**Темы рефератов**

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Социальное значение физической культуры и спорта
3. Ценности физической культуры.
4. Профессиональная направленность физического воспитания.
5. Биологические основы физической культуры.
6. Социальные основы физической культуры.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
8. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
9. Воздействие природных факторов на организм человека.
10. Воздействие социально-экономических факторов на организм человека.
11. Здоровье как ценность.
12. Здоровый образ жизни и его составляющие.
13. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
14. Средства физической культуры.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи.
16. Факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
17. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Формы производственной физической культуры в рабочее время.
18. Физические качества человека. Методы развития и коррекции физических качеств.
19. Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики
20. Средства и методы мышечной релаксации.
21. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания, оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности
22. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
23. Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний.