

Прикладная физическая культура (ПФК)

Примерная тематика рефератов.

1. Влияние физических упражнений на работу сердечно - сосудистой системы
2. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат
3. Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы человека
4. Профилактика заболеваний позвоночника средствами физической культуры
5. Средства и методы развития выносливости
6. Средства и методы развития скоростно- силовых качеств
7. Средства и методы развития гибкости
8. Методика самостоятельных занятий по физической культуре
9. ОФП и ее значение
10. Физическая культура, как средство профилактики плоскостопия
11. Физическая культура и спорт в борьбе с лишним весом
12. Коррекция осанки средствами физической культуры
13. Средства и методы развития силовых качеств
14. Нетрадиционные виды физической активности
15. Спортивные и подвижные игры, их значение в физической подготовке студентов
16. Оздоровительные виды физической активности
17. Физическая культура и ее значение для укрепления иммунитета
18. Влияние физических упражнений на обмен веществ
19. Физическая культура и долголетие
20. Утомление, виды и фазы утомления, первая помощь
21. Способы восстановления умственной и физической работоспособности
22. Физическая культура в режиме дня студента
23. Профилактика умственного переутомления средствами физической культуры
24. Профилактика стресса средствами физической культуры
25. Физическая культура и ЗОЖ

26. Питание и здоровье студента
27. Современные оздоровительные системы
28. Виды дыхательной гимнастики
29. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре
30. Оздоровительный эффект плавания
31. Оздоровительный эффект бега
32. Физические упражнения для гипертоников
33. Восточные оздоровительные системы
34. Оздоровительная ходьба
35. «Скандинавская» ходьба
36. Укрепление здоровья средствами физкультурой культуры при простудных заболеваниях
37. Средства и методы закаливания
38. Индивидуальный подбор физических упражнений при самостоятельных занятиях
39. Восстановление после травмы
40. Реферат на свободную тему по согласованию