

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для студентов 2 курса (осенний семестр)

Тема 1. Физическая культура как наука и как учебный предмет:

- исходные понятия теории физической культуры;
- физическая культура как органическая часть культуры общества и личности;
- структура физической культуры;
- функции физической культуры.

Тема 2. Цель, задачи и социальные принципы физической культуры:

- цель и задачи физической культуры;
- социальные принципы физической культуры;
- физическое воспитание как педагогический процесс.

Тема 3. Физические упражнения как основные средства физического воспитания:

- сущность физических упражнений;
- техника двигательных действий;
- педагогическое значение физических упражнений;
- классификация физических упражнений;
- условия, влияющие на результат упражнений;
- взаимосвязь физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

Тема 4. Методы физического воспитания:

- общая характеристика методов, используемых в процессе физического воспитания;
- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- методы словесного воздействия;
- методы наглядного воздействия.

Тема 5. Принципы методики физического воспитания:

- понятие о принципах методики физического воспитания и их значение;
- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип динамичности.

Тема 6. Обучение двигательным действиям:

- двигательные умения и навыки;
- процесс обучения двигательным действиям.

Тема 7. Основы воспитания физических способностей:

- воспитание координации;
- воспитание скоростных способностей;
- воспитание скоростно-силовых способностей.

Тема 8. Основы воспитания физических способностей:

- воспитание силовых способностей;
- воспитание выносливости;
- воспитание гибкости;
- формирование осанки.

Тема 9. Физическая культура как одна из областей деятельности, формирующей личность:

- причины, обуславливающие необходимость направленного формирования личности;
- воспитательные возможности коллектива;
- самовоспитание занимающихся;
- возможности, предоставляемые физической культурой для всестороннего воспитания личности, и пути их использования.

Тема 10. Основы построения занятий физическими упражнениями:

- занятия физическими упражнениями как звенья процесса физического воспитания;
- основные правила построения занятий;
- занятия урочного типа;
- занятия неурочного типа.

Тема 11. Основные направления в системе физического воспитания в РФ и смежные формы физической культуры (обще-подготовительное и специализированное):

- понятие системы физического воспитания;
- научно-методические основы современной системы физического воспитания;
- нормативные и программные основы;
- организационные основы.

Тема 12. Общая физическая подготовка (ОФП):

- задачи и средства ОФП;
- особенности методики и формы построения занятий с обще-подготовительной направленностью.

Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП):

- назначение и задачи ППФП;
- основы методики и формы занятий.

Тема 14. Физическая подготовка в вооружённых силах:

- задачи физической подготовки;
- содержание и программно-нормативные основы физической подготовки (НФП);
- особенности методики военно-физической подготовки;
- формы физической подготовки военнослужащих (утренняя физическая зарядка, учебные занятия, физическая тренировка, спортивная работа).

Тема 15. Физическая культура в быту и в системе научной организации труда:

- значение и факторы направленного использования физической культуры в повседневном быту;
- особенности методики направленного использования физической культуры в быту (гигиеническая гимнастика, скандинавская ходьба, оздоровительный бег, туристские походы, танцевальные движения);
- физическая культура в системе научной организации труда (НОТ).

Тема 16. Физическая культура в дошкольном возрасте:

- особенности развития детей дошкольного возраста;
- значение и задачи направленного использования физической культуры в дошкольном возрасте;
- особенности методики направленного использования физической культуры;
- формы и особенности физкультурных занятий в различных возрастных группах.

Тема 17. Физическая культура в школьном возрасте:

- социально-педагогическое значение, направленность и задачи физической культуры в школьном возрасте;
- методические основы направленного использования физической культуры в различные периоды школьного возраста;
- проверка и оценка успеваемости на уроках физической культуры;
- внеклассная и внешкольная работа по физической культуре.

Тема 18. Физическая культура в период трудовой деятельности:

- значение и задачи физической культуры в молодом и зрелом возрасте;
- физическая культура в режиме трудовой деятельности;
- физическая культура в условиях повседневного быта и отдыха.

Тема 19. Основы теории тренировки:

- физическая нагрузка: понятие, циклический или ациклический характер;
- величина, объем и интенсивность нагрузки, зоны интенсивности;
- утомление, фазы утомления;
- восстановление, фазы восстановления, длительность восстановления;
- основные принципы оздоровительной нагрузки.

Тема 20. Оценка уровня физического развития:

- определение уровня физического развития и физической подготовки;
- объективные показатели физического развития;
- определение функционального состояния организма;
- определение уровня физической подготовленности.

Тема 21. Основы рационального питания:

- основные компоненты питания;
- количество калорий (в зависимости от нагрузки);
- энергетическая ценность продуктов;
- определение сбалансированного питания и его основные правила;
- значение витаминов и минералов;
- режим питания в течение дня.

Тема 22. Важнейшие процессы жизнедеятельности человека (дыхание):

- биологическая роль кислорода и углекислого газа;
- типы дыхания;
- измерение основных показателей дыхания (частоты, задержки);
- основные дыхательные упражнения (в положении сидя и при ходьбе).

Тема 23. Общие основы лечебной физической культуры:

- понятие о ЛФК и реабилитации;
- показания и противопоказания к применению ЛФК;
- средства ЛФК. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК;
- способы дозировки нагрузки на занятиях ЛФК.

Тема 24. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:

- основные симптомы сердечно-сосудистых заболеваний;
- механизмы лечебного действия физических упражнений;
- основы методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Тема 25. ЛФК при заболеваниях органов дыхания:

- основные причины заболеваний органов дыхания;
- механизмы лечебного действия физических упражнений;
- основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

Тема 26. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и органов мочевого выделения:

- основные клинические проявления заболеваний ЖКТ;
- механизмы лечебного действия физических упражнений;
- основы методики применения ЛФК при заболеваниях ЖКТ и/или органов мочевого выделения.

Тема 27. ЛФК при нарушениях обмена веществ:

- ожирение: определение, степени, методика ЛФК;
- сахарный диабет: определение, основные признаки, методика ЛФК в зависимости от его формы.

Тема 28. ЛФК при заболеваниях суставов:

- основные клинические проявления при артритах и артрозах;
- механизмы лечебного действия физических упражнений.

Тема 29. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА)

- виды и симптомы травм ОДА;
- задачи и основы методики ЛФК при травмах ОДА;
- механизмы лечебного действия физических упражнений.

Тема 30. Особенности занятий физическими упражнениями с отдельными контингентами населения:

- виды двигательной активности в период беременности, при родах и в послеродовой период.

Тема 31. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и вузов:

- методика занятий в школе;
- методика проведения занятий в вузе.

Тема 32. Оздоровительная физическая культура для лиц среднего и пожилого возраста:

- анатомо-морфологические и физиологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста;
- физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры;
- особенности планирования физических нагрузок для лиц среднего и пожилого возраста.