

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Физическая культура как часть культуры общества. Основные понятия физической культуры.
2. Понятие о физической подготовке и физической подготовленности.
3. Понятие о физических качествах человека. Основные физические качества.
4. Физическое развитие человека.
5. Понятия «спорт» и «физкультурное движение».
6. Физическая культура первобытно-общинного строя.
7. Физическая культура в древних государствах.
8. Древние Олимпийские игры.
9. Возрождение современных Олимпийских игр.
10. Развитие физической культуры в Республике Беларусь.
11. Основные функции физической культуры: оздоровительная, воспитательная, образовательная, экономическая, политическая.
12. Цели и задачи физического воспитания студентов.
13. Формы физического воспитания в учреждениях высшего образования.
14. Контрольные нормативы физической подготовленности.
15. Определение здоровья. Критерии здоровья.
16. Зависимость между здоровьем и работоспособностью (трудоспособностью) человека.
17. Группы здоровья.
18. Биологические ритмы.
19. Роль питания в обеспечении здоровья (состав пищи, гигиенические правила рационального питания).
20. Закаливание организма (принципы, способы).
21. Здоровый образ жизни. Направления в обеспечении здорового образа жизни.
22. Связь условий жизни в современном обществе с двигательным режимом человека.
23. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
24. Влияние физических упражнений на двигательный аппарат (скелет и мышцы) человека.
25. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
26. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
27. Понятия перетренировка и перенапряжение. Условия их возникновения и проявления.
28. Основные виды двигательных режимов и их краткая характеристика.
29. Содержание понятий «спорт», «оздоровительная физическая культура (ОФК)», «лечебная физическая культура (ЛФК)».

30. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой. Формы и этапы проведения врачебного контроля.

31. Группы по состоянию здоровья и физическому развитию, их краткая характеристика.

32. Самоконтроль. Характеристика признаков (показателей), подлежащих учету в процессе самоконтроля.

33. Функциональная проба, применение, примеры.

34. Двигательная активность и здоровье. Гипокинезия (характеристики).

35. Физические нагрузки и умственная работоспособность.

36. Значение физиологической брадикардии.

37. Опасность физических перегрузок. Оптимальные объемы двигательной активности студентов.

38. Способы измерения двигательной активности.

39. Задачи и основные методы самостоятельной тренировки.

40. Классификация физических нагрузок по пульсу, кислородному обеспечению.

41. Физиологическое обоснование утренней гимнастики. Методика занятий утренней гимнастикой.

42. Дыхание при выполнении физических упражнений. Произвольная и произвольная регуляция дыхания.

43. Оздоровительный бег. Методика тренировки в оздоровительном беге.

44. Атлетическая гимнастика. Основные условия увеличения силы мышц. Метод повторных усилий.

45. Пульсовый режим тренировки. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

46. Физиологические предпосылки необходимости двигательной активности.

47. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, их общая характеристика.

48. Средства, применяемые для развития физических качеств.