Физическая культура

1 курс

1. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Цели и задачи. Составить комплекс УГГ.
2. Техника способов передвижения на лыжах. Составить описание техники лыжных ходов (рисунки)

---

2 курс

1. Основные принципы построения самостоятельных занятий физическими упр-ми.
2. Утомление. Основные признаки утомления. Факторы регулирующие нагрузки

---

3 курс

1. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, её определяющие. Основные признаки изменения состояния студентов в период экзаменац. сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
2. Комплекс упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности.