

## Темы рефератов дисциплине «Физическая культура»:

1. Физическая активность как средство укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности человека.
2. Здоровый образ жизни — основа долголетия. Направления в формировании здорового образа жизни. Современный взгляд на физические упражнения, способствующие улучшению здоровья.
3. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни. Возраст и здоровье.
3. Основные методические приёмы закаливания.
- 4 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Особенности занятий избранными видами спорта системами физических упражнений.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями или спортом.
11. Социальная роль физической культуры.
12. Основные проблемы развития физической культуры.
- 13 Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
14. Методы, средства и способы восстановления организма после напряжённой умственной и физической работы.
15. Социально-культурные основы и функции массового спорта и спорта ВЫСШИХ достижений.
16. Методы и способы направленного развития физических качеств.  
Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.
17. Техника основных движений и методика их обучения в избранном виде физкультурно- спортивной деятельности.
18. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
- 19 Методика закаливания студентов.
20. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
21. Утомление и восстановление организма. роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
22. Спортивная валеология и здоровый образ жизни.
23. Теория и методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
24. Как стать сильным?
25. Теория и методика дыхательной гимнастики.
26. Теоретические основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля за весом тела.
27. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
28. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
29. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
30. Классический, восстановительный и спортивный массаж.
31. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
32. Роль физической культуры в развитии человека.
33. Лишний вес и его влияние на различные функции организма.  
гимнастики д. Фонды.

34. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
35. Коррекция зрения с помощью занятий физической культурой и спортом.
36. Основные виды и характеристики тренажерных средств, применяемых в физической культуре и по видам спорта.
37. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма.
38. Оптимальный вес и способы его сохранения.
39. Аутогенная тренировка человека.
40. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в будущей профессии.
41. Виды и профилактика утомления.
42. Основные средства от стресса и нервного напряжения.
43. Методика регуляции эмоционального состояния.
44. Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни.
45. Оценка уровня собственного здоровья и пути его коррекции.
46. Методика избавления от одной из вредных привычек.
47. Методика саморегуляции своего психологического состояния и т.д.