

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

III курс

1. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
2. Валеология как наука об индивидуальном здоровье человека.
3. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов. Подвижные игры как средство формирования физических качеств.
4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня студента.
5. Факторы, определяющие интерес молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности.
6. Использование средств физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.
7. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
8. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.
9. Влияние массажа и самомассажа на организм. Приемы массажа и самомассажа.
10. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм студентов.
11. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
12. Организация, формы и содержание ППФП студентов колледжа
13. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств у студентов колледжа
14. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением
15. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студента