ПОУ «Уральский региональный колледж»

Тематика рефератов по физической культуре студентов отделения заочного **обучения**

Структура и содержание реферата по физической культуре:

1. Актуальность.
2. Задачи (1-2 задачи).
3. Результаты теоретического анализа.
4. Результаты самоконтроля (практика).
5. Выводы.
6. Список цитируемых источников литературы (10-15 источников)

Объем реферата - 10-20 машинописных страниц со списком литературы включая ссылки на интернет ресурсы.

В соответствии с примерной программой дисциплины представлены тематика ре­фератов студентов отделения заочного обучения по учебной дисциплине "Физическая культура".

1. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека (утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое).
2. **Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки** (методика подбора средств ППФП, организация, формы и средства в вузе. ППФП студен­тов на учебных занятиях и во внеучебное время, система контроля профессионально­прикладной физической подготовленности студентов.Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
3. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм че­ловека.
4. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
5. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля.
6. Критерии оценки самоконтроля (дневник самоконтроля, методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, фи­зической подготовленности).
7. Методические принципы и методы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности. Методы физи­ческого воспитания; регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и др.
8. Мониторинг индивидуального уровня здоровья, физической и функцио­нальной подготовленности студентов.
9. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспи­тания (цели, задачи, содержание).
10. **Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки**

(ППФП, необходимость подготовки человека к труду, социально-экономическая необхо­димость, определение понятия ППФП, ее цели и задачи, место в системе физического воспитания, содержание, факторы, влияющие на содержание).

1. **Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и ра­ботоспособность.**
2. **Организационные основы занятий различными оздоровительными систе­мами физических упражнений в свободное время студентов.**
3. **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**
4. **Производственная гимнастика** (вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха, методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабо­чего дня).
5. **Средства физической культуры в регулировании работоспособности** (объек­тивные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента, измене­ние состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения, степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов).
6. **Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности** (необходимость активности личности в приобщении к здоровому об­разу жизни, жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии ис­пользования здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенстова- ние как необходимое условие здорового образа жизни).
7. Утомление при физической и умственной деятельности человека.
8. **Утренняя гигиеническая гимнастика** (цели, задачи, методика составления гимнастических комплексов).
9. Учет индивидуальных особенностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
10. **Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности** **студентов** (понятие "производственная физическая культура, ее цели и задачи, методиче­ские основы производственной физической культуры, влияние условий труда и быта спе­циалиста на выбор форм, методов и средств в рабочее и свободное время).
11. **Физическая культура и спорт в свободное время** (утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; по­путная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повы­шения функциональных возможностей).
12. Физическая культура и спорт как действенные средства физического со­вершенствования.
13. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоро­вья.
14. Особенности организации индивидуальных занятий по физической культуре будущей мамы (рекомендации врача), двигательная активность (прогулки, специальные упражнения в триместрах), питание, психоэмоциональная устойчивость.