

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(на базе 9 кл.)

1. Основы методики дыхательной гимнастики. Современные дыхательные методики.
2. Понятие о физической реабилитации, средства и методы.
3. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
4. Средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки.
5. Дефекты осанки, их профилактика. Корректирующие упражнения при дефектах осанки и сколиозах.
6. Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний.
7. Развитие двигательных способностей
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
9. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
10. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
11. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
12. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
13. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
14. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
15. Средства и методы воспитания физических качеств
16. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
17. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм

человека.

18. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья.

19. Физические упражнения - основное средство физической культуры.

Классификация физических упражнений.

20. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.

21. Социально - биологические основы физической культуры.

22. Закаливание организма - как одна из форм оздоровления. Природные факторы

сохранения и укрепления здоровья.

23. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

24. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий ФК.

25. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.

26. Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности.

27. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

28. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.

29. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.

30. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).