

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

IV курс

1. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
2. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
3. Методика оценки физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи.
4. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.
5. Повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды у специалистов. Организация, формы и содержание ППФП студентов колледжа.
6. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств у студентов колледжа.
7. Особенности и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов колледжа
8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
10. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой и бегом. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
11. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением.
12. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.
13. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма. Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности.
14. Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата (осанку).
15. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов. Развитие профессионально-прикладных качеств