

ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (3 курс)

1. ЛФК в раннем возрасте.
2. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма (ЦНС, периферическая НС, вегетативная НС).
3. Психические процессы в обучении двигательным действиям.
4. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.
5. История возникновения и формирования физической культуры.
6. Олимпиады современности: странички истории.
7. Совершенствование физических способностей.
8. Физическая культура и олимпийское движение в России.
9. Предупреждения травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
10. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.
11. Понятия о физической культуре личности.
12. Как правильно тренироваться.
13. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
14. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Базовые виды спорта:

15. Развитие баскетбола в России.
16. Развитие футбола в России.
17. Развитие волейбола в России.
18. Развитие легкой атлетики в России.
19. Развитие гимнастики в России.
20. Развитие лыжной подготовки в России.
21. Питание спортсменов.
22. Спорт высших достижений.
23. Утренняя гигиеническая гимнастика.
24. Физическое воспитание в семье.
25. Общая физическая подготовка, цели и задачи.
26. Здоровый образ жизни.
27. Развитие экстремальных видов спорта.
28. Виды массажа.

29. Закаливание.
30. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.
31. Лыжный спорт.
32. Развитие быстроты.
33. Развитие силы и мышц.
34. История биотлона.
35. Занятия аэробикой.
36. Физическая культура в жизни студента.
37. Техника плавания различными видами.
38. Спортивный Екатеринбург.
39. Роль физической культуры в профессии.
40. Развитие двигательных способностей.
41. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
42. Виды физических нагрузок и их интенсивность.