**Темы рефератов по дисциплине физическая культура для заочного отделения**

1.Социальная значимость физической культуры и спорта.

2.Современное состояние физической культуры и спорта в России.

3. Взаимосвязь физической культуры студента и его образ жизни.

4. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.

5. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.

6. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

7. Утренняя гигиеническая гимнастика.

8. Положительное влияние занятий физической культурой в профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушения норм общественной жизни.

9. Организация режима дня. Что он в себя включает, его значение для здоровья человека.

10. Закаливание. Влияние на организм. Средства. Основы методики.

11. Физические качества (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества). Определение. Виды спорта с их преимущественным проявлением.

12. Сила как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.

13. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.

14. Выносливость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.

15. Ловкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.

16. Быстрота как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.

17. Скоростно-силовые качества. Какими упражнениями их можно развивать.

18. Основные формы передвижения человека (ходьбы, бег), что в них общего и чем они различаются. Их влияние на организм человека.

19.Новые и нетрадиционные виды спорта.

20. Олимпийские игры. История развития и современное состояние.

21. Коррекция фигуры средствами физических упражнений.

22. ЧСС (способы подсчета, max.ЧСС, ЧСС в покое, лежа, стоя, время восстановления ЧСС после физической нагрузки). ЧСС у представителей различных видов спорта.

23. Нетрадиционная дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой.

24.Строение позвоночника, основные мышечные группы и 2-3 упражнения на группу мышц.

25. Интенсивность физических нагрузок.

26. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

27. Физическая работоспособность и методы ее оценки.

28. Влияние физической культуры на умственную работоспособность.

29. Влияние физических упражнений на состояние нервной системы.

30. Адаптация как основа развития и повышения тренированности.

31. Питание и развитие человека.

32. Тренажеры и их классификация, правила занятий, техника безопасности.

33. Противопоказания к занятиям физкультурой и спортом

34.Подвижные игры (характеристика виды, описание нескольких подвижных игр)