

# **ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

## **II курс**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.
3. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья.
4. Физические упражнения - основное средство физической культуры.  
Классификация физических упражнений.
5. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.
6. Социально - биологические основы физической культуры.
7. Закаливание организма - как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
8. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
9. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий ФК.
10. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.
11. Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности.
12. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
13. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.
14. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.
15. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).