

Зоны интенсивности физических нагрузок.

Значение мышечной релаксации.

Формы занятий физическими упражнениями.

Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация.

Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе.

Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.