

## **СПИСОК ТЕМ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

### **I курс**

1. Характеристика гимнастических упражнений, предлагаемых Н. М. Амосовым в целях оздоровления человека.
2. Методика дыхательной гимнастики Бодифлекс.
3. Звуковая гимнастика, ее сущность.
4. Система соматических упражнений Томаса Хана.
5. Оздоровительные системы Китая, их характеристика.
6. Аэробика К. Купера при заболеваниях различных систем и органов.
7. Характеристика физических упражнений, применяемых в гимнастике хатха йога.
8. Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности, гидрореабилитация.
9. Оздоровительная гимнастика с применением нетрадиционного оборудования (эластичная лента, медбол,)
10. Оздоровительная гимнастика с применением спортивного оборудования (фитнес-резинка, бодибар)
11. Оздоровительная гимнастика с применением спортивного оборудования (гантели, балансировочная платформа)
12. Оздоровительная гимнастика с применением спортивного оборудования (фитбол, степ-платформа).
13. Оздоровительная гимнастика с применением спортивного оборудования (фитбол, степ-платформа).
14. Туризм как метод реабилитации и оздоровления.
15. Физическая культура в странах Древнего Востока: Вавилоне, Египте, Индии, Персии.
16. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
17. Роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.
18. Оптимальный двигательный режим как средство сохранения здоровья (программа 10000 шагов Йоширо Хатано).
19. Виды оздоровительной ходьбы, методика, программы (скандинавская ходьба, терренкур).
20. Программы оздоровительной ходьбы (по лестнице (Иващенко Л.Я., Благий А.Л. или другие), босиком, на тренажерах, аквадорожке и др.).
21. Программы кардиотренировок, показания и противопоказания.

## II курс

1. Основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта.
2. Основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры.
3. Коррекции фигуры с помощью средств физического воспитания (стретчинг, Пилатес)
4. Коррекции фигуры с помощью средств физического воспитания (шейпинг, бодибилдинг).
5. Коррекции фигуры с помощью средств физического воспитания (йога, аэробика).
6. Характеристика основных оздоровительных программ для самостоятельных занятий физических упражнений (босу, табата, джампинг-фитнес и др.).
7. Характеристика физических качеств человека и основные методические направления к их развитию.
8. Характеристика основных восстановительных средств.
9. Новые технологии обучения по физической культуре в высшей школе.
10. Гидроаэробика – как система физических упражнений.
11. Слайд-аэробика – как система физических упражнений.
12. Степ-аэробика – как система физических упражнений.
13. История возникновения и развития атлетической гимнастики. Методические особенности занятий и использование тренажеров.
14. Аквааэробика - как средство оздоровления.
15. Оздоровительная гимнастика Цигун.
16. Упражнения стретчинга для профилактики профессиональных заболеваний.
17. Главные факторы здоровья человека.
18. Оздоровительная ходьба с применением спортивного оборудования (беговая дорожка, эллиптический тренажер, степпер и др.).
19. Координационные тренировки как часть оздоровительных систем физических упражнений.
20. Формирование правильной осанки в избранной оздоровительной системе.
21. Использование элементов оздоровительных систем физических упражнений для профилактики заболеваний.

## III курс

1. Физическое воспитание взрослого населения.
2. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.
3. Средства физической культуры, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.

4. Формирование психических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Иммуитет. Понятие. Виды. Органы иммунитета. Факторы, снижающие и повышающие иммунитет. Занятия физическими упражнениями для повышения иммунитета.
6. Врожденные и приобретенные особенности организма. Генотип. Изменчивость. Тренированность.
7. Методы и приемы психофизической регуляции на занятиях по физической культуре.
8. Пути вовлечения пассивных студентов к активным занятиям физическим воспитанием.
9. Методика организации и самостоятельного проведения избранной оздоровительной системы.
10. Методы самоконтроля, функционального состояния (объективные, субъективные) на занятиях избранной оздоровительной системы.
11. Фитнес-технологии в образовательном пространстве студентов.
12. Физиологическая характеристика избранной оздоровительной системы физических упражнений. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия средствами системы.
13. Гибкость и методика ее развития средствами избранной оздоровительной системы физических упражнений.
14. Силовые способности и методика их развития средствами избранной оздоровительной системы физических упражнений.
15. Современные оздоровительные системы физических упражнений и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.
16. История современных Олимпийских игр.
17. Классификация современных оздоровительных систем по функциональной направленности.
18. Организация физического воспитания в зарубежных образовательных системах (на примере одной страны).
19. Мотивация и обновление индивидуального выбора и оздоровительной системы физических упражнений.
20. Олимпийские игры античного мира.
21. Олимпийская символика и атрибутика.
22. Физические упражнения и игры в народном быту ...

#### IV курс

1. Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств.
2. Применение физических упражнений для выработки временной и пространственной ориентировки у студентов.
3. Занятия по физической культуре – одно из важных средств формирования патриотических качеств личности.

4. Подготовка и проведение спортивных праздников и показательных выступлений в университете.
5. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.
6. Воспитание коллективных действий у студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности в университете и перенос этих качеств на профессиональную деятельность.
7. Формирование эмоционально-этических отношений, создание в учебных группах благоприятного нравственного и психологического климата в процессе занятий физической культурой.
8. Физическая культура, спорт и туризм как одно из средств общения людей разных стран.
9. Туризм как индустрия активного отдыха и приложения капитала в целях привлечения инвестиций.
10. Составление индивидуальных и диетологических программ в целях решения специфических задач в процессе лечебной физической культуры, туристических походов и др.
11. Адаптивные физкультурно-оздоровительные мероприятия.
12. Энергозатраты при физической нагрузке, аэробный и анаэробный режим работы.
13. Токология – наука о здоровье женщины и ребенка.
14. Физические упражнения в коррекции зрительного анализатора. (Улучшение зрения по методу У. Бейтса, Г. Демирчоглына и др. авторов).
15. Роль скелетной мускулатуры в жизнедеятельности организма (понятие о гомокибернетике).
16. Занятия физической культурой и спортом как способ повышения устойчивости организма к различным условиям внешней среды.
17. Гиподинамия, гипоксия, гомеостаз, адаптация как особые состояния организма их зависимость от занятий физической культурой и спортом.
18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
19. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
20. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
22. Студенческий спорт. История проведения Универсиад. Универсиады Беларуси.
23. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.