

## **Практикум по физической культуре**

*Выберите любую тему и напишите доклад объемом 4-7 печатных листов.*

*Оригинальность текста должна составлять не менее 50%.*

### **Сущность проблемы гипокинезии и гиподинамии и способы ее профилактики**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены
2. Сущность гипокинезии
3. Сущность гиподинамии
4. Профилактика гиподинамии у детей дошкольного возраста
5. Профилактика гиподинамии у детей младшего школьного возраста
6. Профилактика гиподинамии у подростков
7. Профилактика гиподинамии у офисных работников
8. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
9. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
10. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
11. Утренняя гигиеническая гимнастика (правила и функции)
12. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
13. Влияние физической активности на работоспособность взрослого человека
14. Общая физическая подготовка (цели и задачи)
15. Производственная гимнастика
16. Физическая культура и спорт в жизни современных женщин
17. Физическая культура и спорт в жизни современных мужчин
18. Физическая активность в зрелом и пожилом возрасте
19. Виды и формы упражнений на рабочем месте для офисного работника
20. Как начать тренироваться
21. Принципы, средства и методы закаливания

### **Педагогические основы физической культуры**

22. Виды и функции физминутки на занятиях в дошкольных учреждениях
23. Роль уроков физической культуры в становлении здорового образа жизни младших школьников
24. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
25. Организация физического воспитания в дошкольном учреждении
26. Организация физического воспитания в начальной школе
27. Физическое воспитание в семье
28. Физическая культура в структуре профессионального образования
29. Негативное влияние приобретённых, врождённых и хронических заболеваний на физическую активность учащихся
30. Специфика методики преподавания упражнений с предметами для детей дошкольного возраста
31. Методические принципы физического воспитания
32. Спортивные игры с детьми дошкольного возраста
33. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе
34. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни у воспитанников дошкольного учреждения

## **Законодательные и экономические основы физической культуры в России**

35. Законодательство РФ о физической культуре и спорте
36. Проблемы финансирования оздоровительной физической культуры
37. Конституционные основы управления системой физической культуры

## **Виды физической активности**

38. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
39. Ходьба как вид физической активности
40. Бег как вид физической активности
41. Плавание как вид физической активности
42. Зимние виды спорта (любой вид) как элемент здорового образа жизни
43. Легкая атлетика (любой вид) как элемент здорового образа жизни
44. Игровые виды спорта (любой вид) как элемент здорового образа жизни
45. Туристические походы как вид физической активности
46. Велоспорт как вид физической активности Экстремальные виды спорта
47. Занятие единоборствами (любой вид) как вид физической активности
48. Современные виды фитнеса: пилатес
49. Современные виды фитнеса: аквааэробика
50. Современные виды фитнеса: йога
51. Современные виды фитнеса: калланетика
52. Современные виды фитнеса: бодифлекс
53. Современные виды фитнеса: стрип-пластика
54. Современные виды фитнеса: Body Sculpt
55. Современные виды фитнеса: Калари-паятту
56. Танцы (любой вид) как вид физической активности
57. Современные виды фитнеса: тай-бо
58. Современные виды фитнеса: степ аэробика
59. Современные виды фитнеса: фитбол
60. Современные виды фитнеса: шейпинг
61. Современные виды фитнеса: зумба
62. Паркур – новое искусство передвижения

## **Цели физической активности**

63. Применение физических упражнений для формирования пропорциональной фигуры.
64. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
65. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
66. Физическая активность как способ борьбы со сколиозом
67. Выносливость и методы ее развития
68. Скорость и методы ее развития
69. Гибкость и методы ее развития

## **Особенности тренировочного процесса**

70. Особенности силовой тренировки
71. Дыхание при мышечной нагрузке
72. Мышечная боль после физических нагрузок: причины, возможные опасности, способы профилактики
73. Особенности аэробной тренировки
74. Особенности анаэробной тренировки
75. Восстановление организма после физической нагрузки
76. Травматизм на занятиях физической культурой (причины и профилактика)
77. Физическая культура как способ борьбы с умственным переутомлением
78. Биологические основы физической культуры
79. Признаки усталости, утомления и переутомления
80. Физическая культура при избыточной массе тела
81. Адаптивная физическая культура
82. Физические упражнения во время беременности

## **Психологические основы двигательной активности**

83. Формирование ценностных ориентации учащихся на физическую культуру и спорт.
84. Физическая активность как способ борьбы со стрессом
85. Физическая активность как способ борьбы с депрессией
86. Физическая активность как средство релаксации
87. Физическая культура как способ выживания в современном мире
88. Миротворческая функция спорта
89. Отношение школьников к успехам и неудачам на уроках физкультуры
90. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста
91. Медитация как средства спортивной психологии
92. Психологические причины отказа от физической активности
93. Влияние физической культуры и спорта на развитие личности
94. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности