Темы рефератов по физической культуре.

1. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.
2. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.
3. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, их социальная направленность и формы организации.
4. Способы индивидуальной организации планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий спортом.
5. Основные формы и виды физических упражнений.
6. Понятие телосложения и характеристика основных его типов.
7. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.
8. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.
9. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.
10. Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.
11. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия,
12. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности и показателей здоровья.
13. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических и восстановительных мероприятий при организации и проведении спортивных мероприятий.
14. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование здорового образа жизни,
15. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, передвижения на лыжах).
16. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
17. Основы методики самомассажа.
18. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
19. Формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к деятельности в физической культуре и спорте.
20. Сходство и различие физической культуры и спорта.