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

**1 курс**

**I семестр**

1. Биологические ритмы и работоспособность. Утомление, усталость, восстановление при умственной и физической работе.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Древние и современные Олимпийские игры.
4. Здоровье и факторы его определяющие. Составляющие здорового образа жизни.
5. Методические принципы, средства и методы физического воспитания.

**II семестр**

* + 1. Охарактеризовать организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
    2. Современное состояние физической культуры и спорта, их значение как средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенства.
    3. Современные популярные системы физических упражнений.
    4. Социально–биологические основы физической культуры.
    5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
    6. Характеристика физической культуры как части общечеловеческой культуры.

**2 курс**

**III семестр**

1. Влияние экологических факторов, курения, алкоголизма и наркомании на здоровье человека.
2. Воздействие физических нагрузок на организм занимающихся (на примере трёх систем).
3. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
4. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
5. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

**IV семестр**

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой.
2. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
3. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека. (ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах, плавание).
4. Система закаливания - важный фактор в поддержании здоровья.
5. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

**3 курс**

**V семестр**

1. Биологические ритмы, их значение в учебном режиме студента.
2. Влияние внешних факторов окружающей среды на организм и здоровье человека в крупном мегаполисе и методы профилактики их негативного воздействия.
3. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
4. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
5. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
7. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
8. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.

**VI семестр**

1. Питание и питьевой режим при различных видах двигательной активности.
2. Спортивная классификация и правила соревнований по баскетболу.
3. Спортивная классификация и правила соревнований по волейболу.
4. Спортивная классификация и правила соревнований по настольному теннису.
5. Спортивная классификация и правила соревнований по плаванию.
6. Травматизм при занятиях спортом. Значение мышечной релаксации.
7. Физическая подготовка. Интенсивность и мощность физических нагрузок.
8. Этапы обучения движениям. Развитие физических качеств.

**4 курс**

**VII семестр**

1. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
2. Использование средств физической культуры в двигательном режиме:

а) утренняя гигиеническая гимнастика;

б) оздоровительные упражнения.

1. Использование средств физической культуры в двигательном режиме:

а) производственная гимнастика;

б) тренировочные занятия.

1. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда.

**VIII семестр**

1. Методики оценки физического развития и функционального состояния человека (на примере различных видов спорта).
2. Методики оценки физической подготовленности.
3. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности. Методика составления режима труда и отдыха.
4. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Профессионально–прикладная физическая подготовка для студентов-медиков.
6. Профилактика травматизма (на примере циклических и ациклических видов спорта; командных и индивидуальных видов спорта и т.п.).

**5 курс**

**IX семестр**

1. Ведение личного дневника самоконтроля. Методы стандартов и антропометрических индексов для оценки физического развития и физической подготовленности.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Комплексы физических упражнений для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, их польза и необходимость в реабилитации данного заболевания.
4. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
5. Личная гигиена, гигиена одежды и гигиена питания при занятиях физкультурой и спортом.
6. Определение физического развития. Методы оценки физической работоспособности.
7. Оценка функционального состояния дыхательной системы.
8. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
9. Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
10. Современные популярные системы физических упражнений.
11. Современные спортивно-оздоровительные системы.
12. Формы и содержание самостоятельных занятий. Составление программ для различных возрастных групп и лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.