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

*Темы рефератов:*

1. Лечебная физическая культура и противопоказания при *заболевании*.
2. Оздоровительная физическая культура на уроках в колледже.
3. Лечебная гимнастика, как основной фактор коррекции здоровья студента.
4. Физкультурно-оздоровительная работа в колледже. Формы и направления.
5. Организация занятий физической культурой в колледже на основе мотивационных установок студенческой молодежи.
6. Урок физической культуры в среднем специальном учебном заведении (цели и задачи).
7. Физические упражнения и подвижные игры в режиме учебного дня.
8. Утренняя гигиеническая гимнастика. Цель, задачи, формы и методы.
9. Организация занятий физической культурой для лиц старше 35 лет.
10. Лечебная физическая культура в период беременности.
11. Лечебная физическая культура в послеродовой период.
12. Лечебная физическая культура в послеоперационный период.
13. Закаливание и его влияние на организм.
14. Формирование мотивационных установок студентов колледжа к посещению уроков физической культуры посредствам применения современного спортивного инвентаря.
15. Влияние физических упражнений на организм студента.
16. Влияние физических упражнений на формирование осанки.
17. Оздоровительная физическая культура на уроках и во внеурочное время.
18. Роль физической культуры в укреплении иммунно-защитной системы организма студента.
19. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний позвоночного столба.
20. Здоровый образ жизни. Социальные и психологические аспекты.
21. Туризм и его влияние на организм.
22. Аэробика и ее влияние на развитие резервных возможностей организма.
23. Дыхательные оздоровительные методики.
24. Лыжная подготовка. Цель и задачи в условиях Сибирского федерального округа.
25. Игровые командные виды спорта как эффективное средство физического развития студентов.
26. Пауэрлифтинг. Развитие силовых способностей и морально-волевых качеств.
27. Гиревой спорт и его место в жизни каждого мужчины.
28. Современное спортивное оборудование в системе физического воспитания студентов.
29. Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии на уроках физической культуры.
30. Принципы разработки и реализации игровых оздоровительно-

коррекционных программ в среднем специальном учебном заведении.

*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