**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 3 курса (свободный выбор темы)**

 1.Социальные функции физической культуры и спорта.

 2.Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.

 3.Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

 4.Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

 5.История развития олимпийского движения (Древняя Греция).

 6.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 7.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.

 8.Организация здорового образа жизни студента.

 9.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).

 10.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.

 11.Основные требования к организации здорового образа жизни студента.

 12.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.

 13.Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.

 14.Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.

 15.Значение физической культуры для будущего специалиста -работника гражданской авиации.

 16.Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

 17.Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.

 18.Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.

 19.Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.

 20.Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

 21.Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

 22. Советские спортсмены на полях Второй мировой войны.

 23. Зарождение и история развития комплекса ГТО.

 24.Личности в современном олимпийском движении.

 25.Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.