**Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура» (11 класс)**

1. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Влияние биоритмов на распределение физических нагрузок.

3. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

4. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плаванию (по К. Куперу).

5. Методика оценки быстроты и гибкости.

6. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

7. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

8. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии.

9. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатм самоконтроля.

10. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.

11. Здоровье и двигательная активность человека.

12. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

13. Возможность и условия коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спортом.

14. Формы занятий физическими упражнениями.

15. Психотерапевтические возможности физической культуры.

16. Планирование самостоятельных занятий по физической культуре.

17. Физическая культура в режиме трудового дня.

18. Профилактика спортивного травматизма.

19. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

20. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

21. Цель, задачи и формы организации врачебного контроля.

22. Профилактика борьбы с допингом.

23. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом.

24. Физическое здоровье, его характеристика.