Физическая культура для 3-4 курса.

Разделы: ГИМНАСТИКА,ОФП.

**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 физическое 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 развития.
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. Профессионально- прикладная физическая подготовка студента.
43. Ходьба - как самое просто и доступное оздоровительное мероприятие .
44. Направленность, методика, дозировка оздоровительного бега.
45. 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.
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 нарушениях осанки.

**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.

 **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.

**ТРЕБОВАНИЕ К РЕФЕРАТУ:**

Объем 3-4 страницы: план, введение, теоретическую часть, практический раздел, список использованной литературы не менее 2-3 источников.

Темы рефератов сопровождаются комплексом упражнений с их описанием и графическим изображением.

Количество рефератов: Еженедельно к занятию по расписанию.

Студенты, по состоянию здоровья, занимающиеся в группах специально-медицинской физической культурой готовят реферат (ИТОГОВЫЙ для студентов 4 курса) по диагнозу своего заболевания с обязательным включением комплекса лечебной физкультуры.

**Студентам, имеющим пропуски занятий по физической культуре не менее 10 тем по данному разделу, для получения итоговой оценки в диплом.**

**Работы отправляются на электронную почту : 630764@mail.ru**