору).
17. Дать картину технико-тактической подготовки в спорте-по выбору. 20.Объективные и субъективные приёмы самоконтроля при занятиях

физкультурой или спортом.

21.Найти и показать прикладную направленность физических упражне­ний или видов спорта.

22.Организация и проведение походов выходного дня по выбору (вело, пеший, водный, горный, лыжный).

23.Организация и проведение ориентирования на местности (летом). 24.Современные системы прикладной направленности (ушу, каратэ и др).

25. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

26. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.

27. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

28. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.

29. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

30. Физические упражнения для коррекции зрения.

31. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

32. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

33. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.

34. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

35. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

36. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

**Требования к оформлению реферата**

Одним из видов самостоятельной работы студентов по теории физической культуры является написание реферата. Цель написания реферата – научить студентов пользоваться литературой, выбирать новое и существенное в публикациях, уметь изложить прочитанное.

К реферату предъявляются определенные требования. Реферат должен быть:

* + - объективным;
    - информативным;
    - доступным;
    - точным;
    - литературно-изложенным.

Работа над рефератом начинается с изучения литературных источников, составления библиографического списка, конспектирование необходимого материала.

Следующим этапом в работе над рефератом является систематизация отобранного материала, определение ключевых понятий темы, составление плана и затем уже написание реферата.

Реферат должен быть оформлен определенным образом. Реферативную работу студент выполняет на стандартных листах бумаги (форматом А4) в электронном варианте. Точный объем не установлен, но не менее 10 листов текста (формат А4).Шрифт 14 Тimes Hew Roman, междустрочный интервал полуторный.

Текст помещается на одной стороне листа с обязательным выделением полей (левое – 20 мм, правое – 10 мм, верхнее и нижнее 15 мм) и порядковой нумерацией листов.

Титульный лист – первая страница реферата, содержащая информацию о содержании и авторе работы. В верхней части листа должно быть указано название учебного заведения без сокращений. В центре – тема реферата. Ниже темы, справа, указывается Ф.И.О. студента, группа, Ф.И.О. руководителя. Внизу титульного листа обозначается город и год написания реферата.

После титульного листа следует содержание. В нем указываются основные части реферата (введение, основная часть, заключение, библиографический список) с указанием соответствующих страниц.

Разделы нумеруются арабскими цифрами. Введение – это вступительная часть, предшествующая основному тексту.

Содержательная часть следует после введения, излагается в произвольной форме. В ходе изложения автор делает ссылки на источники, других авторов, какие – либо документы, которые располагаются после текста.

Заключение – это часть реферата, в которой формируются выводы. Они должны быть изложены четко и лаконично.

Приложения следуют после текста, они имеют справочное значение и бывают весьма разнообразны: схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

Далее следует библиографический список. Источники перечисляются в алфавитном порядке (по первой букве автора или названия сборника).