

## Темы рефератов по УИРС

1. Физическая культура как составная часть общекультурной и профессиональной подготовки студентов.
2. Современное состояние физической культуры и спорта в условиях перехода общества к рыночной экономике.
3. Естественно-научные основы физического воспитания. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием физической тренировки.
4. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и обеспечении устойчивости организма к действию экстремальных факторов внешней среды.
5. Организм как единое целое. Средства и методы физического воспитания в совершенствовании человеческого организма.
6. Двигательная активность и здоровье. Физиологические критерии здоровья.
7. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Оценка уровня здоровья и способы его повышения.
8. Физическая культура и спорт как действенное средство сохранения и укрепления здоровья. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
9. Физическая тренировка и оздоровительный эффект. Основные принципы и физиологические основы оздоровительной тренировки.
10. Особенности использования средств физической культуры для профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения умственной и физической работоспособности с целью оптимизации учебной деятельности студентов.
11. Особенности организации и методологические основы самостоятельных занятий физической культурой.
12. Общая и специальная физическая подготовка. Цель, задачи, особенности построения.
13. Обучение движениям. Формирование двигательных умений. Совершенствование двигательных навыков.
14. Ведущие механизмы энергообеспечения при мышечной работе. Значение аэробной и анаэробной производительности в различных видах спорта.
15. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.
16. Утомление, его биологическая роль. Борьба с утомлением.
17. Утомление и восстановление сил. Методы и средства, ускоряющие восстановительные процессы.
18. Физическое развитие и телосложение. Возможность и условия коррекции средствами физической культуры.
19. Комплексная оценка функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Идеальная фигура. Формирование красивой фигуры. Атлетическая гимнастика для женщин и мужчин.
21. Гигиенические средства физической культуры и спорта.
22. Контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
23. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.
24. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
25. Развитие физических качеств. Программа занятий. Оценка их эффективности.
26. Секреты активного долголетия.
27. Бег и здоровье.
28. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

29. Биологические ритмы и работоспособность.
30. Показатели физической работоспособности. Пути повышения. Методы определения.
31. Внутренняя среда организма и спортивная деятельность.
32. Физическая культура как средство профилактики различных заболеваний.
33. Сауна. Роль сауны в укреплении здоровья. Профилактическое и лечебное значение.
34. Закаливание организма. Средства закаливания. Основные положения.
35. Витамины. Общие данные. Потребность. Лечебное и профилактическое применение витаминов.
36. Питание. Основы рационального питания. Питание при мышечной работе.
37. Нетрадиционные методы физического воспитания.
38. История физической культуры и спорта.
39. Олимпийские игры.
40. Студенческая Универсиада.
41. Гуманизм и физическая культура.

Зав. кафедрой физвоспитания,  
доцент

И.А. Зенуков