**Примерная тематика письменных работ по физической культуре**

1. Физическая культура и труд;
2. Производственная физическая культура;
3. Восстановление после рабочего дня;
4. Профилактика влияния неблагоприятных факторов труда;
5. Профессионально прикладная физическая подготовка;
6. Личная гигиена;
7. Закаливание организма;
8. Вред курения, алкоголя и наркотических средств;
9. Физические качества и методы их развития;
10. Легкая атлетика;
11. Гимнастика;
12. Спортивные и подвижные игры;
13. Лыжный спорт;
14. Атлетическая гимнастика;
15. Правила самоконтроль при занятиях физической культурой;
16. Влияние циклических видов спорта на организм.
17. Лечебная физическая культура при заболевании.
18. Безопасность на тренировках и первая помощь при травмах.
19. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
20. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
21. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
22. Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка).
23. Роль разминки при проведении занятий по физической подготовке.
24. Цель и задачи профессиональной прикладной физической подготовки для избранной профессии.
25. Здоровье человека и факторы его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).
26. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.
27. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна.
28. Личная и общественная гигиена.
29. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
30. Тесты для оценки состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.
31. Модель физической подготовленности слесаря, обеспечивающая успешность выполнения профессиональных обязанностей: перечень физических качеств и должный уровень их проявления.
32. Средства и методы развития профессионально важных физических качеств, для избранной профессии.
33. Самоконтроль в процессе физической подготовке: оценка объёма и интенсивности нагрузки, особенности пульсового режима на занятиях различной направленности.
34. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
35. Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
36. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.