

Теми рефератів для студентів 1 курсу – важка атлетика, армспорт.

1. Історія розвитку атлетичних видів спорту: важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, бодібілдингу, армспорту.
2. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту: важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, бодібілдингу, армспорту.
3. Основні поняття й терміни, що застосовуються в важкій атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, бодібілдингу, армспорту.
4. Правила змагань з гирьового спорту. Техніка виконання змагальних вправ (ривок і поштовх).
5. Правила змагань з пауерліфтингу. Техніка виконання змагальних вправ.
6. Правила змагань з бодібілдингу. Техніка виконання змагальних вправ. Техніка виконання позування у бодібілдингу. Техніка виконання довільної композиції у бодібілдингу.
7. Правила змагань з армспорту. Техніка виконання змагальних вправ.
8. Застосування загально- і спеціально-підготовчих вправ у бодібілдингу.
9. Контроль і самоконтроль за станом здоров'я та рівнем розвитку основних фізичних якостей в важкій атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, бодібілдингу, армспорту. Самоконтроль під час самостійних занять.
10. Протипоказання до занять фізичними вправами. Профілактика травматизму на заняттях.
11. Опорно-рухова система людини: загальна характеристика.
12. М'язова система людини: типи м'язових скорочень, режими роботи м'язів.
13. Основи тренування окремих груп м'язів людини.
14. Фізичні якості людини. Засоби й методи їх розвитку в атлетичній гімнастиці.
15. Основи силового тренування (засоби, методи, планування навантажень та ін.).
16. Силова витривалість: методи та засоби її розвитку.
17. Особиста гігієна та гігієнічні вимоги до місць проведення занять з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, бодібілдингу, армспорту.
18. Особливості тренування початківців в важкій атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, бодібілдингу, армспорту.
19. Здоров'я – як державне завдання і особиста потреба людини.
20. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема
21. Медико – гігієнічні аспекти здорового способу життя.
22. Режими праці і відпочинку, їх вплив на здоров'я.
23. Труд як невід'ємна складова існування, його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
24. Гігієнічна культура і здоров'я.
25. Загартовування і здоров'я людини.
26. Сучасні проблеми харчування. Екологія харчування
27. Принципи правильного харчування.
28. Складові харчових продуктів і їх значення для організму.
29. Дієти і здоров'я людини.
30. Харчування під час фізичних навантажень.

- 31.Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
- 32.Здоровий спосіб життя і його складові.
- 33.Профілактика шкідливих звичок.
- 34.Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.
- 35.Організм людини як єдина саморегулююча система.
- 36.Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовища.
- 37.Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.
- 38.Культура здоров'я і боротьба зі шкідливими звичками.
- 39.Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
- 40.Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини.
Профілактика професійних захворювань.
- 41.Біологічні ритими і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам.
- 42.Труд як невід'ємна складова існування його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
- 43.Аналіз поширених систем харчування.
- 44.Діагностика здоров'я. Огляд і аналіз поширених методик.
- 45.Організм людини як біологічна система.
- 46.Еталони здоров'я в історичному і сучасному вимірах.
- 47.Фітнес і здоров'я.
- 48.Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.
- 49.Вплив здорового способу життя на складові здоров'я.

Теми рефератів для студентів 2 курсу - важка атлетика, армспорт.

1. Характеристика сили як фізичної якості людини. Основи тренування силової спрямованості.
2. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту: ключові принципи тренування, тренувальні системи та плани.
3. Поняття «спортивна техніка». Загальні основи техніки вправ в силових видах спорту. Техніка виконання змагальних вправ у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті, бодібілдингу, армспорту.
4. Завдання й зміст етапів попередньої, базової та спеціальної підготовки в силових видах спорту. Обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень.
5. Методи та засоби розвитку силової витривалості та контролю за нею.
6. Методи та засоби розвитку абсолютної сили та контролю за нею.
7. Методи та засоби розвитку вибухової сили та контролю за нею.
8. Особливості тренування жінок в силових видах спорту: методи і засоби.
9. Системи відновлення під час занять атлетизмом: основні принципи та засоби.
- 10.Основи раціонального харчування для осіб, які займаються атлетизмом.
- 11.Шкідливі наслідки вживання анаболічних стероїдів та допінгів для здоров'я людини.
- 12.Мета й методи тестування функціонального стану, рівня розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, спритності).

