**Темы рефератов по физической культуре для студентов очно-заочного отделения МФЮА и РУИ на 2009-2010 учебный год.**

1Физическая 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 Понятие 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 культурой и спортом. Гигиенические требования и нормы.

10 Здоровье человека и факторы его определяющие.Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).

11 Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.

12 Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.

13 Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

14 Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.

15 Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.

16 Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

17 Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.

18 Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.

19 Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.

20 Понятие Профессионально-Прикладной Физической Подготовки, ее цели, задачи и содержание.

21 Олимпийские игры Древней Греции.

22 Становление и развитие современных Олимпийских игр.

23 Символы и атрибутика Олимпийских игр.

24 Развитие Олимпийского движения в России.

25 Международный Олимпийский Комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).

26 Анализ современных летних Олимпийских игр.

27 Анализ современных зимних Олимпийских игр.

28 Анализ и результаты 22 летних Олимпийских игр в Москве в 1980г.

29 Итоги и анализ летних Олимпийских игр в Афинах в 2004 г.

30 Итоги и анализ зимних Олимпийских игр в Турине 2006г.

31 Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.

32 История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.

33 Возникновение и развитие гимнастики.

34 Спортивные игры. История возникновения и развития.

35 История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки, и т.п.)

36 Восточные единоборства, их история и развитие как видов спорта.

37 Плавание как вид спорта, история и развитие.

38 Русские национальные виды спорта и игры.

39 Национальные виды спорта и игры народов мира.

40 Крупнейшие спортивные сооружения России.