

Вопросы к итоговому занятию по элективу «Гигиена физической культуры и спорта»

1. Определение понятие «здоровье» по ВОЗ
2. Понятие «здоровый образ жизни»
3. Факторы, согласно данным ВОЗ, влияющие на здоровье человека
4. Факторы, формирующие навыки здорового образа жизни
5. Факторы риска нарушений здоровья, их классификация
6. Факторы риска ожирения
7. Понятие «активный отдых»
8. Составляющие философии Wellness
9. Автор понятия Wellness
10. ИМТ и формула для его расчета
11. Определение понятия закаливание
12. Системы организма, чувствительные к проведению закаливания
13. Классификация методов закаливания
14. Благоприятное время для проведения различных видов закаливания
15. Методика проведения обтирания
16. Гигиенические принципы организации физического воспитания.
17. Требования к размещению спортивных объектов
18. Набор помещений для занятий спортом, согласно СП 2.1.2.3304-15
19. Нормативные показатели микроклимата в основных помещениях для занятия спортом
20. Зоны интенсивности занятий физкультуры и спортом в соответствии с величиной нагрузки
21. Принципы организации занятий физкультуры и спортом
22. Критерии функционального состояния, учитывающиеся при нормировании нагрузки на занятиях физкультуры
23. Сенситивные периоды в формирования различных функций организма
24. Признаки утомления при физических нагрузках
25. Признаки переутомления при физических нагрузках
26. Показатели интенсивности нагрузки при спортивных тренировках
27. Требования к спортивной одежде и обуви
28. Особенности питания спортсменов в условиях холодного и жаркого климатов
29. Факторы, влияющие на развитие утомления при выполнении физической работы
30. Факторы, влияющие на развитие утомления при выполнении умственной работы
31. Факторы, определяющие тяжесть труда
32. Физическая сущность и спектральный состав солнечной радиации.
33. Наибольшая активность солнечной радиации в течение года.
34. Специфические реакции организма при воздействии солнечной радиации большой интенсивности
35. УФ-спектр солнечной радиации и его биологическое значение
36. Определение понятия «двигательная активность»
37. Какой двигательный режим является оптимальным для человека?
38. Какие компоненты включает в себя суточная двигательная активность человека?
39. Как можно измерить и оценить суточную двигательную активность человека?
40. Какие морфофункциональные изменения в организме человека вызывает гипокинезия?