**Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий**

В каждом семестре студент выбирает любую из предложенных тем:

2-й семестр:

1. Оптимальная двигательная активность студента.
2. Физические нагрузки в режиме дня.
3. Закаливание организма: цель, правила закаливания, виды закаливающих процедур
4. Повышение резервных возможностей организма под воздействием направленной тренировки.
5. Влияние физических нагрузок на работоспособность.
6. Роль физических нагрузок в профилактике заболеваний
7. Формирование морально-волевых качеств в занятиях физическими упражнениями.

3-й семестр

1. Формы и методы самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.
2. Самоконтроль физического развития и функционального состояния.
3. Самоконтроль уровня физической подготовленности.
4. Методы оценки и коррекции нарушений осанки.
5. Принципы планирования занятий физическими упражнениями.
6. Индивидуальный подход к планированию занятий физическими упражнениями.
7. Планирование тренировочного микроцикла кондиционной направленности.

4-й семестр

1. Физическая культура в регулировании моего здоровья и работоспособности.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Лечебный массаж.
4. Хатха-Йога.
5. Цыгун.
6. Оздоровительная ходьба.
7. Оздоровительный бег.

**Критерии оценки реферата**

41-50 баллов выставляется студенту, если раскрыто содержание темы, при изучении литературы рассмотрены различные источники, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, определено личное отношение к рассматриваемой теме и отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента; при защите реферата студент продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, знание методики использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях и методов самоконтроля физического и морфофункционального состояния организма.

31-40 баллов выставляется студенту, если тема, в основном, раскрыта, при изучении литературы рассмотрены различные источники, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента; при защите реферата студент продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, знание методики использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях и методов самоконтроля физического и морфофункционального состояния организма, но при ответах на вопросы допустил несущественные ошибки.

21-30 баллов выставляется студенту, если тема раскрыта не полностью, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, не отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента; при защите реферата студент не продемонстрировал твердое владение материалом, при ответах допускает ошибки, искажения логической последовательности.

Ниже 21 балла оценка не выставляется.