

ВОПРОСЫ К ЗАЧЁТУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Значение формирования здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.
2. Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.
3. Профилактика вредных привычек.
4. Самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью.
5. Правила игры в волейболе.
6. Тесты для определения функционального состояния организма (Проба Штанге-Тенчи, рост-весовой индекс Кетле).
7. Дневник самоконтроля.
8. Составление комплексов утренней и производственной гимнастики.
9. Тесты, позволяющие самостоятельно анализировать состояние здоровья.
10. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
11. Приемы самомассажа.
12. Аутогенная тренировка. Основные приемы психорегулирующих упражнений.
13. Виды дыхательной гимнастики и их отличия.
14. Составление комплексов психорегулирующей тренировки перед концертной деятельностью.
15. Комплекс упражнений для коррекции зрения.