**2 КУРС.**

В основной период трудовой деятельности человека, естественно, возрастает роль непосредственно прикладного использования средств физической культуры в сфере труда, а также для оптимизации работоспособности во внерабочее время. В создании условий для развития профессионально-прикладных форм физической культуры преследуется, разумеется, не только экономические, но и, прежде всего, оздоровительные цели. В процессе профессионально-прикладного использования средств физической культуры решаются как задачи повышения работоспособности, так и задачи укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний, предупреждения травматизма, улучшения общего физического и эмоционального состояния человека. В тех же случаях, когда избранная профессия предъявляет специфические требования к физическим и связанным с ними способностям, двигательным умениям и навыкам человека, организуется профессионально-прикладная физическая подготовка со всеми присущими ей особенностями.

**Примерные темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»**

1. Средства и методы физической культуры в избранной профессиональной деятельности различных категорий населения.
2. Роль физической культуры в развитии человека и профессиональной подготовке студентов высшей школы.
3. Основы здорового образа и стиля жизни в основной период трудовой деятельности человека.
4. Использование средств физической культуры при организации полноценного отдыха и культурного досуга трудового населения.
5. Прикладные виды спорта или системы физических упражнений (их элементы) играющие важную роль в профессионально-прикладной физической подготовке (на примере Вашей профессиональной деятельности).
6. Значение физической культуры в условиях повседневного быта взрослого человека.
7. Профессиональные заболевания, их характеристика и профилактика средствами физической культуры.
8. Оздоровительное влияние проведения занятий на свежем воздухе физическими упражнениями аэробной направленности.
9. Особенности проведения занятий физической культурой и спортом для людей разного уровня подготовленности и состояния здоровья.
10. Методика и особенности проведения занятий по производственной гимнастике при учете характера и условий труда на производстве.
11. Физическая подготовленность человека как фактор его профессиональной пригодности.
12. Физические упражнения, благоприятно влияющие на физическое и функциональное состояние человека, повышающие уровень его работоспособности (на примере лыжного спорта).