

## **Тематика рефератов для студентов СМГ**

### **1-й год обучения**

1. Физическая культура как общественное явление в системе общечеловеческих ценностей.
2. Научно-биологические, социальные и теоретические основы физической культуры.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Самоконтроль – как одна из форм наблюдения за состоянием здоровья (простейшие методы самонаблюдения за результатами занятий, объективные и субъективные показатели самоконтроля).
5. Характеристика содержания и направленности популярных частных методик самоподготовки (оздоровительный бег, атлетизм, аэробика и др.).
6. Физическая активность в период умственных нагрузок.
7. Формы организации двигательного режима в период экзаменационной сессии (комплексы упражнений, «минуты бодрости» для упражнения мышц глаз при зрительном утомлении).
8. Определение понятия «здоровья». Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья (образ жизни, культура, мотивация, обучение здоровому образу жизни).
9. Профилактика наиболее распространенных заболеваний (миопии, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и др.) средствами физической культуры.
10. Факторы риска, способствующие возникновению болезни (недостаточная двигательная активность, нерациональное питание, вредные привычки: употребление алкоголя, наркомания, токсикомания и др.).
11. Факторы риска, способствующие возникновению болезни (нерациональный режим труда и отдыха, эмоциональные психические перегрузки, неблагоприятные экологические воздействия).
12. Средства физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм человека, имеющего конкретные отклонения в состоянии здоровья.
13. Противопоказания к применению физических упражнений в стадии обострения, и ограничения в их в стадии ремиссии при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой, эндокринной и нервной системы, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и др.
14. Понятие о двигательных способностях человека (сила, выносливость, гибкость и др.).
15. Факторы, определяющие осанку, типы и причины ее нарушения.
16. Методика воспитания осанки, комплекс упражнений.
17. Основные правила и особенности закаливания организма.

18. Самостоятельные занятия в системе оздоровления человека (гимнастика, приемы закаливания, бег, аэробика).

19. Режим дня, режим труда и отдыха.

20. Понятие «гиподинамия, гипокинезия», их влияние на организм человека.

## **Темы рефератов для студентов СМГ**

### **2-й год обучения**

1. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – основа творческого долголетия и профессиональной эффективности (факторы его определяющие).
2. Здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, двигательная активность в онтогенезе человека.
3. Врачебный контроль и самоконтроль в физическом воспитании, спортивной тренировке и самостоятельных занятиях.
4. Экология окружающей среды человека. Сущность единства социального и биологического в формировании физической культуры личности.
5. Общая физическая подготовка в системе формирования здорового образа жизни человека.
6. Основные принципы оздоровительных занятий физическими упражнениями (систематичность и постепенность, доступность и индивидуальность физической нагрузки).
7. Неадекватные физиологические состояния и реакции организма при занятиях физическими упражнениями. Особенности состояния индивидуальных оздоровительных программ.
8. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой, бегом, плаванием (аэробная направленность, циклические виды).
9. Биоритмы организма человека (суточный, недельный, месячный и годичный). Подчинение режима дня биологическим ритмам.
10. Режим труда и отдыха студента. Отрицательные последствия несоблюдения режима дня.
11. Понятие «рациональное питание» (сведение о белках, жирах, углеводах, витаминных и минеральных веществах, их роли и потребности в них организма в зависимости от пола, возраста и трудовой деятельности).
12. Диетология – наука изучающая влияние продуктов на здоровье человека.  
Питание человека в зависимости от диагноза заболевания.
13. Показатели здоровья. Наиболее часто встречающиеся причины возникновения патологических состояний и заболеваний.
14. Состояние болезни и предболезни. Профилактика заболеваний средствами физической культуры.
15. Дозирование физической нагрузки. Понятие объема и интенсивности физической нагрузки, ее дозирование в занятиях специальных медицинских групп.
16. Физиологическая реакция организма человека на нагрузку.
17. Физиологические резервы здорового организма, его функциональные и физические возможности. Резервные возможности организма, перенесшего заболевание.

18. Понятие «общая работоспособность», ее динамика в зависимости от режима жизни, патологического процесса, развивающегося в определенном органе человека. Стимуляторы восстановительных процессов в организме.

19. Понятие «адаптация». Физиологическая и социальная адаптация. Классификация факторов адаптации.

20. Значение физической культуры в формировании физической адаптации к учебным и бытовым нагрузкам.

## **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.

## **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.Брега, 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.