**Доброго времени суток!**

**Уважаемые студенты, предлагаю вам самостоятельно изучить вопрос актуальный на сегодняшний день в области физической культуры.**

***ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС***

***"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)***

1. Что такое ГТО? (историческая справка)
2. Ступени ГТО.
3. К какой ступени относитесь Вы? (изучить нормативы на сайтеwwwgto.ru)

**Для получения зачета**: Вам необходимо выполнить реферат (тема не должна повторяться у двух и более студентов).

Выполненное задание отправляем на электронную почту:

badagova-elena @mail.ru

***Темы рефератовпо физической культуре***

Тема№1. 1.Как понимается физическая культура и её связь с общей культурой общества? 2.Физическое качество «Сила» и какими упражнениями его можно развивать? 3.Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема№2. 1.Утренняя гимнастика, её задачи и требования к организации и проведению. 2.Физическое качество «Быстрота» и какими упражнениями его можно развивать? 3.Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике.

Тема№3. 1.Что понимается под физическими упражнениями и основные способы их дозирования. 2.правила подготовки мест занятия и поведения занимающихся на открытых водоёмов и открытых бассейнах. 3.Комплекс упражнений утренней гимнастики с гимнастической палкой.

Тема№4. 1.Что понимается под физической работоспособностью и влияние занятий физическими упражнениями на её повышение? 2.Первые Российские олимпийцы и их спортивные достижения. 3.Комплекс упражнений утренней гимнастики со скакалкой.

Тема№5. 1.Значение физической культуры и спорта в профилактике и укрепления здоровья, повышении долголетия. 2.Что говорят мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр? 3.Комплекс упражнений утренней гимнастики с мячом.

Тема№6. 1.В чём заключается оздоровительная направленность закаливания, основные виды закаливающих процедур. 2.Наиболее значимые успехи Российских спортсменов в Современных Олимпийских играх и в каких видах спорта. 3.Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по спортивной гимнастике.

Тема№7. 1.Физическое качество «Выносливость» и какими упражнениями его можно развивать. 2.Правила ведения дневника самонаблюдения и его основные содержания. 3.Комплекс упражнений утренней гимнастики с гантелями.

Тема№8. 1.Физическое качество «Гибкость» и какими упражнениями его можно развивать. 2.Влияние занятий физическими упражнениями на умственное развитие человека. 3.Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по спортивным играм.

Тема№9. 1.Первая помощь при ушибах, кровотечении и обмораживании во время занятий физическими упражнениями. 2.Основные способы передвижения на лыжах. 3.Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях в тренажерном зале.

Тема№10. 1.Основные способы самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями. 2.Основные формы передвижения человека, что в них общего и в чём они различаются. 3.Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой (доврачебной) помощи пострадавшему.

Тема№11. 1.ОФП (общая физическая подготовка) и её значение для учебной и трудовой деятельности. 2.Гигенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю для занятий физическими упражнениями. 3. П.Ф.Лесгафт основатель Советской системы физического воспитания в России.

Тема№12. 1.Основные правила разработки режима дня и его содержание. 2.Что понимается под техникой двигательных действий и основные этапы обучения. 3.Вредные привычки - разрушители здоровья.

Тема№13. 1.Основные способы плавания. 2.Как определить физическое развитие человека (характеристика методов и критериев)? 3.Основные продукты питания для спортсменов.

Тема№14. 1.Что понимается под правильной осанкой, характеристика упражнений на профилактику нарушения осанки. 2.Влияние занятий физическими упражнениями на укрепления здоровья человека. 3.Закаливание воздухом.

Тема№15. 1.История возрождений Олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в развитии современного Олимпийского движения. 2.Как определить уровень физической подготовленности (характеристика методов и тестов)? 3.Закаливание водой.

Тема№16. 1.Физическая культура личности как аспект общей культуры человека. 2.Основные формы занятий по коррекции телосложения. 3.Закаливание солнцем.

