

## **ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЁТУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1. Основы здорового образа жизни студенческой молодежи.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Значение физической культуры в обеспечении здоровья студенческой молодежи.
6. Факторы, влияющие на здоровье студентов. Наиболее влияющий фактор, по версии Всемирной Организации Здравоохранения.
7. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов среднего профессионального образования.
8. Вредные привычки и их влияние на организм студента. Профилактика курения, алкоголизма и наркомании.
9. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Виды контроля на занятиях физическими упражнениями и спортом.
11. Контроль уровня совершенствования профессионально важных качеств.
12. Применение средств физической культуры для коррекции работоспособности.
13. Использование методов стандартов, индексов.
14. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
15. Профилактика простудных заболеваний студенческой молодежи.
16. Профилактика инфекционных заболеваний студентов.
17. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.
18. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
19. Физические упражнения для коррекции зрения.
20. Составление комплексов психорегулирующей тренировки перед концертной деятельностью.