**Тематика рефератов и презентаций**

**для студентов специального учебного отделения,**

**полностью освобождённых**

**от практических занятий по элективной 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).

Примерный план реферата:

1. Введение (кратко о причинах возникновения заболевания, основные понятия, актуальность занятий физическими упражнениями оздоровительной и корригирующей направленности при … выявленном заболевании).

2. Методы самообследования уровня здоровья, физического развития и функционального состояния организма (выполняется по методико-практическому заданию).

2.1. Самооценка уровня своего здоровья.

2.2. Самооценка уровня своего физического развития.

2.3. Определения функционального состояния систем своего организма.

3. Проектирование личного режима оптимальной двигательной активности при … выявленном заболевании.

3.1. Механизм оздоровительного воздействия физических упражнений.

3.2. Двигательные ограничения и противопоказания для занятий определенными физическими упражнениями или видами спорта с указанием причин.

3.3. Двигательные рекомендации для занятий определенными упражнениями или видами спорта с указанием показаний.

3.4. Особенности методики занятий физическими упражнениями при … (выявленном заболевании).

3.5. Комплексы упражнений (не менее 10 упр., табличный вариант).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание упражнения:  (И.П.- исходное положение, описание упражнения) | Дозировка | Методические указания |
| 1. | И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги согнуты в коленях  - поднять туловище до касания грудью коленей, руки вперед - РАЗ-ДВА;  - вернуться в исходное положение – ТРИ-ЧЕТЫРЕ. | 15- 20 повторений | Выдох на максимальном усилии (РАЗ-ДВА) |
| 2. |  |  |  |

3.6. Личный план двигательной активности (на неделю, на месяц, на год).

4. Заключение (выводы).

5. Список литературы и электронные ресурсы.

**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 Вамифизических качеств.

6. 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 (тел. кафедры физического воспитания 318-97-94).

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 **(2010-2023 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 … выявленном заболевании»**

Выполнил студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

группы (ФИО)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(номер группы) (подпись, дата)

Рецензент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ученая степень, ученое звание, должность, ФИО)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись, дата)

Санкт-Петербург

2023