ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ, ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
4. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
6. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.
7. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
8. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
9. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
10. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни.
11. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры.
12. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
13. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
14. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста.
16. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
17. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
18. Возникновение и развитие гимнастики.
19. Спортивные игры. История возникновения и развития.
20. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки и тд.)
21. Плавание как вид спорта, история и развитие.
22. Русские национальные виды спорта и игры.
23. Национальные виды спорта и игры народов мира.
24. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
25. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
26. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
27. Составить комплекс утренней гимнастики на развитие силы, выносливости, координации, ловкости, быстроты
28. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
29. История развития прыжков в длину в России
30. Составить комплекс специально беговых упражнений
31. История развития футбола в России
32. Правила соревнования в футболе, жесты судей
33. Методика обучения прыжку через козла, подводящие упражнения
34. Правила соревнований прыжков на батуте, акробатической дорожке
35. Влияние осанки на функционирование внутренних органов
36. История развития биатлона
37. Характеристика лыжных ходов
38. Составить комплекс упражнений с гантелями, гимнастическими палками
39. Характеристика строевых упражнений
40. Методика обучения индивидуальным и групповым действиям в защите
41. Психологическая подготовка в спортивных играх
42. История развития метания гранаты
43. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике
44. Составить комплекс физических упражнений на формирование правильной осанки
45. О причинах травматизма на уроках физической культуры и правилах его предупреждения
46. История развития эстафетного бега
47. Участие спортсменов Брянщины на Олимпийских играх
48. История развития волейбола в России
49. Анализ техники и методика обучения перемещениям, нападающим ударам по мячу
50. Методика обучения упражнениям на гимнастическом бревне, подводящие упражнения
51. Правила соревнований прыжков на батуте, акробатической дорожке
52. Основные формы оздоровительной физической культуры
53. Методика обучения индивидуальным и групповым действиям в нападении, защите
54. Особенности двигательной деятельности в спортивных играх
55. История развития толкания ядра
56. Составить комплекс специально-прыжковых упражнений
57. Составить комплекс физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств
58. Составить комплекс физических упражнений на формирование правильной осанки

ОБЪЕМ РЕФЕРАТОВ – 3-5 ПЕЧАТНЫХ СТРАНИЦ