

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Введение	4
Цель и задачи физического самообразования студента-медика	5
Профессионально-прикладная физическая подготовка.....	6
Понятие ППФП, её цель и задачи	8
Основные факторы, определяющие содержание ППФП	10
Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП	11
Подбор средств ППФП студентов	12
Производственная физическая культура (ПФК)	14
Физическая культура в профессиональной деятельности специали- ста.....	17
Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средст- вами физической культуры	22
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании рабо- тоспособности	24
Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.....	30
Рекомендации для самостоятельного изучения	41
Контрольные вопросы, тесты	42
Ответы для тестов 2 курс к теме лекций	49
Литература	51