**Темы рефератов для студентов II курса,**

**освобожденных от практических занятий**

1.Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.

2.Гуманитарная значимость физической культуры.

3.Функциональная активность человека, взаимосвязь физической и умственной деятельности.

4.Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

5.Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.

6.Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

7.Организация двигательной деятельности.

8.Личная гигиена и закаливание.

9.Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни.

10.Средства и методы физического воспитания.

11.Формирование технических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

12.Связь между психическими и физиологическими аспектами организма.

13.Взаимодействие эмоций на наш организм.

14.Душевный покой. Взаимосвязь с защитными системами организма.

15.Понятие о реабилитации, связь с физической культурой.

16.Утомление, переутомление. Их признаки и меры предупреждения.

17.Питание, его значение для роста и развития организма. Питание спортсмена.

18.Влияние стресса и депрессии на здоровье человека. Способы их преодоления.

19.Роль физических упражнений в профилактике простудных заболеваний.

20. Правила безопасного выполнения физических упражнений.

21.Виды спорта, способствующие освоению и формированию прикладных умений и навыков.

22.Национальные виды спорта.

23.Физические качества и их развитие.

24.Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

25.Виды спортивного туризма и их характеристика.

26.Экстримальные виды спорта.

27.Возникновение и возрождение Олимпийских игр.