**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для дифференцированного зачёта.**

**2 курс**

1. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.

2. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К.Бутейко

3. Материальные и духовные ценности физической культуры

4. Основы рационального питания и контроль за весом тела

5. Роль физических упражнений в режиме дня студента

6. Влияние осанки на здоровье человека

7. Гигиена физической культуры и спорта (одежда, обувь, места занятий, инвентарь)

8. Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента

9. Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растягивание

10. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры

**Темы рефератов выбираются по последней цифре в номере зачётной книжки.**