**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.