

## Темы рефератов для студентов СМГ

### 3-й год обучения

1. Понятие, значение и структура профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
2. Особенности будущей профессии студентов и требования, предъявляемые ею психическим и физическим качествам и двигательным навыкам.
3. Общие и специальные задачи ППФП. Личностные и профессионально-значимые качества, характерные для избранной профессии.
4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
5. Формирование здоровья и профилактика геронтологических (возрастных) изменений с помощью занятий физическими упражнениями.
6. Основы физического воспитания молодой семьи. Формы активного проведения досуга (турпоходы, утренняя зарядка, подвижные игры и др.)
7. Двигательный режим и гимнастика для будущей матери.
8. Гигиенические средства снятия утомления и восстановления физической и умственной работоспособности (зарядка, солнце, воздух и т.д.)
9. Формы и методика занятий ритмической гимнастикой, атлетизмом, оздоровительным бегом, аэробикой и другими формами физических нагрузок.
10. Основные принципы и используемые методы занятий в специальной медицинской группе.
11. Возможности физических упражнений в устранении недостатков строения человеческого тела (корректирующая гимнастика и т.д.)
12. Основные правила и особенности закаливания организма.
13. Оздоровительные программы по реабилитации зрения (сердечно-сосудистой системы, позвоночника и др.)
14. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Аэробные формы индивидуальных занятий.
16. Массаж и самомассаж.
17. Особенности применения массажа при различных заболеваниях.
18. Ожирение: профилактика и лечение.
19. Современные технические устройства и тренажеры в индивидуальных оздоровительных программах.
20. Релаксация (понятие). Позы и дыхание.