

## Список тем рефератов по физкультуре

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей
2. Физическая культура в вузе
3. История возникновения и развития Олимпийских игр
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики
6. Здоровый образ жизни студентов
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр
8. Двигательный режим и его значение
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека
16. Бег как средство укрепления здоровья
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека
19. Формирование двигательных умений и навыков
20. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества
21. Основы спортивной тренировки
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
23. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
29. Баскетбол
30. Виды массажа

31. Виды физических нагрузок, их интенсивность
32. Влияние физических упражнений на мышцы
33. Волейбол
34. Закаливание
35. Здоровый образ жизни
36. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
37. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
38. Общая физическая подготовка: цели и задачи
39. Организация физического воспитания
40. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
41. Питание спортсменов
42. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные Международной федерацией футбола (ФИФА)
43. Развитие быстроты
44. Развитие двигательных способностей
45. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
46. Развитие силы и мышц
47. Развитие экстремальных видов спорта
48. Роль физической культуры
49. Спорт высших достижений
50. Утренняя гигиеническая гимнастика
51. Физическая культура и физическое воспитание
52. Физическое воспитание в семье
53. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

Тема реферата выбирается по последней цифре зачетной книжки студента (например: зачетка № 654321, тема реферат а – 1, 11, 21, 31, 41, 51 на выбор).

Объем – не менее 15 страниц.

Оформление рефератов должно соответствовать государственным стандартам, в частности:

ГОСТ 7.32-2001 «Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления»;

ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления»;

ГОСТ 7.80-2000 «Библиографическая запись. Заголовок. Общие требования и правила составления»;

ГОСТ 7.82—2001 «Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов».

Защита реферата – до даты выставления зачета (!!!).

Наличие электронной версии обязательно.