

## **ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2-ГО КУРСА**

*Утверждены на заседании кафедры, протокол № 7 от 31.08.2021*

### **I семестр**

1. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) студента.
2. Основные требования к организации ЗОЖ.
3. Влияние окружающей среды на здоровье.
4. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Факторы, влияющие на здоровье студентов.
6. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ.
8. Режим труда и отдыха.
9. Организация сна.
10. Организация режима питания.
11. Организация двигательной активности.
12. Личная гигиена и закаливание.
13. Профилактика вредных привычек.
14. Культура межличностных отношений.
15. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
16. Особенности ЛФК при врожденном пороке сердца.
17. Особенности ЛФК при миокардиодистрофии.
18. Особенности ЛФК при гипертонической болезни.
19. Особенности ЛФК при гипотонической болезни.
20. Особенности ЛФК при ишемической болезни сердца.
21. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.
22. Особенности ЛФК при хронических заболеваниях легких.
23. Особенности ЛФК при пневмонии.
24. Особенности ЛФК при бронхиальной астме.
25. Особенности ЛФК при хроническом бронхите.

### **II семестр**

1. Психофизическая регуляция организма.
2. Определение понятия «физическое развитие». Методика проведения антропометрических измерений, метод индексов.
3. Классификация функциональных проб и их использование для определения физической работоспособности.
4. Определение понятий «кислородный запрос», «максимальное потребление кислорода».
5. Методика определения МПК.
6. Определение понятия «гипоксия». Сущность понятия «двигательная гипоксия».
7. Определение понятия физического качества «сила». Методы ее развития и измерения. Контрольные тесты, определяющие силу мышц рук, живота, ног.

8. Определения понятия физического качества «выносливость». Методы контроля при развитии выносливости. Методика проведения теста Купера.
9. Определение понятия физического качества «гибкость». Физические упражнения, используемые для развития гибкости.
10. Определение понятия физических качеств «быстрота» и «ловкость». Методы и средства для развития быстроты и координационных способностей. Методы контроля для развития быстроты и ловкости.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
13. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
14. Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления.
15. Влияние средств физической культуры на повышение работоспособности и профилактику утомляемости.
16. Особенности ЛФК при варикозном расширении вен.
17. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
18. Особенности ЛФК при миопии.
19. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
20. Особенности ЛФК при неврозе.
21. Особенности ЛФК при неврите.
22. ЛФК при нарушении функции эндокринной системы.
23. Особенности ЛФК при сахарном диабете.
24. ЛФК при хроническом синусите.
25. ЛФК при воспалении среднего уха.