

1. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека. Средства ФК в совершенствовании организма, обеспечение его устойчивости к физической и умственной деятельности человека.
2. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
3. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
4. Взаимосвязь физической культуры студента и его образ жизни.
5. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
6. Оздоровительная аэробика и её основные виды.
7. Характеристика физических упражнений и методика их применения в лечебной физической культуре.
8. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
9. Влияние физических упражнений на состояние нервной системы. Влияние физической нагрузки на пищеварительную систему.
10. Массаж, самомассаж при умственном утомлении. Сочетание нагрузки и отдыха. Расслабление.
11. Укрепление иммунитета. Профилактика простудных заболеваний.
12. Наркомания и токсикомания. Механизмы действия наркомании и токсикомании. Меры профилактики наркомании и токсикомании.
13. Самоконтроль, его цели и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.