***Примерные темы рефератов по физической культуре***

***для освобожденных от практических занятий***

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.

2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.

8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)

10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.

12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

16. Способы улучшения зрения.

17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).

18. Средства и методы воспитания физических качеств.

19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъе­мов и спусков, подбор инвентаря).

20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).

21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.

22. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука во­лейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.

23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбо­ла, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнование!..

24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Поло­жение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спарта­киады).

25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя н т. д.)

26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.

28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем фи­зических упражнений.

29. Особенности занятий избранным видом спорта.

30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.

31. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.

32. Основы и организация школьного туризма.

33. Организация и проведение туристических соревновании, тури­стических слетов.

34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).

35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организа­ция и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)

36. Применение физических упражнений для формирования кра­сивой фигуры.

37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

38. Баскетбол

39. Виды массажа

40. Виды физических нагрузок, их интенсивность

41. Влияние физических упражнений на мышцы

42. Волейбол

43. Закаливание

44. Здоровый образ жизни

45. История Олимпийских игр как международного спортивного движения

46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

47. Общая физическая подготовка: цели и задачи

48. Организация физического воспитания

49. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям

50.  Питание спортсменов

51. Развитие быстроты

52. Развитие двигательных способностей

53. Развитие силы и мышц

54. Развитие экстремальных видов спорта

55. Роль физической культуры

56. Спорт высших достижений

57. Утренняя гигиеническая гимнастика

58. Физическая культура и физическое воспитание

59. Физическое воспитание в семье

60. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

**«Общие направления»**

1. Утренняя физическая зарядка. Назначение  и порядок выполнения.
2. Двигательная физическая активность. Принципы, направленность и основы ЗОЖ.
3. Физическая культура – основной компонент ЗОЖ молодёжи.
4. Влияние на здоровье активного образа жизни школьника.
5. Здоровье физическое и психологическое. Критерии и место в системе потребностей культурного воспитания человека.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
7. Занятия физической культурой. Основа активной жизни молодёжи.
8. Основные компоненты физической культуры.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Профессиональная направленность физической культуры.
11. Ценностные ориентации в отношении школьников к физической культуре.
12. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.
13. Распространённые заболевания учащихся.
14. Негативное влияние приобретённых, врождённых и хронических заболеваний на физическую активность учащихся.
15. Вредные привычки.
16. Влияние вредных привычек на полноценной развития организма учащихся.
17. Предупреждение последствий негативного влияния вредных привычек на развитие молодого организма.
18. Применение определённых физических упражнений для профилактики заболеваний.
19. Травматизм на занятиях физической культурой. Профилактика  и недопущение.
20. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
21. Осуществления самоконтроля за физической нагрузкой при самостоятельном выполнении физических упражнений различной направленности.

**«Основы ЗОЖ учащихся.**

**Роль физической культуры в обеспечении здоровья»**

**1.** Понятие «Здоровье», его содержание и составляющие.

**2.**Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

**3.**Образ жизни учащихся и его влияние на здоровье.

**4.**Влияние окружающей среды на здоровье учащихся.

**5.**Здоровый образ жизни учащихся. Его составляющие.

**6.**Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

**7.**Ценностные ориентации учащихся на ЗОЖ и их отражение в жизнедеятельности.

**8.**Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.

**9.**Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.

**10.**Критерии эффективности использования основных составляющих ЗОЖ.