

Физическая культура (курс)

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта
3. Цели и задачи физического воспитания.
4. Социальная роль и функции физической культуры и спорта
5. Физическая культура личности студента.
6. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта
7. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
8. Виды направленности самостоятельных занятий
9. Формы и содержание самостоятельных занятий.
10. Основные принципы построения самостоятельных занятий.
11. Самоконтроль, его основные методы и задачи.
12. Функциональные пробы, место и значение во врачебном и самоконтроле.
13. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
14. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.
15. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.
16. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.
17. Физическая культура в профессиональной деятельности.
18. Средства и методы физического воспитания.
19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
20. Применение аутотренинга для повышения работоспособности.