**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ПРЕДМЕТУ « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Рефераты предназначены для проверки усвоения полученных знаний по дисциплине

«Физическая культура».

Объем реферата должен составлять 10-12 страниц машинописного текста, напечатанного через

полтора интервала шрифтом №14 Times New Roman или Arial №12.

При оформлении работы необходимо:

в начале представить план работы;

изложить текст работы;

пронумеровать страницы;

в конце работы привести список использованной литературы.

**Темы рефератов для 1 курса (свободный выбор темы)**

1.Значение физической культуры и спорта в жизни человека.

2.История развития физической культуры как дисциплины.

3.История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.

4.Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.

5.Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение

в жизни современного общества.

6.Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.

7.Процесс организации здорового образа жизни.

8.Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

9.Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

10 Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.

11.Основные системы оздоровительной физической культуры.

12.Меры предосторожности во время занятий физической культурой.

13.Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.

14.Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.

15.Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.

16.Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

17.Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

18.Основные виды спортивных игр.

19.Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.

20.Виды бега и их влияние на здоровье человека.

21.Развитие выносливости во время занятий спортом.

22.Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.

23.Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.

24.Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.

25.Лыжный спорт: перспективы развития.

26. Советские спортсмены на полях Второй мировой войны.

27. Зарождение и история развития комплекса ГТО.

28.Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

29.Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

30.Знаменитые олимпийцы.