**Общие темы рефератов, докладов, презентаций.**

1. Современные виды двигательной активности.
2. Двигательная активность и здоровье человека.
3. Приёмы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
5. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.
6. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укрепления здоровья.
7. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
8. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.
9. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
10. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
11. Влияние занятий физическими упражнениями в профилактике и борьбе с вредными привычками.