**Темы рефератов по дисциплине**

**«Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»**

1.Физическая культура как часть культуры общества, ее место в системе явлений культуры

2.Характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.  
3.Аэробика и шейпинг.  
4.Зарубежные европейские системы оздоровительной физической тренировки .  
5.Восточные системы оздоровительных упражнений.  
6.Популярная оздоровительная система Н.А. Амосова и атлетическая гимнастика

7.Структурная характеристика физической культуры.

8.Общекультурные функции физической культуры и спорта.

9.Вспомогательные виды спорта при занятии боксом.

10.Понятие о воле. Общая характеристика волевых качеств личности.

11.Типичные черты методики и особенности упражнений, стимулирующих рост мышечной массы.  
12.Основные средства и методы для стимулирования мышечной гипертрофии.  
13.Факторы, повышающие эффективность увеличения мышечной массы.  
14.Критерии и способы оценки эффективности процесса силовой тренировки.

15. Понятие силы и виды ее проявления.

16. Понятие и элементы физической силы.  
17. Основные направления воспитания физической силы .

18.Истрия развития спортивной гимнастики.

19. Истрия развития футбола

20. Истрия развития художественной гимнастики.

21. Истрия развития плавания.

22. Истрия развития биатлона.

23. Истрия развития волейбола.

24. Истрия развития легкой атлетики

25. Истрия развития баскетбола

26. Истрия развития шахмат

27. Истрия развития хоккея.

28. Истрия развития регби.

29. Истрия развития бокса.

30. Истрия развития гандбола

31. Истрия развития горнолыжного спорта.

32. Истрия развития большого тенниса.

33. Истрия развития синхронного плавания.

34. Истрия развития фехтования

35. Истрия развития фигурного катания.

36. [История Олимпийских игр](https://military.claw.ru/23336.htm)  
[37. История Олимпийских игр как международного спортивного движения](https://military.claw.ru/34490.htm)  
[38. История развития карагандинского спорта](https://military.claw.ru/24917.htm)  
[39. История развития Олимпийских игр](https://military.claw.ru/29433.htm)  
[40. История рукопашного боя](https://military.claw.ru/23334.htm)  
[41.История советского футбола](https://military.claw.ru/29431.htm)  
[42. История тройного прыжка](https://military.claw.ru/29377.htm)  
[43. История физической культуры Китая](https://military.claw.ru/29418.htm)  
[44. Йога как одна из древнейших систем оздоровления духа и тела](https://military.claw.ru/st_5_a4.htm)  
[45. Кёрлинг](https://military.claw.ru/24906.htm)

[46.Общая физическая подготовка: цели и задачи](https://military.claw.ru/st_gu_213.htm)  
[47. Оздоровительные тренировки](https://military.claw.ru/st_gu_215.htm)  
[48. Оздоровительный бег](https://military.claw.ru/st_gu_216.htm)  
[49. Олимпийская летопись по бадминтону](https://military.claw.ru/24797.htm)  
[50.](https://military.claw.ru/24709.htm)  Профессионально-прикладная физическая подготовка  
[51. Основы методики занятий физкультурными упражнениями](https://military.claw.ru/st_a1.htm)  
[52. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями](https://military.claw.ru/12686.htm).  
[53.Основы спортивной тренировки](https://military.claw.ru/18403.htm).  
[54. Организационная основа использования физической культуры на детском курорте и общем курорте](https://military.claw.ru/st_gu_49r.htm).  
[55.Организация физического воспитания](https://military.claw.ru/12715.htm).  
[56. Парусный спорт в России](https://military.claw.ru/24801.htm).  
[57. Питание спортсменов](https://military.claw.ru/29408.htm).  
58. [Планирование тренировочных нагрузок по плаванию в современном пятиборье в подготовительном периоде годичного цикла](https://military.claw.ru/29887.htm).  
[59.Понятие силы и развитие мышц](https://military.claw.ru/12699.htm).  
[60. Построение дистанций соревнований](https://military.claw.ru/29405.htm).  
[61. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные ФИФА](https://military.claw.ru/29424.htm).  
[62. Профессионально-прикладная физическая подготовка](https://military.claw.ru/29389.htm).  
[63. Прыжки с трамплина](https://military.claw.ru/24905.htm).  
[64.Развитие быстроты](https://military.claw.ru/29412.htm).  
[65. Развитие двигательных способностей](https://military.claw.ru/st_5_a3.htm).