## Темы рефератов и презентаций № 1 «Физкультура и здоровье».

1. Какие изменения в организме человека вызывают занятия физической культурой .
2. Каково оздоровительное значение физических нагрузок. Какова взаимосвязь физических упражнений с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами закаливания.
3. Что вы понимаете под термином «занятия выходного дня» .
4. Перечислите виды физической культуры проводимые в выходные Дни.
5. Какими физическими упражнениями рекомендуется начинать каждый день.
6. Что дают человеку ежедневные утренние занятия гигиенической гимнастикой.
7. Какое время на организм человека занимающегося умственным трудом оказывает утренняя гигиеническая гимнастика.
8. Какое время рекомендуется затрачивать человеку на занятия утренней гигиенической гимнастикой.
9. Из чего следует исходить при проведении утренней гигиенической гимнастики.
10. Какое время рекомендуется человеку на занятия утренней гигиенической гимнастикой.
11. В каком возрасте рекомендуется проводить утреннюю гигиеническую гимнастику.
12. Какие подготовительные мероприятия необходимо провести перед началом утренней гигиенической гимнастикой.
13. Какими процедурами рекомендуется заканчивать утреннюю гимнастику.
14. Что вы понимаете под термином «физическая пауза».
15. Физические упражнения, направленные на развитие силы.

16. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости.

17. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости.

18. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости.

19. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты и скорости.

20. Организм человека как единая биологическая система.

21. Функциональная активность человека.

22. Физиологические функции жизнедеятельности человека.

23. Виды массажа.

24. Методы массажа.

25. Основные приемы массажа.

26. Применение сауны (парной бани).

27. Русская баня и ее значение.

28. Самоконтроль. **САН (С-** самочувствие, **А-** активность, **Н-** настроение)

29. Врачебный контроль и ее значение.

30. Основа здорового образа жизни (ОБЖ).

31. Здоровое питание.

32. Витамины и ее значение.

33. Ожирение. Влияние избыточного веса на состояние здоровья, средства поддержания нормального веса.

34. Курение. Его роль в развитии заболеваний.

35. Алкоголизм, наркомания, токсикомания. Их роль в деградации личности.

36. Физическая культура и здоровый образ жизни.

37. Закаливание. Значение, средства, методика.

38. Личная гигиена.

39. Оказание первой доврачебной помощи (травма, ушибы, растяжение и разрывы связок, переломы различной тяжести, утопление, отморожение).

40. Оказание первой доврачебной помощи (внутреннее кровотечение, обмороки, тепловой и солнечный удар).

41. Оказание первой доврачебной помощи при спасении утопающего.

42. Саморегулирование нервно-эмоциональных состояний.

43. Лечебная физическая культура (ЛФК), ее роль и значение.

44. Методика применения физических упражнений в качестве предупреждений и реабилитации различных заболеваний.

45. Использование различных форм занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

+ Г ипертония.

+ Г ипотония.

+ Ревматизм.

+ Варикозное расширение вен.

46. Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упражнений:

+Бронхит.

+ Пневмония.

+ Бронхиальная астма.

47. Физические упражнения при нервно-психологических заболеваниях:

+ Неврозы.

+ Неврастения.

+ Истерия

48. Методика применения физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ:

+ Сахарный диабет.

+ Ожирение.

49. Особенности применения физических упражнений при заболеваниях пищеварительной системы:

+ Г астрит.

+ Холецистит.

50. Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата:

+ Сколиоз.

+ Плоскостопие.

+ Радикулит.

51. Производственная гимнастика и ее значение.

52. Физкультминутка, физкультпауза вовремя перемен и на рабочем месте.

53. Араматотерапия и ее значение.

54. Гимнастика для глаз, методика и ее разновидности.

5 5. Оздоровительный бег и ходьба.

56. Оздоровительная гимнастика: калланетика, стречинг, пилатес.

57. Йога и ее разновидности. Методика занятия йогой.

58. Шейпинг. Методика занятия шейпингом.

59. Атлетическая гимнастика:

+ Общие закономерности силовой тренировки в атлетической гимнастики.

+ Условия организации занятий атлетической гимнастики.

60. Аэробика и ее разновидности.

61. Калланетика - комплекс упражнений и его воздействия на занимающихся.

62. Снарядовая гимнастика и ее значение.

63. Разновидности дыхательной гимнастики: гимнастика Стрельниковой, гимнастика Бутейко и другие. Методика дыхательной гимнастики и ее виды.

64. Цигун:

+ Основные и филосовские понятия Цигун.

+ Особенности расслабления и сосредоточения при занятиях Цигун (тяо шень).

+ Особенности дыхательных упражнений (тяо ци).

+ Оздоровительная и укрепляющая методика при ряде хронических заболеваний.

65. Медитация, ее разновидности и методика занятий.

66. Релаксация, разновидности и ее методика проведения.

67. Двигательный режим дня и ее значение.

68. Малоподвижный образ жизни и ее значение.

69. Гиподинамия, ее значение, в каких случаях она проявляется.

70. Физические качества человека на уроке физической культуры.