**Тематика рефератов и докладов по физической культуре для студентов заочного отделения**

**Выбрать, изучить одну из нижеперечисленных тем, выполнить, зарегистрировать и оставить на вахте в главном корпусе БГУ**

**По вопросам мой номер телефона**

**Королькова Ирина Геннадьевна 89501181908**

1. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.
2. Самоконтроль за состоянием своего организма при занятиях физической культурой и спортом.
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
4. Методы, формы и средства теории здорового образа жизни, направленные на улучшение физического здоровья.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.
6. Методы определения санитарно-гигиенических показателей: температуры, влажности, освещенности помещений и спортивных сооружений.
7. Методика составления индивидуальной программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью.
8. Методика релаксации и восстановления жизненных сил.
9. Основы методики самомассажа.
10. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности; весоростовой показатель.