Тема№17. 1.Характеристика форм физической культуры, используемых в организации культурного досуга и здорового образа жизни. 2.Основы планирования индивидуальной системы занятий по общефизической подготовке. 3.Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний.

Тема№18. 1.Основные формы занятий по регулированию массы тела. 2.Влияние занятий физическими упражнениями на динамику работоспособности. 3.специализация в спорте и участие в соревнованиях (возрастные нормы).

Тема№19. 1.Основные формы профилактики осанки и характеристика основных средств её правильного формирования. 2.Физическое качество «Сила» и какими упражнениями его можно развивать. 3.Организация и проведение туристических походов.

Тема№20. 1.Характеристика методов контроля за функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам). 2.Физическое качество «Выносливость» и какими упражнениями его можно развивать. 3.Физическая культура и спорт в годы Великой отечественной войны (1941-1945).

Тема№21. 1.Как Вам представляется рациональная организация режима дня и место в нем индивидуального необходимого двигательного режима? 2.Особенности организации и гигиенические требования к проведению занятий по плаванию в открытых водоёмах. 3.Комплекс упражнений утренней гимнастики (юноши 17-18 лет).

Тема№22. 1.Характеристика индивидуальных средств физической культуры при самостоятельных занятиях по укреплению здоровья и повышению общефизической подготовленности. 2.Выдающиеся российские спортсмены – олимпийцы, их участие в развитии олимпийского движения в России. 3.Комплекс упражнений утренней гимнастики (девушки 17-18 лет).

Тема№23. 1.характеристика индивидуальных режимов нагрузки при самостоятельных занятиях общеразвивающей направленности. 2.Олимпийская хартия и её гуманистическая направленность. 3.Комплекс упражнений утренней гимнастики с гантелями (девушки 17-18 лет).

Тема№24. 1.Виды и формы оздоровительного отдыха. Гигиенические требования к их организации и проведению. 2.Всемирные юношеские игра 1998 года, их девиз и символика, основные виды состязаний, вошедшие в программу Игр. 3.Комплекс упражнений утренней гимнастики с гантелями (юноши 17-18 лет).

Тема№25. 1.Характеристика индивидуальных форм закаливания организма, индивидуальная методика их организации и проведения. 2.Основы законодательства и физической культуре и спорте. 3.Комплекс упражнений утренней гимнастики с гимнастической палкой (девушки 17-18 лет).

Тема№26. 1.Профилактика травматизма при самостоятельных формах занятий физическими упражнениями . 2.Современные Олимпийские игры, их роль и значение в укреплении мира и дружбы между народами, в развитии массового физкультурного движения. 3.Комплекс упражнений утренней гимнастики с гимнастической палкой (юноши 17-18 лет).

Тема№27. 1.Понятие физической работоспособности и её динамика в течение дня. 2.Основы оказания первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. 3.Комплекс упражнений утренней гимнастики со скакалкой (девушки 17-19 лет).

Тема№28. 1.Физическое качество «Быстрота» и какими упражнениями его можно развивать. 2.Влияние занятий физической культурой родителей на здоровье и физическое развитие их детей. 3.Комплекс упражнений утренней гимнастики со скакалкой (юноши 17-19 лет).

Тема№29. 1.Физическое качество «Гибкость» и какими упражнениями его можно развивать. 2.Основные виды туризма и формы самодеятельной организации туристической деятельности . 3.Комплекс упражнений утренней гимнастики с мячом (девушки 17-19 лет).

Тема№30. 1.Особенности организации и гигиенические требования к проведению занятий по лыжной подготовке. 2.Основные требования к ведению дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, его структура и содержание. 3.Комплекс упражнений утренней гимнастики с мячом (юноши 17-19 лет).

***Всего Вам хорошего, берегите себя и своих близких***

***с уважением преподаватель физической культуры***

***Бадагова Елена Станиславовна.***