

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

ПО ДИСЦИПЛИНАМ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»,

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
6. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
7. Здоровье человека как феномен культуры.
8. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
9. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
10. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
11. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
12. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
13. Классический, восстановительный и спортивный массаж.
14. Физическая культура и Олимпийское движение.
15. Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем.

16. Основы рационального питания и контроля за весом тела.
17. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
18. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
19. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
20. Методика закаливания человека
21. Основные приемы борьбы с вредными привычками.
22. Влияние осанки на здоровье человека.
23. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
24. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
25. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
26. Методика использования дыхательной гимнастики.
27. Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.
28. Методика занятий адаптивной физической культуры (с инвалидами).
29. Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля за весом тела.
30. Аэробика для всех.
31. Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению.
32. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
33. Физическое развитие человека и методы его определения.
34. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
35. Физические упражнения в режиме дня студента.
36. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.

37. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.

38. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.

39. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.

40. Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.

41. Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья при занятиях спортом.

42. Здоровье человека и его основные компоненты.

43. Основы здорового образа и стиля жизни.

44. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.

45. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.

46. Влияние осанки на здоровье человека.

47. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.

48. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.

49. Главные заповеди в питании.

50. Ожирение и его последствия на различные функции организма.

51. Гимнастика и зрение.

52. Стретчинг и методика занятий.

53. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

54. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.

55. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.

56. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.

57. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.

58. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма.
59. Оптимальный вес и способы его сохранения.
60. Система двигательной активности по К. Куперу.
61. Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.
62. Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека.
63. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
64. Виды и профилактика утомления.
65. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.
66. Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения.
67. Методика регуляции эмоционального состояния.
68. Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни.
69. Вредные привычки и пути борьбы с ними.
70. Физические упражнения и восстановительные мероприятия при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.
71. Основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта на современном этапе. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту.
72. Суть и основные признаки физических упражнений. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
73. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.
74. Физическая культура и спорт в Античной Греции. Физическая культура и спорт в Античном Риме. Физическая культура и спорт в Европейском Средневековье.
75. Физическая культура и спорт у народов России.
76. Олимпийские игры: история и современность.

77. Нормы двигательной активности человека.

78. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.

79. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.

80. Физиологический механизм активного отдыха. Физиологическая характеристика отдельных состояний человека, возникающих при физкультурно-спортивной деятельности.

81. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

82. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.

83. Параметры (компоненты) физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях.

84. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.

85. Вредные привычки и здоровье. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни. Курение и мозговой кровоток. Способы преодоления курения.

86. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

87. Краткая характеристика основных физкультурно-оздоровительных систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, «тысяча движений» по Н.М. Амосову, атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастики и т.д.).

88. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание.

89. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

90. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

91. Использование различных форм занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

92. Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упражнений.

93. Физические упражнения при нервно-психических заболеваниях.

94. Методика применения физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ.

95. Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.