**Уважаемые студенты заочного отделения.**

Для получения зачета по физической культуре вам нужно:

**выбрать, изучить одну из нижеперечисленных тем, выполнить, зарегистрировать и оставить на вахте в главном корпусе БГУ (заранее)**

**Знание выбранной темы ОБЯЗАТЕЛЬНО! Рассказать ее на зачете!**

**Тематика рефератов и докладов по Физической культуре для студентов заочного отделения**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. История возникновения и развития Олимпийских игр.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
5. Здоровый образ жизни студентов.
6. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
7. Двигательный режим и его значение.
8. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
9. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм
11. Бег, как средство укрепления здоровья.
12. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
13. Формирование двигательных умений и навыков.
14. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
15. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
16. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
17. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
18. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
19. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
20. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
21. Адаптация к физическим упражнениям.
22. Физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артрозы, сколиоз и пр.). Профилактика (гимнастика, двигательный режим в течение дня, массаж, самомассаж).
23. Значение физических упражнений в реабилитации после перенесенных (студентом) различных заболеваний.

24. Блокирование и коррекция последствий «сидячего образа жизни» студента.

25. Профилактика перегрузки в период экзаменационной сессии.