1. **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.** *Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие. Психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.*
2. **Социально-биологические основы физической культуры.***Организм**человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при умственной и физической работе. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды*
3. **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**  *Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Способы регуляции образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.*
4. **Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.** *Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.*
5. **Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.** *Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Спортивная подготовка, цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.*
6. **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** *Формы и содержание самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.*
7. **Спорт.** **Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических** **упражнений.** *Система студенческих спортивных соревнований-внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования, Универсиады. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью: - укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; -повышения функциональных возможностей организма; -психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; - достижения наивысших спортивных результатов.*
8. **Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (СФУ).** *Краткая историческая справка о виде спорта, СФУ, характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.*
9. **Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.** *Диагностика состояния организма при регулярных занятиях спортом и СФУ. Виды диагностики, их цели и задачи. Самоконтроль, его цель, задачи, методы. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.*
10. **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)студентов.** *Определение понятия ППФП, ее цели и задачи, место в системе физического воспитания. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. Факторы, определяющие ППФП будущих специалистов.*
11. **Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.** *Методические основы производственной физической культуры. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика и утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.*