**Примерная тематика рефератов для освобожденных от физических нагрузок**

**1 курс**

1. Характеристика физической культуры как части общечеловеческой культуры.
2. Охарактеризовать организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Связь физической культуры и медицины.
4. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Биологические ритмы и работоспособность. Утомление, усталость, восстановление при умственной и физической работе.
6. Здоровье и факторы его определяющие. Составляющие здорового образа жизни.
7. Древние и современные Олимпийские игры.

**2 курс**

1. Воздействие физических нагрузок на организм занимающихся (на примере трёх систем).
2. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
3. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека. (ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах, плавание).
4. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
5. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

**3 курс**

1. Этапы обучения движениям. Развитие физических качеств.
2. Травматизм при занятиях спортом. Значение мышечной релаксации.
3. Физическая подготовка. Интенсивность и мощность физических нагрузок.
4. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
5. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
6. Питание и питьевой режим при различных видах двигательной активности.

**4 курс**

1. Использование средств физической культуры в двигательном режиме:

а) утренняя гигиеническая гимнастики

б) оздоровительные упражнения.

1. Использование средств физической культуры в двигательном режиме:

а) производственная гимнастика

б) тренировочные занятия.

1. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
2. Профилактика травматизма (на примере циклических и ациклических видов спорта; командных и индивидуальных видов спорта и т.п.).
3. Методики оценки физического развития и функционального состояния человека (на примере различных видов спорта).
4. Методики оценки физической подготовленности.

**5 курс**

1. Личная гигиена, гигиена одежды и гигиена питания при занятиях физкультурой и спортом.
2. Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
3. Комплексы физических упражнений для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, их польза и необходимость в реабилитации данного заболевания.
4. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
5. Оценка функционального состояния дыхательной системы.
6. Современные спортивно-оздоровительные системы.