

## **Темы рефератов для студентов СМГ 4-й год обучения**

1. Представление о красоте и пропорции тела человека (правило «золотого сечения»).
2. Коррекция нарушений осанки и телосложения, улучшение слабых сторон физического развития и подготовленности занимающихся.
3. Профилактика избыточного веса, методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
4. Осанка и походка современного человека. Понятие «осанка». Коррекция посредством физических упражнений.
5. Аутогенная тренировка: физиологический механизм ее воздействия на организм.
6. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
7. Механизмы влияния физических упражнений в лечебной физической культуре.
8. Круговая тренировка как метод строго регламентированных упражнений.
9. Самостоятельные занятия с применением круговой тренировки.
10. Гимнастика будущей матери (комплекс в до и после родовой период).
11. Системы оздоровления биологического направления (натуральная пища, полноценный сон, оптимальная физическая деятельность, очищение организма ваннами, закаливание).
12. Системы оздоровления биологического направления (умение отдыхать, расслабляться, исключение вредных привычек, занятия упражнениями преимущественно аэробного характера).
13. Закаливание организма по системе оздоровления Б.С.Толкачева, П.К.Иванова и др. Закаливание холодом и жарой.
14. Принципы и методика проведения закаливающих процедур, их влияние на организм человека. Ошибки, допускаемые при закаливании. Оценки закаленности.
15. Оздоровительные программы, направленные на восстановление ослабленных функций организма по программам Э.С.Аветисова, Г.Бенджамена, П.Брегга, Р.Нордемара.
16. Оздоровительные программы, направленные на восстановление ослабленных функций организма по программам В.Преображенского, К.Купера, Н.М.Амосова и др.
17. Основы самостоятельных занятий (задачи, формы самостоятельных занятий, методика их проведения).
18. Принципы дозирования физической нагрузки. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

19. Физическая культура в семье.

20. Влияние массажа на различные системы организма. Принципы применения массажных приемов. Показания применения массажных приемов. Показания и противопоказания к применению массажа.