

1 КУРС 1 СЕМЕСТР

Темы для рефератов

1. Основные понятия физической культуры. Физическое воспитание в творческом ВУЗе.
2. Социокультурное значение физической культуры и спорта.
3. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа в ВУЗе.
4. Двигательная активность, как важный фактор взаимодействия организма с окружающей средой.
5. Валеология и ее задачи.
6. Оздоровительные факторы физической культуры.
7. Личная гигиена: расписание дня, гигиена сна, гигиена тела.
8. Рациональное питание и физические упражнения как важные факторы для сохранения и укрепления здоровья.
9. Гигиенические основы закаливания.
10. Особенность организации труда и жизнедеятельности студента.
11. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов творческих направлений.
12. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Социально-биологические основы физической культуры.
14. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
16. Основы здорового образа жизни студента.
17. Алкоголь, наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
18. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (стандарты, индексы, формулы, тесты).
19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
20. История олимпийского движения.
21. Туризм, спортивное ориентирование.
22. Профессионально-прикладная подготовка студентов творческих направлений.
23. Эстетический компонент физической культуры студентов творческих направлений.
24. Взаимосвязь двигательной культуры, культуры тела и рационального питания студентов.
25. Личностный компонент физической культуры студентов творческих направлений.
26. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
27. Занятия по физической культуре как одно из средств формирования патриотических качеств личности.
28. Основные методики дыхательной гимнастики.

29. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
31. Профессионально важные качества студентов творческих направлений.
32. Физическая нагрузка при занятии физическими упражнениями.
33. Атлетическая гимнастика. Основные принципы тренировки.
34. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, переломах, кровотечениях, солнечном (тепловом) ударе, ожогах и обморожениях.
35. Ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, шейпинг, стретчинг как основные методы совершенствования координационных способностей.