**Задания к дифференцированному зачету 2 семестр**

**Вопросы к зачету**

1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.

2. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

3. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.

4. Современное состояние здоровья молодежи.

5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

6. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

7. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.

8. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.

9. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

10. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

11. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

12. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.

13. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.

14. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств

15. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

16. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

17. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

18. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.

19. Значение мышечной релаксации.

20. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

21. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.

22. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

23. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

24. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.