

## **Темы реферативных работ, для подготовки к конференции**

### **Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов – медиков.**

1. Физическая культура как фактор укрепления здоровья.
2. Человек и физическая культура; проблемы гармоничного развития личности.
3. Спорт как средство эстетического воспитания.
4. Роль выпускников медицинской академии в развитии массовой физической культуры.
5. Взаимосвязь физической культуры, спорта с основными областями культуры человека; эстетический, этический, моральный.
6. Роль физической культуры, спорта, туризма в воспитании молодежи.
7. Туризм в системе физического воспитания, его оздоровительное и оборонное значение.
8. Физическая культура в семье.
9. Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие.
10. Личное отношение к здоровью и условия формирования здорового образа жизни.
11. Деонтология в педагогике, медицине, физической культуре и спорте.
12. Нравственное воспитание студентов в процессе занятий физической культурой и спортом .
13. Физическая культура - как важнейший элемент в образе жизни студента.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. В период каникул , производственной практики, трудового семестра.
15. Дозирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой с учетом пола, возраста, состояния здоровья.
16. История развития Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО.

### **Физическая культура в обеспечении здоровья, современные оздоровительные формы и системы занятий физическими упражнениями.**

1. Двигательная активность – основа здорового образа жизни.
2. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Физическая культура как фактор повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению, стрессовым ситуациям и различным заболеваниям.
4. Физическая культура и производительность труда.
5. Мини-физкультура , физкультурные минутки, паузы в режиме дня студента.
6. Утренняя гимнастика и ее физиологическое значение , психологические факторы, влияющие на здоровье человека.
7. Ритмическая гимнастика и её влияние на организм .
8. Оздоровительное влияние ходьбы, бега, методика занятий.
9. Влияние двигательной активности на сердечно – сосудистую и дыхательную систему.
10. Занятия физической культурой при различных стадиях близорукости.
11. Гимнастика для красоты и здоровья.
12. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе

- физической тренировки ( обмен веществ, система кровообращения, дыхания, газообмен, опорно-двигательный аппарат).
13. Женственность красота и здоровье.
  14. Дыхание при занятиях физическими упражнениями.
  15. Вес и физические упражнения.
  16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
  17. Разминка. Её роль и направленность при занятиях различными видами спорта.
  18. Гиподинамия и ее влияние на сердечно- сосудистую и дыхательную системы, опорно - двигательный аппарат.
  19. Анатома – физиологические характеристики гибкости.
  20. Дневник самоконтроля и его значение в жизни физкультурника.
  21. Сила, её значение в жизни человека , методика развития силы.
  22. Быстрота, ее значение в жизни человека, методика развития быстроты
  23. Выносливость, ее значение в жизни человека, методика развития выносливости.
  24. Простейшие методы контроля за состоянием кардиореспираторной системы.
  25. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха студентов.
  26. Дозированные физические нагрузки для нормализации массы тела.
  27. Влияние алкоголя на жизненные функции организма.
  28. Через совершенство тела к совершенству духа.
  29. Методические основы занятий оздоровительным бегом.
  30. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение плавания.
  31. Спортивные игры как средство общей физической подготовки, активного отдыха.
  32. Здоровье и физическая работоспособность.
  33. Ритмическая гимнастика для работников умственного труда.
  34. Корректирующая гимнастика для лиц имеющих отклонения в физическом развитии .
  35. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.
  36. Производственная физическая культура различных профессиональных групп.
  37. Атлетическая гимнастика для девушек и женщин.
  38. Пульсовой режим и мышечная нагрузка при физических упражнениях.
  39. Влияние курения на организм человека.
  40. Роль физической культуры в физическом развитии и подготовленности мальчиков, юношей , мужчин.
  41. Физическая культура при нарушении осанки.
  42. Физическая подготовка врача.
  43. Профессионально- прикладная физическая подготовка студента.
  44. Ходьба- как самое простое и доступное оздоровительное мероприятие .
  45. Направленность , методика, дозировка оздоровительного бега.
  - 46 . Роль физической культуры в физическом развитии и подготовленности девочек, девушек, женщин.

## **Гигиенические факторы укрепления здоровья и восстановления работоспособности**

1. Задачи гигиены физических упражнений.

2. Личная гигиена: распорядок дня, гигиена сна, гигиена тела, одежды, обуви.
3. Гигиенические требования к занятиям оздоровительными упражнениями, спортом, туризмом.
4. Спортивная обувь и одежда с учетом метеорологических и климатических условий.
5. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
6. Нетрадиционные методы закаливания : зимнее плавание, моржевание.
7. Вспомогательные средства восстановления и повышения работоспособности : душ, сауна, массаж.
8. Вода, жар, пар и их влияние на организм.
9. Гигиенические факторы питания.
10. Плавать раньше чем ходить.
11. Рациональное питание – основа здоровья.
12. Применение физических упражнений при нарушении осанки.
13. Виды гидропроцедур и бальнеопроцедур.
14. Сауна – её применение , благо или вред.

### **Спорт. Экономика. Политика в современном обществе.**

1. Национальные виды спорта и их роль в межличностном и физическом воспитании.
2. Профессиональный и любительский спорт.
3. Олимпийские игры и их роль в жизни общества.
4. Физическая культура и спорт в условиях новой экономической политики.
5. Влияние спорта на экономику, политику в современном обществе.
6. Участие спортсменов СССР, России в Олимпийских играх.
7. Физическая культура , спорт в дореволюционной России.
8. Исторические этапы развития Олимпийских игр: Олимпийские игры в древности; Олимпийские игры в современности.
9. История развития зимних Олимпийских игр.
10. Олимпийские игры 2016 г. Политика, спорт, допинг.

### **Физическое воспитание детей и подростков.**

1. Анатомо - физиологические особенности организма детей дошкольного возраста.
2. Формирование правильной осанки – важнейшая задача физического воспитания детей.
3. Оптимальная нагрузка в занятиях подвижными играми с детьми дошкольного возраста.
4. Мероприятия, проводимые по закаливанию и укреплению здоровья детей дошкольного и мл. школьного возраста.
5. Массаж и закаливающие процедуры в развитии ребенка : правила массажа, методика массажа, правила закаливания; процедура закаливания.
6. Дети и спортивная ориентация.
7. Азбука оздоровительной ходьбы и бега для детей дошкольного и младшего школьного возраста.
8. Влияние малоподвижного образа жизни на состояние здоровья детей и подростков.
9. Предупреждение травматизма у детей во время занятий физической культурой.

### **Атлетическая гимнастика.**

1. Влияние атлетической гимнастики на формирование осанки.
2. Составить комплекс упражнений на развитие группы мышц : плечевого пояса; мышц рук; груди и спины; нижних конечностей.
3. Тренажеры в системе средств физической культуры.
4. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями на тренажерах.
5. Соблюдение техники безопасности во время занятий на тренажерах.
6. Гигиенические требования по организации к проведению занятий с использованием тренажеров.
7. Морфо- функциональные изменения, происходящие при занятиях атлетической гимнастикой.