

Темы УСР по дисциплине физическая культура для студентов 3-го курса

1. Аэробика как система физических упражнений.
2. Аюрведа: древнее учение об искусстве быть здоровым.
3. Бег – основное средство самостоятельных занятий.
4. Бокс как система физических упражнений.
5. Быстрота и методика ее развития у студентов.
6. Борьба как система физических упражнений.
7. Бильярд как система физических упражнений.
8. Витамины как основа здорового питания.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
10. Возрастные особенности дозирования физических нагрузок.
11. Влияние занятий оздоровительной физической культурой на организм студентов.
12. Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения.
13. Влияние физических упражнений на мышечно - связочный аппарат.
14. Влияние физической тренировки на опорно – двигательный аппарат.
15. Волейбол как система физических упражнений.
16. Вольная борьба как система физических упражнений.
17. Выносливость и методика ее развития у студентов.
18. Велоспорт – основное средство самостоятельных занятий.
19. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физической культурой.
20. Гимнастика как система физических упражнений.
21. Гидроаэробика – как система физических упражнений.
22. Гибкость и методика ее развития у студентов.
23. Доврачебная помощь при повреждениях опорно-двигательного аппарата.
24. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
25. Закаливание холодом в системе средств физического воспитания.
26. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
27. Зимние Олимпийские Игры – история, хронология, статистика.
28. История развития советского футбола.
29. История развития советского хоккея с шайбой.
30. История развития экстремальных видов спорта.
31. История развития Олимпийских Игр.
32. Керлинг как система физических упражнений.
33. Координационные способности и методика их развития у студентов.
34. Легкая атлетика как система физических упражнений.
35. Лечебная физическая культура при хроническом бронхите.
36. Лечебная физическая культура при астме.
37. Лечебная физическая культура при миопии.
38. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно – двигательного аппарата.

- 39.Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- 40.Лечебная физическая культура при заболеваниях органов брюшной полости и малого таза.
- 41.Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
- 42.Мини-футбол как система физических упражнений.
43. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
44. Методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.
45. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
46. Методы оценки общей работоспособности организма.
- 47.Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
- 48.Настольный теннис как система физических упражнений.
- 49.Основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта.
- 50.Общая физическая подготовка в системе средств физического воспитания.
- 51.Оздоровительный эффект бани.
- 52.Организационные основы использования физической культуры на курорте.
- 53.Особенности физического воспитания глухих и слабослышащих людей.
- 54.Оптимальный двигательный режим как средство сохранения здоровья.
- 55.Особенности строения сердца спортсменов.
56. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
- 57.Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
- 58.Олимпийские Игры – хронология и статистика.
- 59.Особенности питания спортсменов.
- 60.Основы построения спортивной тренировки, тренировочные циклы.
- 61.Основы построения туристических дистанций.
62. Оценка физического развития человека.
- 63.Плавание - основное средство самостоятельных занятий.
64. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
65. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
- 66.Последствия применения анаболических стероидов.
- 67.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
68. Пилатес – как система физических упражнений.
- 69.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
- 70.Предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями.

71. Рекреационный туризм как система физических упражнений.
72. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
73. Связь интенсивности физических упражнений с объемом умственной деятельности.
74. Система физических упражнений академика Н.М. Амосова.
75. Современные системы оздоровления. Плюсы и минусы.
76. Спортивная тренировка десятиборцев.
77. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе высшего образования.
78. Спортивные сооружения столицы Белоруссии.
79. Спортивный массаж.
80. Система оздоровления Кеннета Купера.
81. Силовые способности и методика их развития у студентов.
82. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
83. Стрельба из спортивного лука как система физических упражнений.
84. Традиционные и нетрадиционные методы закаливания.
85. Ушу как система физических упражнений.
86. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
87. Футбол как система физических упражнений.
88. Хоккей как система физических упражнений.
89. Ходьба – основное средство оздоровительной физической культуры.
90. Художественная гимнастика как система физических упражнений.
91. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.