

**Примерная тематика рефератов для студентов I - III курсов
непрофильных специальностей**

1 курс

1. Здоровый образ жизни. Как вы его реализуете?
2. Физическая культура одна из сторон культуры общества. Физическая культура личности.
3. Основные понятия физической культуры. Отношение общества к физической культуре.
4. Основные направления и ценности физической культуры.
5. Влияние физической культуры на вредные привычки. Профилактика вредных привычек.
6. Структура общего, дополнительного и профессионального физкультурного образования в Республике Беларусь.
7. Физическое воспитание студентов как базовый фактор общего физкультурного образования личности.
8. Формы организации физического воспитания студентов в вузах. Рассказать об одной из форм занятий (на вашем примере).
9. Основы системы физического воспитания населения в Республике Беларусь.
10. Гигиенические факторы в физическом воспитании и спорте.
11. Естественные силы природы как средства физического воспитания.
12. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
13. Формирование гармонически развитого организма человека средствами физического воспитания.
14. Режим дня, какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации.
15. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
16. Значение знаний анатомии, физиологии, психологии и педагогики при занятиях физическими упражнениями.
17. Физические упражнения как основное и специфическое средство физического воспитания.
18. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека, как правильно её формировать. Упражнения для формирования правильной осанки.
19. Основы рационального питания при развитии физических качеств.
20. Что составляет основу знаний в физическом воспитании.

2 курс

1. Организм человека как единая и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
4. Строение скелета человека и его изменения в разные возрастные периоды жизни.
5. Мышечная система человека и её функция. Изменение мышечной массы под воздействием физических упражнений.
6. Особенности организации и проведения закаливающих процедур. Правила закаливания.
7. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
8. Участие Белорусских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в Республике Беларусь и в мире.
9. Понятие физическая нагрузка. Основные способы её регулирования во время самостоятельных занятий.
10. Основные физические способности человека.
11. Значение оптимального развития физических способностей в жизнедеятельности человека.
12. Принципы занятий физическими упражнениями.
13. Влияние занятий физическими упражнениями на кровяное давление и частоту пульса, терморегуляцию тела человека.
14. Потребность в витаминах и минеральных веществах при различной деятельности человека.
15. Закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием выполнения физических упражнений.
16. Воздействие на организм человека анаболических стероидов в процессе занятий физическими упражнениями.
17. Понятие об органах чувств. Их роль при выполнении физической нагрузки, внешняя среда и её воздействие на организм человека.
18. Рациональный режим дня и его основные элементы. Составить примерный режим дня.
19. Что понимается под индивидуальным физическим развитием. Основные показатели оценки индивидуального физического развития.
20. Возрастные изменения в проявлении физических способностей.

3 курс

1. Формы построения занятий физическими упражнениями.
2. Личность педагога как фактор воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.
3. Спорт как специфическая деятельность человека.
4. Основные направления в развитии спорта. Массовый спорт.
5. Основные группы видов спорта получившие развитие в Республике Беларусь.
6. Что понимается под контролем в физическом воспитании и спорте.
7. Взаимосвязь физического и нравственного воспитания.
8. Особенности занятий физическими упражнениями лиц пожилого возраста.
9. Основные закономерности формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.
10. Использование основных направлений физической культуры взрослым населением.
11. Педагогические средства восстановления после физических нагрузок, основные понятия о педагогических средствах восстановления.
12. Понятие о гиподинамии и гипокинезии.
13. Признаки различной степени утомления при физической нагрузке.
14. Формирование воли в процессе занятий физическими упражнениями.
15. Для чего нужен дневник самоконтроля. Какие формы индивидуального контроля вы используете. Каким образом анализируете полученные данные.
16. Всестороннее развитие личности – основное условие воспитательного эффекта при занятиях физическими упражнениями.
17. Основы рационального образа жизни – культура жизни человека.
18. Внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями.
19. Современные тенденции физического состояния взрослого населения Беларуси.
20. Организация спортивно – массовой работы для детей в летних оздоровительных лагерях.