

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(на базе 11 кл.)

1. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
2. Валеология, как наука об индивидуальном здоровье человека.
3. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов. Подвижные игры как средство формирования физических качеств.
4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня студента.
5. Факторы, определяющие интерес молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности.
6. Использование средств физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.
7. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
8. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.
9. Влияние массажа и самомассажа на организм. Приемы массажа и самомассажа.
10. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм студентов.
11. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
12. Организация, формы и содержание ППФП студентов колледжа
13. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств у студентов колледжа.
14. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением
15. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студента
16. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
17. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.

Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

18. Методика оценки физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи.
19. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.
20. Повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды у специалистов. Организация, формы и содержание ППФП студентов колледжа.
21. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств у студентов колледжа.
22. Особенности и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов колледжа
23. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
24. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
25. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой и бегом. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
26. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением.
27. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.
28. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма. Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности.
29. Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата (осанку).

30. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов. Развитие профессионально-прикладных качеств.
31. Основные физические способности человека.
32. Значение оптимального развития физических способностей в жизнедеятельности человека.
33. Принципы занятий физическими упражнениями.
34. Влияние занятий физическими упражнениями на кровяное давление и частоту пульса, терморегуляцию тела человека.
35. Потребность в витаминах и минеральных веществах при различной деятельности человека.
36. Закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием выполнения физических упражнений.
37. Воздействие на организм человека анаболических стероидов в процессе занятий физическими упражнениями.
38. Понятие об органах чувств. Их роль при выполнении физической нагрузки, внешняя среда и её воздействие на организм человека.
39. Что понимается под индивидуальным физическим развитием. Основные показатели оценки индивидуального физического развития.
40. Возрастные изменения в проявлении физических способностей