

# СПИСОК ПРИМЕРНЫХ ТЕМ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

## I курс

1. Здоровье женщины - здоровье нации.
2. Активный отдых в жизни семьи.
3. Физическая культура как фактор здоровья и долголетия. Возрастные изменения в организме женщины в процессе старения.
4. Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, йога, бодибилдинг и др.
5. Основы методики дыхательной гимнастики.
6. Понятие о физической реабилитации, средства и методы.
7. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
8. Средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки.
9. Дефекты осанки, их профилактика.
10. Корректирующие упражнения при дефектах осанки и сколиозах.
11. Современные дыхательные методики.
12. Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний.
13. Профилактика плоскостопия.
14. Физическое воспитание в семье
15. Развитие двигательных способностей
16. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
17. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
18. Основы и организация школьного туризма.
19. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
20. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
21. Способы улучшения зрения.
22. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
23. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
24. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
25. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
26. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
27. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
28. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
29. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
30. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
31. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
32. Средства и методы воспитания физических качеств.
33. Виды физических нагрузок, их интенсивность.

## II курс

1. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе, её цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Гигиенические основы физического воспитания.
4. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.
4. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья.
5. Физические упражнения - основное средство физической культуры. Классификация физических упражнений.
6. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.
7. Социально - биологические основы физической культуры.
8. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья.
9. Закаливание организма - как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
10. Основы занятий оздоровительной ходьбой.
11. Основы занятий оздоровительным бегом.
12. Плавание как средство укрепления здоровья.
13. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
14. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий ФК.
15. Методы исследования физического развития.
16. Методы исследования физической подготовленности
17. Методы исследования функционального состояния организма.
18. Использование хронометра, тонометра, весов, ростометра для контроля и самоконтроля.
19. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.
20. Сущность и содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».
21. Рациональное питание, режим труда и отдыха, гигиена тела как условие здорового образа жизни.
22. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.
23. Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности.
24. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
25. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
26. Влияние физических нагрузок на организм человека.
27. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.
28. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.
29. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).
30. Представление о двигательном режиме студенческой молодежи.
31. Цели, задачи и средства общей физической подготовки
32. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.

### III курс

1. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
2. Методика оценки физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи.
3. Методика оценки функционального состояния студенческой молодежи.
4. Валеология как наука об индивидуальном здоровье человека.
5. Оценка соматического здоровья.
6. Основные понятия о подвижных играх, цели и задачи.
7. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов.
8. Подвижные игры как средство формирования физических качеств.
9. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школьника.
10. Методика проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста.
11. Методика проведения подвижных игр с детьми среднего школьного возраста.
12. Методика проведения подвижных игр с детьми старшего школьного возраста.
13. Внеклассная работа по физическому воспитанию.
14. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: гигиеническая гимнастика, физкультминутки, релаксационные упражнения с учетом индивидуальных особенностей организма.
15. Использование средств физического воспитания в работе с детьми в воспитательно-образовательных учреждениях.
16. Особенности организации и проведения занятий по туризму.
17. Турпоход как средство воспитания морально-волевых и патриотических качеств.
18. Активный отдых в режиме выходного дня.
19. Факторы, определяющие интерес детей и молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности.
20. Использование средств физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.
21. Основы организации соревнований по массовым видам спорта.
22. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
23. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.
24. Влияние массажа и самомассажа на организм. Приемы массажа и самомассажа.
25. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм женщин.
26. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
27. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
28. Методика обучения школьников игре в баскетбол (элементы техники, правила игры). Организация соревнований.
29. Методика обучения школьников игре в волейбол (элементы техники, правила игры). Организация соревнований.
30. Методика обучения школьников игре в футбол (элементы техники, правила игры). Организация соревнований
31. Основные формы и методы работы по физической культуре в детском оздоровительном лагере.
32. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.

## IV курс

1. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
2. Методика оценки физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи.
3. Валеология как наука об индивидуальном здоровье человека.
4. Оценка соматического здоровья.
5. Основные понятия о подвижных играх, цели и задачи.
6. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов.
7. Подвижные игры как средство формирования физических качеств.
8. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школьника.
9. Внеклассная работа по физическому воспитанию.
10. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: гигиеническая гимнастика, физкультминутки, релаксационные упражнения с учетом индивидуальных особенностей организма.
11. Особенности организации и проведения занятий по туризму.
12. Турпоход как средство воспитания морально-волевых и патриотических качеств.
13. Основы организации соревнований по массовым видам спорта.
14. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
15. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.
16. Влияние массажа и самомассажа на организм. Приемы массажа и самомассажа.
17. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм женщин.
18. Основные формы и методы работы по физической культуре в детском оздоровительном лагере.
19. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
20. Представление о двигательном режиме студенческой молодежи.

