

# Тематика рефератов и презентаций для студентов специального учебного отделения, полностью освобождённых

от практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»

## 1 семестр.

1. Методика самообследования уровня здоровья, физического развития и функционального состояния организма с последующим целенаправленным проектированием режима оптимальной двигательной активности при ... (выявленном заболевании).

### Примечания:

- Самообследование проводится по методическому заданию, которое следует получить у специалиста кафедры по УМР Шерстневой Я. В. (тел. 318-97-94).

### Примерный план реферата:

1. Введение.
2. Раскрыть понятие здоровья, как многокомпонентного явления.
3. Роль государства и личности в формировании и сохранении здоровья.
4. Основные компоненты и факторы здоровья. Факторы риска здоровью.
5. Здоровый образ и стиль жизни. Основные факторы здорового образа жизни. Показатели здоровья.
6. Роль двигательной активности в формировании и укреплении здоровья. Понятие гиподинамии.
7. Раскрыть понятие физического развития.
8. Раскрыть понятие функционального состояния организма.
9. Заключение.

## 2 семестр.

1. Основы влияния дополнительных средств физической культуры: массажа, гигиены, оздоровительных сил природы при ..... (выявленном заболевании) на организм человека.

### Примерный план реферата:

1. Введение.
2. Механизм рефлекторного воздействия массажа на организм человека, виды массажа.
3. Гигиена (гигиена питания, сна, одежды, личная гигиена, гигиена спорта).
4. Механизм влияния оздоровительных сил природы (закаливание, солнечные, воздушные ванны, водные процедура и т.д.)
5. Заключение.

## 3 семестр.

1. Самоконтроль самочувствия и ответной реакции организма на физическую нагрузку в оздоровительной тренировке.

### Примерный план реферата:

1. Введение.
2. Объективные и субъективные факторы самоконтроля.
3. Личный дневник самоконтроля.
4. Методики определения адекватности ответной реакции организма на физическую нагрузку в оздоровительной тренировке.
5. Методика регулирования физической нагрузки.
6. Заключение.

#### **4 семестр.**

По выбору студента:

1. Фитнес, как система тренировки сбалансированного физического, психического и социального состояния человека при ... (выявленном заболевании).
2. Особенности воздействия занятий плаванием в системе оздоровительной тренировки при ... (выявленном заболевании).
3. Основы тренировки оздоровительным бегом и ходьбой при ... (выявленном заболевании).

Примерный план реферата:

1. Введение.
2. Причины выбора вида спорта.
3. Методика обучения основным элементам.
4. Особенности методики занятий при Вашем заболевании.
5. Физические качества, развиваемые этим видом, методика развития выбранных Вами физических качеств.
6. Заключение.

#### **5 семестр.**

1. Основные физические качества, как совокупность биологических и психических свойств личности. Особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации) с учетом двигательных ограничений при ..... (выявленном заболевании или травме).

Примерный план реферата:

1. Введение.
2. Физиологическая основа физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)
3. Средства и методы развития **каждого** физического качества.
4. Особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации) с учетом двигательных ограничений при ..... (выявленном заболевании или травме).
5. Выбор видов спорта или систем физических упражнений, рекомендованных при Вашем заболевании для развития основных физических качеств.
6. Методика развития физических качеств в рекомендованных Вам видах спорта или системах физических упражнений.
7. Заключение.

#### **6 семестр.**

1. Использование основных средств профессионально - прикладной физической подготовки ... (**название будущей профессии выпускника по диплому**) с учетом двигательных ограничений при ... (выявленном заболевании).

Примерный план реферата:

1. Введение
2. Профессиограмма Вашей будущей профессии, условия и характер труда.
3. Требования, предъявляемые профессией к системам жизнеобеспечения организма человека (сердечно-сосудистой, нервной, опорно-двигательной).
4. Средства и методы развития прикладных: физических, психических, личностных, специальных качеств, умений и навыков в Вашей профессии (по каждому качеству отдельно).
5. Заключение.

# Требования к выполнению реферата и презентации.

1. Основанием для зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина), для студентов, освобожденных от практических занятий, является справка от врача спортивной медицины.

2. Сроки представления реферата и презентации студентами:

- осенний семестр – до **30 ноября** текущего учебного года.

- весенний семестр – до **30 апреля** текущего учебного года.

3. Консультации по написанию, оценка реферата и презентации, назначение даты зачета осуществляются зав. кафедрой, к. б. н., доцентом Бледновой В. Н. в часы приема.

4. Объем реферата **20-25 страниц**, шрифт **Times New Roman**, кегль **14**, **полуторный межстрочный интервал**.

6. Нумерация страниц со **второго листа**.

7. На 2 листе размещается план (содержание) реферата с **указанием страниц по главам (разделам)**.

8. В процессе написания реферата **необходимо**:

✓ **во введении** – обосновать актуальность темы и четко сформулировать цель работы, дать определения основным понятиям, указанным в названии (1-3 стр.);

✓ **в основной части** – раскрыть содержание выбранной темы, подать материал с учетом **современного уровня знаний** в области физической культуры (19-23 стр.);

✓ **в заключении** – подвести итоги проделанной работы, сделать надлежащие выводы относительно **личного** использования средств физической культуры **своими словами** (1-3 стр.);

✓ **в списке использованной литературы** – указать наиболее современные источники информации (**2010-2018 г.г.**) и составить список согласно требованиям образовательного стандарта (**ГОСТ 7.1-2003, ГОСТ 7.11-2011**).

9. Требования к презентации:

✓ **время доклада презентации** - 10 минут;

✓ **количество слайдов** – не менее 15;

✓ основные положения должны быть на слайдах;

✓ иллюстрации, таблицы и графики обязательны;

✓ текст доклада в редакторе WORD.

# ОБРАЗЕЦ

(ГОСТ 7.1-2003 и ГОСТ 7.0.11-2011)

Министерство культуры РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Санкт-Петербургский государственный институт культуры

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

## Реферат

**«Методика самообследования уровня здоровья, физического развития  
и функционального состояния организма с последующим целенаправленным  
проектированием режима оптимальной двигательной активности  
при сколиозе поясничного отдела позвоночника»**

Выполнил студент  
группы

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

\_\_\_\_\_  
(номер группы)

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

Рецензент

\_\_\_\_\_  
(ученая степень, ученое звание, должность, ФИО)

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

Санкт-Петербург  
2018