

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

## 2.2. Самостоятельная работа. Напишите реферат

**Надо сделать:** Дать ответ на задание **Надо сделать:** Получить оценку

**Студент должен написать реферат (в соответствии с требованиями - см. ниже), выбрав одну из тем**

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
2. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Общее представление о строении тела человека: опорно-двигательный аппарат, мышечная система (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
4. Сердечно-сосудистая система в обеспечении мышечной деятельности.
5. Дыхательная система в обеспечении мышечной деятельности.
6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме.
7. Понятие о функциональной активности человека, утомление и восстановление при физической и умственной деятельности.
8. Представление о биологических ритмах человека.
9. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии. Регуляция обмена веществ.
10. Система крови, кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
11. Физическая активность и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Требования:** Текст в формате word, не менее 4-5 страниц, Times New Roman, 12 кегль, 1,5 интервал, после абзаца - 6 пт., поля зеркальные по 2 см. Работа должна содержать Титульный лист (Название темы, фамилию студента, группу, Вступление, название разделов, Заключение и список литературы).