**Уважаемые студенты**.

Занятия по физической культуре с 12.10.2021г. будут проводиться в форме видеоконференции. В расписании они указаны как Д/О. Присутствие на занятиях согласно расписанию, по ссылке

<https://meet.google.com/dna-eksn-vte>

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

**Выбрать, изучить одну из нижеперечисленных тем, подготовить устный доклад для сдачи зачета.**

**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.