Темы рефератов по теории физической культуры.

*Если вам необходимо сдавать физкультуру, то необходимо написать реферат по одной из ниже указанных тем и сдать Алексею Николаевичу. Двум учащимся из одного класса нельзя брать одну и ту же тему, поэтому просьба информировать меня о выбранной вами теме.   
 При написании реферата по дисциплине физическая культура необходимо учитывать следующие параметры написания реферата:   
титульный лист, где указать наименование учебного заведения, тему реферата, кто выполнил ФИО, класс, год выполнения. На втором листе обязательно содержание темы рефератов. Тему реферата раскрыть на 8-12 листах. На последней странице указать список используемой литературы. Шрифт 14, Times New Roman. Междустрочный интерва полуторный.*

1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.   
2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.   
3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.   
4. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.   
5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.   
6. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.   
7. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.   
8. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.   
9. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.   
10. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни.   
11. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.   
12. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.   
13. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.   
14. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.   
15. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.   
16. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.   
17. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.   
18. Олимпийские игры Древней Греции.   
19. Становление и развитие современных Олимпийских игр.   
20. Символы и атрибутика Олимпийских игр.   
21. Развитие Олимпийского движения в России.   
22. Возникновение и развитие борьбы как в вида спорта.   
23. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.   
24. Возникновение и развитие гимнастики.   
25. Спортивные игры. История возникновения и развития.   
26. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки и т.п.)   
27. Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.   
28. Плавание как вид спорта, история и развитие.   
29. Русские национальные виды спорта и игры.