

Темы рефератов
для обучающихся студентов очной, очно-заочной формы обучения
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№	Тема реферата
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества
3.	Основные понятия предмета «физическая культура» (физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, Физическая подготовленность, физкультурное образование).
4.	Социальные функции физической культуры и спорта. Ценности физической культуры.
5.	Современное состояние физической культуры и спорта в мире, в стране, в городе.
6.	Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
7.	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
8.	Физическая культура в структуре профессионального образования
9.	Физическая культура личности студента.
10.	Понятие о социально-биологических основах физической культуры
11.	Организм человека как единая саморегулирующаяся, саморазвивающаяся и самосовершенствующаяся система
12.	Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой
13.	Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности
14.	Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека
15.	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности
16.	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
17.	Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
18.	Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
19.	Физическое и психическое здоровье студента
20.	Здоровый образ жизни студента и его составляющие
21.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности
22.	Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов

23.	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие
24.	Методы физического воспитания
25.	Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания
26.	Общая физическая подготовка, её цели и задачи
27.	Специальная физическая подготовка, её цели и задачи
28.	Спортивная подготовка, её цели и задачи
29.	Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
30.	Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям, его структура и направленность
31.	Возможности коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте
32.	Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
33.	Формы и содержание самостоятельных занятий
34.	Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания
35.	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности
36.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
37.	Определение понятий: врачебный контроль, педагогический контроль, самоконтроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, тест.
38.	Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом, их содержание.
39.	Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом, его основные методы, показатели и критерии оценки
40.	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля и самоконтроля
41.	Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
42.	Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями
43.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи
44.	Единая спортивная классификация
45.	Студенческий спорт, его организационные особенности
46.	Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности
47.	Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося
48.	История становления и развития избранного вида спорта (в мире, в России, в г. Тюмени).
49.	Психофизиологическая характеристика избранного вида спорта или системы физических упражнений.
50.	Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
51.	Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), её цели и задачи.

52.	Место ППФП в системе физического воспитания.
53.	Методика подбора средств ППФП студентов. Система контроля ППФП студентов.
54.	Производственная физическая культура, её цели и задачи. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
55.	Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики
56.	Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей
57.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
58.	Здоровый образ жизни и культура питания студента. Основные проблемы питания современного студента.
59.	Современные правила и рекомендации диетологов по оптимизации питания современного человека
60.	Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, самоконтроль при индивидуальных тренировках.
61.	Формирование психологических черт личности в процессе физического воспитания
62.	Лечебная физическая культура и средства восстановления и укрепления здоровья при заболеваниях сердечнососудистой системы
63.	Лечебная физическая культура и средства восстановления и укрепления здоровья при заболеваниях пищеварительной системы
64.	Лечебная физическая культура и средства восстановления и укрепления здоровья при заболеваниях дыхательной системы
65.	Лечебная физическая культура и средства восстановления и укрепления здоровья при заболеваниях нервной системы
66.	Лечебная физическая культура и средства восстановления и укрепления здоровья при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
67.	Лечебная физическая культура и средства восстановления и укрепления здоровья при заболеваниях органов зрения
68.	Лечебная физическая культура и средства восстановления и укрепления здоровья при вашем заболевании (диагнозе)
69.	Лечебная физическая культура в акушерстве и гинекологии
70.	Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль
71.	Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры
72.	Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
73.	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
74.	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
75.	Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий при данном заболевании (диагнозе).

