**Примерная тематика рефератов**

по дисциплине**«Физическая культура и спорт»**

1. Место и значение физической культуры и спорта в системе современного мировоззрения.
2. Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина.
3. Спортивно-историческое наследие России.
4. Роль занятия физической культурой и спортом в формировании волевых и морально-нравственных качеств личности.
5. Роль физической культуры в воспитании общей культуры и в духовно-нравственном воспитании.
6. Роль физической культуры и спорта в воспитании гуманности и формировании культуры межнационального общения.
7. Роль физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности.
8. Роль физической культуры в развитии и социализации личности.
9. Роль физической культуры в семье.
10. Социальная роль физической культуры.
11. Комплекс ГТО в системе спортивно-патриотического воспитания.
12. Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств.
13. Физическая активность как средство укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности человека.
14. Основы здорового образа жизни студента. Компоненты здорового образа жизни.
15. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
16. Здоровый образ жизни в суточном режиме дня студента.
17. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
18. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
19. Роль витаминов и минералов в повышении работоспособности, выносливости, устойчивости к инфекциям.
20. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
21. Организация активного отдыха в семье. Семейная физическая культура.
22. Современный взгляд на физические упражнения, способствующие улучшению здоровья.
23. Основные методические приёмы закаливания.
24. Роль физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности и в воспитании трудолюбия.
25. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
26. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
27. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями или спортом.
28. Методы, средства и способы восстановления организма после напряжённой умственной и физической работы.
29. Теория и методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
30. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
31. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
32. Профилактика сколиоза. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (необходимость, организация, планирование, содержание, самоконтроль, тестирование).
33. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее воздействие на человека (подбор, последовательность, дозировка упражнений, краткий конспект).
34. Первая помощь при спортивной травме и во время занятий физическими упражнениями.
35. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья (при конкретном заболевании).
36. Физическое качество сила: определение понятия, виды силовых способностей, средства и методы развития.
37. Физическое качество гибкость: определение понятия, её характеристики, средства и методы развития.
38. Физическое качество выносливость: определение понятия, виды выносливости, методы развития.
39. Физическое качество быстрота: определение понятия, характеристика быстроты как физического качества, средства и методы развития.
40. Физическое качество ловкость: определение понятия, общая характеристика, средства и методы развития.