ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СТУДЕНТАМ

АЛТАЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА,

ОСВОБОЖДЕННЫМ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ

**1 семестр**

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.

2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.

4. ЛФК при черепно-мозговой травме.

5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

8. ЛФК после перенесенных травм.

9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

10. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.

11. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.

12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

**2 семестр**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3. Физическая культура студента.

4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

5. Организация физического воспитания в вузе.

6. Компоненты физической культуры.

7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.

9. Общее представление о строении тела человека.

10. Функциональные системы организма.

11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

12. Средства физической культуры и спорта.

13. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

14. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

15. Витамины и их роль в обмене веществ.

16. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

17. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

18. Регуляция обмена веществ.

19. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

20. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.

21. Обмен углеводов и минеральных веществ при мышечной нагрузке.

22. Понятие об основном и рабочем обмене.

23. Механизм проявления гравитационного шока.

24. Внешнее и внутреннее дыхание.

25. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

26. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

27. Здоровый образ жизни студента.

28. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

29. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.

30. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

31. Режим труда и отдыха.

32. Гигиенические основы закаливания.

33. Личная гигиена студента и ее составляющие.

34. Профилактика вредных привычек.

35. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

36. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

37. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

38. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

39. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.

40. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.

41. Динамика работоспособности студента в течение семестра.

42. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.

43. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.

44. Типы изменений умственной работоспособности студента.

45. Методические принципы физического воспитания.

46. Средства и методы физического воспитания.

47. Основы обучения движениям.

48. Характеристика и воспитание физических качеств.

49. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.

50. Структура учебно-тренировочного занятия.

51. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

52. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

53. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

54. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

55. Значение мышечной релаксации.

56. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

57. Формы занятий физическими упражнениями.

58. Общая и моторная плотность занятия.

59. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

60. Формы и содержание самостоятельных занятий.

61. Организация самостоятельных занятий.

62. Возрастные особенности содержания занятий.

63. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

64. Гигиена самостоятельных занятий.

65. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

66. Профилактика спортивного травматизма.

**3 семестр**

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.

3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

4. Единая спортивная классификация.

5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.

7. Студенческие спортивные организации.

8. Современные популярные системы физических упражнений.

9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

11. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

12. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

**4 семестр**

1. Пути достижений физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.

7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.

8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.

10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

**5 семестр**

1. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.

2. Профилактика геронтологических изменений в организме с помощью занятий физическими упражнениями и спортом.

3. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.

4. Общие положения ППФП студентов гуманитарных факультетов.

5. Общие положения ППФП студентов факультетов естественных наук.

6. Общие положения ППФП студентов ЮФ.

7. Общие положения ППФП студентов ЭФ.

8. Методика подбора средств ППФП студентов.

9. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.

10. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.

11. Место ППФП в системе физического воспитания.

12. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

13. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

14. Система контроля ППФП студентов.

15. Особенности методики занятий физическими упражнениями, связанные с возрастными изменениями организма.

16. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.

17. Здоровье и экология.

18. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.

19. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.

20. Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования.

**6 семестр**

1. Основы физического воспитания молодой семьи.

2. Формы активного проведения досуга.

3. Соревнования спортивных семей.

4. Праздники здоровья.

5. Прикладные умения и навыки.

6. Прикладные психические качества и свойства личности.

7. Прикладные психофизические качества.

8. Роль и значение ППФП и профилактика утомления.

9. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника факультета.

10. Назначение и задачи ППФП.

11. Педагогический контроль в ППФП.

12. Формы ППФП.

13. Средства ППФП.

14. Организация массовых оздоровительных мероприятий.

15. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.

**7 семестр**

1. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела.

2. Методика коррегирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.

3. Осанка и походка современного человека.

4. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.

5. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.

6. Основные виды релаксации.

7. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.

8. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.

9. Основы самомассажа.

10. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

11. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.

12. Характеристика производственной физической культуры.

13. Физическая культура в рабочее и свободное время.

14. Профилактика бытового и профессионального травматизма.

15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

**8 семестр**

1. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

2. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

3. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

5. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.

6. Физическая культура в научной организации труда.

7. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.

8. Физическая культура в режиме трудового дня.

9. Физическая культура в быту трудящихся.

10. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

11. Физическое воспитание в старшем и пожилом возрасте.

12. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.

13. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.

14. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.

15. Основные формы занятий физическими упражнениями.