13. Побудова навчально-тренувального процесу в силових видах спорту з урахуванням індивідуальних особливостей людини (статі, віку, конституційної будови, метаболізму, харчування, рівня підготовленості та ін.).
14. Вплив різних типів навантажень на серцево-судинну й м'язову системи під час навчально-тренувального процесу в силових видах спорту.
15. Особливості навчально-тренувальних програм і програм харчування для осіб різної статі й типу статури.
16. Спорт. Характеристика видів спорту і рухової активності.
17. Адаптація до аеробних і силових навантажень.
18. Оцінювання стану здоров'я для рухової активності та занять спортом.
19. Оцінювання рівня фізичної підготовленості.
20. Самоконтроль за станом здоров'я і фізичної підготовленості під час рухової активності та занять спортом.
21. Визначення цілей тренувальних програм.
22. Методики аеробного тренування.
23. Методики анаеробного тренування.
24. Методики силового тренування.
25. Методи відновлення працездатності.
26. Функціональна активність людини. Поняття працездатності людини.
27. Фізіологічна характеристика втоми і відновлення. Види стомлення і відновлення.
28. Загальна і спеціальна фізична підготовка, їх цілі та завдання.
29. Форми самостійних занять. Зміст самостійних занять.
30. Функціональні проби в стані спокою. Функціональні проби і тести з фізичним навантаженням.
31. Види і зміст педагогічного контролю. Самоконтроль, його зміст. Щоденник самоконтролю.

Теми рефератів для студентів 3 курсу - важка атлетика, армспорт.

1. Фізична культура у сучасному суспільстві.
2. Законодавча основа фізичної культури та спорту.
3. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
4. Основи організації фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах.
5. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.
6. Фізична культура і спорт у системі навчання майбутніх фахівців.
7. Вплив рухової активності на тривалість життя людини.
8. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

9. Вплив занять фізичною культурою і спортом на розумову працездатність.
10. Вплив фізичної культури і спорту на працездатність студентів в навчальному процесі.
11. Заняття фізичною культурою і спортом як засіб дії на емоційну сферу студентів.
12. Заняття фізичною культурою і спортом як засіб естетичного виховання студентів.
13. Виховання вольових рис характеру під час занять фізичною культурою і спортом.
14. Умови формування позитивних рис особистості на заняттях фізичною культурою і спортом у студентів.
15. Фізичний стан і методи його оцінки.
16. Методи фізичного удосконалення студентів.
17. Методика організації і проведення занять з обраної спеціалізації.
18. Основи методики навчання руховим діям з обраної спеціалізації.
19. Розвиток рухових якостей під час занять фізичною культурою і спортом.
20. Правила та методи самостійних занять фізичними вправами.
21. Значення гігієнічних норм та вимог на заняттях фізичною культурою.
22. Соціальне і педагогічне значення рухової діяльності.
23. Здоровий спосіб життя - основа здоров'я і довголіття.
24. Шкідливі звички: наркоманія, паління, токсикоманія, алкоголізм та їх наслідки.
25. Гігієна харчування і попередження кишково – шлункових захворювань.
26. Роль органів травлення, дихання та кровообігу в життя людини.
27. Діагностика і само діагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами та спортом.
28. Лікарський контроль, самоконтроль і техніка безпеки у процесі фізичного удосконалення.
29. Методичні рекомендації для самостійних занять з фізичними навантаженнями.
30. Оздоровче, прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.
31. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.
32. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.
33. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування.
34. Основи методики розробки індивідуальної оздоровчої та тренувальної програми з обраного виду рухової активності.
35. Соціально-біологічні основи фізичної культури.
36. Функції професійно-прикладної фізичної підготовки у формуванні трудових навичок.
37. Організм людини як біологічна система.
38. Характеристика функціональних систем організму людини та їх розвиток під впливом цілеспрямованих тренувань.
39. Обмін біологічно активних речовин та енергії в організмі людини.

40. Фізична культура у забезпеченні здорового способу життя.
41. Здоров'я людини як цінність та фактори, які визначають здоровий спосіб життя.
42. Загальна фізична та спортивна підготовка в системі фізичного виховання.
43. Методичні принципи фізичного виховання.
44. Засоби та методи розвитку основних фізичних якостей людини.
45. Фізичні вправи для гармонійного розвитку майбутньої матері.
46. Особливості самостійних занять фізичними вправами для жінок.
47. Основи методики проведення самостійних занять фізичними вправами.
48. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.
49. Фізична культура у загальнокультурній та професійній підготовці студентів.
50. Оздоровче тренування в системі формування особистості.
51. Основи атлетизму.
52. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.
53. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.
54. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.
55. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.
56. Оздоровчо-прикладне значення туризму. Види туризму.
57. Фізична культура, фізичне удосконалення та здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.
58. Основи фізичного виховання в сім'ї.
59. Основи психогігієни.
60. Фізична культура і здоровий спосіб життя фахівця (обраної спеціальності).
61. Основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної психофізичної підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності.
62. Сучасні фізкультурно-оздоровчі і спортивні технології.
63. Загальні принципи фізичної реабілітації.
64. Основи загальнооздоровчого тренування.
65. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я.
66. Основи лікувального харчування.
67. Корекція фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів в процесі занять оздоровчими видами рухової активності.
68. Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища.
69. Використання фізичних вправ для профілактики захворювань студентів.

70. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом.