

Содержание

Введение	3
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.....	4
Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.....	18
Социально-биологические основы физической культуры.....	36
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.....	56
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.....	70
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.....	90
Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.....	106
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.....	131
Аттестационно - педагогические измерительные материалы по теоретической части дисциплины «Физическая культура».....	148
Приложение 1 Положение об организации физического воспитания студентов в Алтайской академии экономики и права (ААЭП).....	182
Приложение 2 Положение об организации физической культуры в Алтайском государственном техническом университете им. И.И. Ползунова (на основе модульно-рейтинговой системы обучения).....	192
Приложение 3 Деловая игра «мозговой штурм (атака)» по теме «Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья».....	201
Приложение 4 Имитационно-моделирующая игра по теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».....	203
Приложение 5 Социально- психологические тренинги и логические задачи для лекционного курса «Физическая культура».....	205
Содержание	212