Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«Белорусский государственный университет

пищевых и химических технологий»

Кафедра физвоспитания и спорта

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

**Реферат**

по дисциплине «Физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| Специальность 1- 49 01 01 | Технология хранения и переработки пищевого растительного сырья |
| Специализация 1-49 01 01 02 | Технология хлебопекарного, макаронного,  кондитерского производств и пищеконцентратов |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Проверил  старший преподаватель  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.О. Фамилия  подпись  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. | Выполнил(а)  студент(ка) группы ХХХ-000  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.О.Фамилия  подпись  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. |
|  |  |

Могилёв 202-

# **Содержание**

Введение 3

1 [Раскрытие темы (*ваша тема*)](#_Темы_рефератов) 4

1.1 (*подраздел*) 9

1.2 *(подраздел)* 13

2 Комплексы упражнений (*если предусмотрены темой реферата)* 14

2.1 (*Первый комплекс*) 14

2.2 (*Второй комплекс*) 16

Заключение 17

[Список литературы](#_Рекомендуемая_литература_для) 18

# **[Темы рефератов](#_Содержание)**

по физической культуре для студентов 1 - 4 курсов

1. Физическая культура и спорт в современном обществе.

2. Социальные функции физической культуры и спорта.

3. Система физического воспитания, ее цели и задачи.

4. Роль молодежных организаций, профсоюзов и спортивных обществ в физкультурном движении в Республике Беларусь.

5. Физическое воспитание в УВО Республики Беларусь. Цели и задачи: формы физического воспитания.

6. Физическая культура - как средство подготовки к труду и защите Родины, воспитанию всесторонне и гармонично развитой личности.

7. Физическая культура и спорт, как средство сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

8. Физическая культура и спорт - средство укрепления мира.

9. Международные спортивные объединения.

10. Спорт как общественное явление.

11. Спорт в Республике Беларусь.

12. Международные спортивные связи Республики Беларусь.

Международные спортивные связи студентов Республики Беларусь.

13. Современные Олимпийские игры.

14. Беларусь Олимпийская.

15. Значение туристических походов по местам боевой и трудовой славы. Поисковая работа в туристических походах.

16. Природа и турист.

17. Профессиональный спорт, его сущность.

18. Здоровый образ жизни - основа творческого долголетия.

19. Гигиена занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена.

20. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

21. Оздоровительное и лечебное действие физических упражнений.

22. Профессионально-прикладная физическая подготовка /применительно к своей специальности/.

23.Физическая культура в системе научной организации труда.

24. Производственная физическая культура.

25. Биоритмы, их учет при занятиях физической культурой и спортом.

26. Самостоятельные занятия физической культурой.

27. Методика развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

28. Методика совершенствования физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

29. Особенности врачебного и педагогического контроля при самостоятельных занятиях.

30. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

31. Физическая культура при ... (заболевание студента).

Физическая культура при беременности;

Физическая культура после родов;

Физическая культура ребенку в возрасте до 1 года.

32. Физическая культура и спорт в Могилевской области.

33. Олимпийцы Могилевщины.

34. Экология и здоровье.

35. О вреде курения, потребления алкогольных напитков.

36. Режим дня студента.

37. Гигиена питания при занятиях физической культурой и спортом (особенности).

38. Правила соревнований по …(вид спорта).

39. Физическое совершенство - основа крепкого здоровья, высокой физической и профессиональной работоспособности.

40. Организация и проведение спортивных соревнований.

41. Производственная гимнастика. Содержание и методика проведения.

42. Профилактика спортивного травматизма.

43. Теоретические основы закаливания, профилактики заболеваний средствами физической культуры.

44. Физическая культура и спорт - как средство восстановления и повышения работоспособности.

45. Двигательный режим и гимнастика для молодой матери.

46. Физическая культура в семье.

47. Аутогенная тренировка.

48. Азбука оздоровительного бега (К.Купер, Л. Лидьярд, Ф.Суслов).

49. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.

50. Система Порфирия Иванова.

51. Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой и К.Бутейко.

52. Круговая тренировка.

53. Методики определения оптимального веса.

54. Активный отдых как средство здорового образа жизни.

55. Избыточная масса тела и способы ее коррекции средствами физической культуры.

56. Принципы спортивной тренировки (всесторонности, сознательности, постепенности, повторности, индивидуализации), их значение.

57. Спортивный массаж и самомассаж.

58. Менеджмент и маркетинг в физической культуре и спорте.

59. Методика организации и проведения занятий рекреационно-оздоровительной направленности.

60. Физическая культура и спорт по месту жительства и отдыха населения.

61. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями, спортом и туризмом.

62. Методы и система оценки уровня физического состояния занимающихся физической культурой и спортом.

63. Методы спортивной тренировки (вид спорта).

64. Влияние занятий физической культурой на свежем воздухе на организм человека.

# **[Рекомендуемая литература для подготовки реферата](#_Содержание)**

1. Агеевец В.Ч. Научно-практический прогресс и физическая культура. Л.1989

2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М.1987

3. Астафьев В.И. В лесу и в поле - как дома. Мн.1989

4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.1988

5. Авин Б.Н. Все об Олимпийских играх. М.1973

6. Бычков В.Д. и др. Физическая культура и спорт на Могилевщине. Могилев. 1991

7. Беларусь Олимпийская. Мн. 1996

8. Белорусские Олимпийцы. Мн. 1978

9. Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. М.1988

10. Головин В.А. и др. Физическое воспитание. Учебник. М.1983

11. Гзовский Б.М. Организация физического воспитания студентов. Мн.1978

12. Геллер Е.Н. Активный отдых студентов. Мн. 1980

13. Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. М. 1973

14. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М.2004.

15. Епифанов В.А. и др. Лечебная физическая культура (справочник). М. 1988

16. Жбанков Р.Г. и др. Учись быть здоровым. Мн. 1991

17. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. Мн. 1991

18. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. М. 1978

19. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М. 1989

20. Ковалев А.В. Методические рекомендации студентам о самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Мог. 1993

21. Корзенко В.Н. и др. Ребенок должен быть здоровым. Мн. 1988

22. Квапилик И. Спортивный массаж для каждого. Мн. 1989

23. Кулинкович К.А. и др. Физическая культура и спорт БССР. Сборник. Мн.1979

24. Спортивная энциклопедия Беларуси. Мн.2005

25. Ломейко В.Ф., Ищенко А.С. Студенту о физическом воспитании. Мн. 1980

26. Макаревич Э.А. Туристические походы выходного дня. Мн. 1990

27. Михаленя В.М. Физическое воспитание студенток. Мн. 1998

28. В.Н. Кудрицкий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Брест. 2005

29. Петров Н.Я., Медведь А.В. Физическое воспитание студентов основного отделения. М. 1997

30. Попова С.П. Лечебная физическая культура. М. 1978

31. Петров Н.Я., Соколов В.А. Физическое воспитание студентов и учащихся. Мн. 1988

32. Рейзин В.Н. Физическая культура людей умственного труда. Мн. 1979

32. Рейзин В.М. Физические упражнения в режиме дня студентов. Мн.1977

33. Синяков А.В. Самоконтроль физкультурника. М. 1987

34. Фадеева М.Г. Найти здоровье. Мн. 1990

35. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Физическая культура трудящихся. Мн. 1988

36. Холодов Ж.К., Попов В.П. Папа, мама и я - физкультурная семья. Мн. 1989

37. Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым. М. 1990

38. Кострикин В.Н. Физическая подготовка футболистов. Могилев. 2007

39. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е.. Буланов В.А. Тренажеры в спорте. М. 1989

40. Дворецкий Л.К. Оздоровительная акробатика. Минск. 1997

41. Государственная программа развития физической культуры, спорта и туризма. Мн. 1997

42. Физкультурно-оздоровительная программа «Президентские тесты и соревнования». Мн. 1997

43. М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи. Мн. 2004

44. Спортивная энциклопедия Беларуси Мн.2005.

45. Белорусский Олимпийский учебник Кобринский М.Е. Л.Г. Трегубович Минск 2005

46. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» 2014г.

47. Коледа В.А. Клинов В.В. Теория спорта 2017

48. Фурманов А.Г. Физическая реакция Минск 2012

49.Логвин В.П. Екимова А.В. Физическая активность как средство повышения работоспособности при интеллектуальной деятельности Минск 2011.

50. Кучерова А.В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде Могилев 2019.

51. Кретов Е.А. Как быть здоровым (Из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни М 1990

**Рекомендуемые интернет-библиотеки (с бесплатным доступом)**

1. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» ([elibrary.ru](http://elibrary.ru/)).

2. ЭБС «Университетская Библиотека Онлайн» ([biblioclub.ru](http://biblioclub.ru/)).

3. Электронно-библиотечная система ЛАНЬ ([e.lanbook.com](http://e.lanbook.com/) ).

Составлена:

|  |  |
| --- | --- |
| Зав.кафедрой  физвоспитания и спорта | А.В. Моисеенко |
|  |  |
| Доцент кафедры  физвоспитания и спорта | А.В. Ковалев |

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДЕНА  На заседании кафедры  физического воспитания и спорта  « 28 » сентября 2020г.  протокол № 2 |  |