**Примерные темы рефератов для студентов лечебно-профилактической группы (ЛПГ).**

Лечебная физкультура, рекомендуемая студенту при его заболевании.

Цели и задачи физического воспитания студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества.

Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Средства и методы физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической тренировки.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Здоровый образ жизни, критерии эффективности и его составляющие.

Общие и специальные принципы физической подготовки студентов.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе и стиле жизни.

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности в учебном году, факторы её определяющие.

Основы развития и совершенствования основных психических и физических качеств в процессе физического воспитания.

Общая, специальная и спортивная физическая подготовка, её цели и задачи.

Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям, их структура и направленность.

Условия и возможность коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической̆ культуры и спорта в студенческом возрасте.

Организация,планирование, формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Гигиена и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного пола и возраста.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.

Олимпийское движение, Олимпийские игры и Студенческие Универсиады.

Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента и динамика его работоспособности в учебном году, факторы её определяющие.

Основные правила закаливания человека.

Утренняя гигиеническая гимнастика и её воздействие на человека (подбор, последовательность, дозировка упражнений, краткий конспект).

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Воздействие природных и социально - экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Медицинский контроль при занятиях физической культурой и спортом. Показания и противопоказания для занятий физическими упражнениями. Медицинские группы.

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Методика корригирующей гимнастики для глаз.

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной направленностью.Методика обучения технике одного из видов плавания, лыж, лёгкой атлетики.

Правила судейства по избранному виду спорта.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Определение понятия «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)» студентов-дипломатов, её цели, задачи, средства.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической̆ культуры .

Средства и методы повышения общей и профессиональной работоспособности дипломатов.

Первая помощь при спортивной травме и во время занятий физическими упражнениями.

Массаж и основы методики самомассажа.

Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты и контрольные задания).

Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

Рефлекторная природа и рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи.

Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений.

Формы занятий физическими упражнениями. Общая и моторная плотность занятия.

Питание и контроль над массой тела при различной двигательной активности.

Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста-дипломата.

Психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

Врачебно-педагогический контроль, его содержание и виды.

Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия со студентами.

Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.

Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

Классификация физических нагрузок по признаку зон относительной мощности.

Управление физкультурным и спортивным движением в России (типы организационных структур, государственные и общественные органы управления, их структура, функции и механизмы взаимодействия).

Роль олимпийского движения в развитии современного спорта. Олимпийская Хартия: её содержание, история создания, назначение. Основные этапы и социальная значимость развития олимпийского движения в истории России.

Физическая культура высшего образования и в быту студенческой молодёжи (особенности задач создания и построения вузовского курса физического воспитания).

Профессионально – прикладные формы физической культуры. Средства, особенности методики и формы построения занятий в профессионально-прикладной физической подготовке.

Понятие «утомление» и его виды. Защитная функция утомления.

Понятие «физическая культура». Соотношение понятий «культура» и «физическая культура». Основные аспекты в понимании физической культуры (как род деятельности, как совокупность предметных ценностей и как персонифицированный результат деятельности).

 Общедидактические принципы физического воспитания. Основные правила, направления и пути реализации в физическом воспитании и спортивной тренировке этих принципов.

Основы методики регулирования массы тела. Особенности методики физических упражнений, способствующей нормализации избыточной телесной массы. Средства и пути стимулирования роста мышечной массы.

Средства физического воспитания и их общая характеристика. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Классификация физических упражнений.

Выносливость как физическое качество, основные факторы выносливости. Виды выносливости. Средства и основы методики воспитания общей выносливости.

Двигательно-координационные способности. Специфическая направленность, средства и основы методики воспитания координационных способностей и их компонентов (способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности поддерживать равновесие).

Скоростные способности, факторы, лежащие в их основе. Мышечная композиция и её связь со скоростными способностями. Особенности средств и методики воспитания скоростных способностей.

Отличительные черты методики воспитания специфической выносливости («силовой», «скоростной», «координационной», смешанного типа) в условиях специализации в избранном виде деятельности (спортивной, трудовой).

 Скоростно-силовые способности. Особенности сочетания факторов, лежащих в их основе. Средства и методика воспитания скоростно-силовых способностей (на примере избранного вида спорта).

Силовые способности. Основные факторы, характеризующие их. Средства и основы методики воспитания отдельных видов силовых способностей в избранном виде спорта (или физкультуры).

Средства и основные черты методики воспитания осанки. Правила нормирования нагрузок в упражнениях «на осанку» в период её становления.

Травматизм при занятиях физическими упражнениями и спортом. Причины возникновения и пути профилактики спортивных травм. Доврачебная помощь при травмах (остановка кровотечения, антисептика, средства обезболивания, обездвижение, переноска пострадавших и др.).

Способы оценки функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом (пробы со стандартными и предельными физическими нагрузками, пробы для оценки состояния дыхательной м сердечно-сосудистой систем, пробы с изменением положения тела в пространстве и др.).

Основные формы (виды) физической культуры в современном обществе. Определяющие черты физической культуры в системах образования, воспитания, здравоохранения, сферах быта и отдыха.

«Круговая тренировка» в физическом воспитании, её методические варианты для комплексного воспитания физических качеств.

**Рефераты по темам лекций.**

**1 Рефераты по теме «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».**

**1.**Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

**2.** Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

**3.** Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

**4**. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Деятельная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.

**2.**  **Рефераты по теме «Социально-биологические основы физической культуры».**

**1.**Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

**2**.Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

**3.**Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

**4**. Воздействие природных и социально - экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней̆ среды.

**3. Рефераты по теме «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».**

**1.**Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Ориентация на здоровье у лиц, отнесённых к интерналам и экстерналам.

**2.**Способы регуляции образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни. **3.**Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

 Структура жизнедеятельности студентов, отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

**4**.Здоровый образ жизни и его составляющие.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

**5.** Основные требования к организации здорового образа жизни.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

6. Врачебный контроль, педагогический контроль (виды, содержание).

7. Самоконтроль. Цели, задачи, методы, показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

8. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**4.** **Рефераты по теме «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».**

**1**.Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.

**2** .Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

**3.** Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

**4.** Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебного труда на занятиях по физвоспитанию со студентами, отнесёнными к основной, подготовительной и специальной медицинской группе.

**5. Темы рефератов по лекции «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений».**

**1**.Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формирование учебных групп по физвоспитанию с учётом состояния здоровья студентов.

**2**. Методические принципы и методы физического воспитания. Этапы обучения движениям. Формы занятий физическими упражнениями.

**3.** Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Специфика занятий студентов в отделении спортивного совершенствования.

**4**.Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

**5.**Воспитание физических качеств и формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания студентов.

6. Спорт. Цели, задачи спорта. Спорт высших достижений. Студенческий спорт, спортивные секции в вузе, система студенческих спортивных соревнований.

7. Выбор видов спорта и систем физических упражнений. Психофизическая характеристика основных групп видов спорта. Характеристика и особенности занятий видами спорта и системами физических упражнений, представленными в ДА.

**6. Рефераты по теме лекции «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая культура студентов (ППФК). Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и будущего специалиста-выпускника ДА».**

**1.** Организация занятий физическими упражнениями в зависимости от возраста. Границы интенсивности нагрузок у лиц разного возраста.

**2.** Особенности занятий физической культурой для женщин. Виды женского фитнеса.

**3.** Планирование и управление занятиями физкультурой. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

**4**. Гигиена занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за эффективностью занятий физкультурой.

5. ППФК, её цели, задачи, место в системе физического воспитания. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФК для студентов ДА.