**Примерная тематика рефератов**

по дисциплине

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

1. Физическое качество сила: определение понятия, виды силовых способностей, средства и методы развития.

2. Физическое качество гибкость: определение понятия, её характеристики, средства и методы развития.

3. Физическое качество выносливость: определение понятия, виды выносливости, методы развития.

4. Физическое качество быстрота: определение понятия, характеристика быстроты как физического качества, средства и методы развития.

5. Физическое качество ловкость: определение понятия, общая характеристика, средства и методы развития.

6. Характеристика баскетбола (волейбола, футбола или любого другого вида спорта на выбор) как эффективного средства физического воспитания.

7. Тактика нападения в баскетболе (футболе, мини-футболе, волейболе – на выбор), командные и личные действия в нападении.

8. Тактика игры в защите в баскетболе (футболе, мини-футболе, волейболе – на выбор), командные и личные действия в защите.

9. Исторический очерк возникновения и развития баскетбола (футбола, мини-футбола, волейбола или любого другого вида спорта на выбор).

10. Развитие баскетбола (футбола, мини-футбола, волейбола или любого другого вида спорта на выбор) на современном этапе.

11. Изменения в официальных правилах и их влияние на ход игры и имидж вида спорта (на примере футбола, мини-футбола, волейбола или любого другого вида спорта на выбор).

12. Методика организации краткосрочного турнира по баскетболу (футболу, мини-футболу, волейболу или любому другому виду спорта на выбор).

13. Развитие основных физических качеств баскетболистов (футболистов, волейболистов или занимающихся другими вилами спорта на выбор).

14. Развитие специальных физических качеств баскетболистов (футболистов, волейболистов или занимающихся другими вилами спорта на выбор).

15. Основные правила игры в баскетбол (футбол, мини-футбол, волейбол или любой другой вид спорта на выбор).

16. Место и значение физической культуры и спорта в системе современного мировоззрения.

17. Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина.

18. Спортивно-историческое наследие России.

19. Роль занятия физической культурой и спортом в формировании волевых и морально-нравственных качеств личности.

20. Роль физической культуры в воспитании общей культуры и в духовно-нравственном воспитании.

21. Роль физической культуры и спорта в воспитании гуманности и формировании культуры межнационального общения.

22. Роль физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности.

23. Роль физической культуры в развитии и социализации личности.

24. Роль физической культуры в семье.

25. Социальная роль физической культуры.

26. Комплекс ГТО в системе спортивно-патриотического воспитания.

27. Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств.

28. Физическая активность как средство укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности человека.

29. Основы здорового образа жизни студента. Компоненты здорового образа жизни.

30. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

31. Здоровый образ жизни в суточном режиме дня студента.

32. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

33. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

34. Роль витаминов и минералов в повышении работоспособности, выносливости, устойчивости к инфекциям.

35. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.

36. Организация активного отдыха в семье. Семейная физическая культура.

37. Современный взгляд на физические упражнения, способствующие улучшению здоровья.

38. Основные методические приёмы закаливания.

39. Роль физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности и в воспитании трудолюбия.

40. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

41. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

42. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями или спортом.

43. Методы, средства и способы восстановления организма после напряжённой умственной и физической работы.

44. Теория и методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.

45. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.

46. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

47. Профилактика сколиоза. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (необходимость, организация, планирование, содержание, самоконтроль, тестирование).

48. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее воздействие на человека (подбор, последовательность, дозировка упражнений, краткий конспект).

49. Первая помощь при спортивной травме и во время занятий физическими упражнениями.

50. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья (при конкретном заболевании).