

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/340589>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Восточные сладости - эти сладости существенно отличаются от привычных русских десертов. Весь секрет кроется в технологии приготовления и используемых ингредиентах. Понятно, что основой восточных сладостей являются экзотические фрукты, орехи. Известно, что раньше восточные сладости приравнивались по ценности к золоту. Арабы наделяли свои десерты магической силой. Как правило, сладость восточным десертам придавали мед и натуральные фруктовые соки, которые не произрастают в средней полосе.

Халва - восточный десерт, который уже давно популярен в России. Халва тахини считается классической. Но сейчас существует очень большое разнообразие этого десерта, с орехами или без, с шоколадом и т.д. Рахат-лукум - популярная восточная сладость. В переводе с тюркского означает "светлая часть".

Введение

Сегодня физическая культура, физическое воспитание и спорт имеют еще большее значение, чем когда-либо ранее. Современный образ жизни, характеризующийся низкой физической активностью, сидячей работой и увеличением количества времени, проводимого за компьютером или телевизором, приводит к ряду проблем со здоровьем, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и депрессия. Физическая культура и спорт помогают людям не только поддерживать здоровье, но и развивать физические и психологические качества, такие как выносливость, сила, быстрота реакции, координация движений, самодисциплина и уверенность в себе. Физическое воспитание в школах и университетах помогает формировать здоровый образ жизни у молодого поколения и создает базу для дальнейшего развития в сфере спорта.

Таким образом, физическая культура, физическое воспитание и спорт остаются важными сферами деятельности, которые помогают людям поддерживать здоровье, развивать физические и психологические качества и формировать здоровый образ жизни. Развитие новых технологий и методов позволяет улучшить эффективность занятий и расширить возможности для занятий физической культурой и спортом.

1. Характеристика физической культуры. средства, методы и задачи.

1.1 Общая характеристика физической культуры.

Физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни и укреплении здоровья человека. Она помогает развивать физические качества, улучшает работоспособность, повышает стрессоустойчивость и способствует общему укреплению организма.

Физическое воспитание также имеет большое значение для развития личности. Оно способствует формированию здорового образа жизни, развитию социальных навыков и умений, повышению самооценки и уверенности в себе. Физическое воспитание помогает улучшить качество жизни, как физическое, так и психологическое.

Спорт играет важную роль в социальной интеграции, развитии спортивного потенциала и достижении высоких результатов. Он помогает формировать лидерские качества, улучшает коммуникативные навыки и способствует развитию коллективного духа. Спортивные достижения могут стать мощным стимулом для развития личности и достижения успеха в других областях жизни.

2. Общая информация о физическом воспитании, её цели, средства и методы

2.1 Цели физического воспитания.

Физическое воспитание играет важную роль в формировании личности студента. Оно способствует развитию таких качеств, как дисциплина, упорство, настойчивость, ответственность и самодисциплина. В процессе занятий физической культурой студенты учатся работать в команде, принимать решения и преодолевать трудности.

Важно отметить, что физическое воспитание не ограничивается только учебной деятельностью. Оно должно стать неотъемлемой частью жизни студента и продолжаться и после окончания учебного заведения. Ведь здоровый образ жизни и физическая активность – это залог долголетия и успеха в любой сфере деятельности.

Таким образом, физическое воспитание играет важную роль в формировании личности студента и является необходимым компонентом его образования. Оно способствует улучшению физического и психологического состояния человека, повышает работоспособность и помогает достигать успехов в различных сферах деятельности.

2.2 Средства физического воспитания.

Физические упражнения не только способствуют развитию физических качеств, но и влияют на психологическое состояние человека. Они помогают снять стресс, улучшить настроение и повысить самооценку. Кроме того, физические упражнения являются отличным способом проведения свободного времени и социализации.

1. Физическая культура и спорт: история, современность, перспективы развития. Материалы международной научно-практической конференции. - М.: Издательство «Научный мир», 2018.
2. Физическая культура и спорт в современном обществе: проблемы и перспективы. Материалы международной научно-практической конференции. - М.: Издательство «Научный мир», 2019.
3. Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник научных статей. - М.: Издательство «Научный мир», 2017.
4. Физическое воспитание и спорт в школе. Сборник методических материалов. - М.: Просвещение, 2018.
5. Физическая культура и спорт в массовом движении. Сборник научных статей. - М.: Издательство «Научный мир», 2016.
6. Сравнительный анализ методов физической культуры и спорта в различных странах мира. Материалы международной научно-практической конференции. - М.: Издательство «Научный мир», 2020.
7. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности. Сборник научных статей. - М.: Издательство «Научный мир», 2015.
8. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни. Сборник методических материалов. - М.: Просвещение, 2019.
9. Физическая культура и спорт в рекреации и туризме. Сборник научных статей. - М.: Издательство «Научный мир», 2014.
10. Физическая культура и спорт в решении социальных проблем. Материалы международной научно-практической конференции. - М.: Издательство «Научный мир», 2021. Гришина, Ю.И.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/340589>