СПИСОК ТЕМ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

В данной методичке представлены темы рефератов по физической культуре по всем специальностям ПОУ «Урк», которые выполняются студентами раз в месяц (только освобожденные на семестр или на весь учебный год) или по причине временной болезни (ОРВИ, и.т.д.). Рефераты принимаются только при наличии справки из медицинского учреждения. Так же после списка тем рефератов представлен образец оформления.

Темы рефератов:

1. Формирование ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.

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

3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.

8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)

10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.

12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

16. Способы улучшения зрения.

17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).

18. Средства и методы воспитания физических качеств.

19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).

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

21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.

22. Методика обучения студентов игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.

23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнование!..

24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).

25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя н т. д.)

26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.

28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

29. Особенности занятий избранным видом спорта.

30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.

31. История развития норма ГТО в России.

32. Основы и организация школьного туризма.

33. Организация и проведение туристических соревновании, туристических слетов.

34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).

35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)

36. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.

37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

38. Баскетбол

39. Виды массажа

40. Виды физических нагрузок, их интенсивность

41. Влияние физических упражнений на мышцы

42. Волейбол

43. Закаливание

44. Здоровый образ жизни

45. История Олимпийских игр как международного спортивного движения

46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

47. Общая физическая подготовка: цели и задачи

48. Организация физического воспитания

49. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям.

50.  Питание спортсменов

51. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа

52. Развитие быстроты

53. Развитие двигательных способностей

54. Развитие основных физических качеств юношей.

55. Развитие силы и мышц

56. Развитие экстремальных видов спорта

57. Роль физической культуры

58. Спорт высших достижений

59. Утренняя гигиеническая гимнастика

60. Физическая культура и физическое воспитание

61. Физическое воспитание в семье

62. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.

Профессиональное образовательное учреждение

«Уральский региональный колледж»

Реферат на тему:

Роль физического воспитания в СПО

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Выполнил обучающийся гр. ПДз-218 \_\_\_\_\_\_\_\_ Иванов Иван Иванович

\_\_.\_\_.2024

Оценка за выполнение и защиту \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Проверил \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Желудок Илья Андреевич

­\_\_.\_\_.2024

Челябинск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

1 Основы физического воспитания у студентов 4

2 Внедрение патриотизма 6

3 Виды занятий на парах 8

Заключение 10

Библиографический список 11

ВВЕДЕНИЕ

Указать актуальность и задачи решаемы в процессе написания данного реферата. Описать вводную часть по теме.

1 ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ

Раскрыть основы физического воспитания

2 ВНЕДРЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА У СТУДЕНТОВ

Раскрыть понятие патриотизма. Описать меры для внедрения патриотизма у студентов.

3 ВИДЫ ЗАНЯТИЙ НА ПАРАХ

Привести примеры занятий физической культуры на парах

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из вышесказанного, сделаем следующие выводы что:

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Не менее 10 источников литературы

НОРМОКОНТРОЛЬ

1. Шрифт Times New Roman;
2. Абзац 1.25;
3. Выравнивание основного текста по ширине;
4. Межстрочный интервал 1.5, отступы снизу, сверху ноль;
5. Картинки по центру без отступа, внизу подпись Рисунок 1 – История игр;
6. Все заголовки большим регистром, по центру без отступа, между заголовком и текстом один enter;
7. Нумерация страниц снизу по центру сквозная, первая страница не нумеруется;
8. Объем реферата от 10 до 15 страниц.
9. Реферат после распечатывания, необходимо изучить, рассказать преподавателю и ответить на вопросы.