Список тем для рефератов
по дисциплине «Физическая культура»

1. Адаптация к физическим упражнениям

2. Алкоголь и его отрицательное воздействие на организм

3. Алкоголь и курение

4. Баня и сауна и их влияние на оздоровление

5. Баскетбол. Правила

6. Бег. Значение на организм.

7. Влияние оздоровительной физической культуры на организм

8. Вредные привычки как разрушители здоровья

10. Вредные факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни

11. Гигиена занятий физкультурой

12. Движение - залог здоровья

13. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой

14. Закаливание как оздоровительная система

15. Закаливание организма средствами физкультуры

16. Закаливание холодом. Плюсы и минусы.

17. Оздоровительная физическая культура

18. Роль физической культуры

19. Система закаливания Иванова Порфирия Корнеевича

20. Сколиоз

21. Утренняя гимнастика и её значение. Виды упражнений и нерекомендуемые утренние упражнения

22. Физическое воспитание в семье

23. Физкультура - источник бодрости

24 История возникновения и развития современного олимпийского движения

25. История волейбола

26. История легкой атлетики

27. История развития баскетбола

28. История развития лыжного спорта

29. История развития олимпийских игр

30. Йога как одна из древнейших систем оздоровления духа и тела

31. Мячи. История мяча. Виды мячей.

32. Влияние на человека опасных вредных факторов производственной среды

33. Массаж и самомассаж – средство восстановления организма после физической нагрузки

34. Понятия: сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности