

***Примерные контрольные вопросы теоретического и методико-практического модулей для оценки текущего контроля и промежуточной аттестации:***

1. Перечислите разделы и раскройте содержание учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов.
2. Формы физического воспитания в вузе.
3. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию.
4. Особенности процесса обучения в медицинских вузах.
5. Характеристика понятий: "умственная усталость"; "умственное утомление" (внимание, поза, движение). Энергозатраты при различных видах умственного труда.
6. Степени переутомления по К.К. Платонову.
7. Понятие "биологические часы". Динамика умственной работоспособности в учебном дне, неделе, году (по выбору).
8. Перечислите и раскройте содержание факторов, от которых зависит социальное здоровье студентов.
9. Раскройте биохимические изменения в костно-мышечной системе тренированного организма человека.
10. Физиологические показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки.
11. Факторы, влияющие на развитие перетренированности. Объективные и субъективные показатели перетренированности.
12. Цели и задачи современной спортивной тренировки. Особенности современной спортивной тренировки.
13. Классификация спортивных упражнений и их характеристика.
14. История появления допинга. Определение допинга и классификация допинговых препаратов.
15. Физиологическое воздействие допинга на организм человека.
16. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов и конкретное содержание ППФП: формы труда; условия и характер, режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов.
17. Формы ППФП в медицинских вузах и их характеристика.
18. Особенности профессиональной деятельности и условий труда врачей различных специальностей (по выбору). Методика подбора средств ППФП.
19. Виды тренажеров (по направленности воздействия). Типы тренажеров, выпускаемые в России и за рубежом.
20. Относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах.

21. Виды массажа. Воздействие массажа на организм человека.
22. Показания, ограничения и противопоказания к проведению массажа.
23. Цель и предмет адаптивной физической культуры.
24. Классификация категорий инвалидов.
25. Структура адаптивной физической культуры.
26. Классификация методов и приемов массажа.
27. Физиологическое действие приемов и методов массажа на организм человека.
28. Влияние массажа на функциональное состояние организма человека.
29. Определение врачебного контроля, его цели и задачи.
30. Методы и этапы врачебного контроля.
31. Определение самоконтроля, его цель и задачи. Показатели самоконтроля.
32. Медицинские противопоказания к занятиям спортом.
33. Причины возникновения заболеваний у спортсменов.
34. Патологические состояния при занятиях спортом.
35. Последствия использования анаболических стероидов для повышения спортивных достижений мужчин, женщин.
36. Последствия использования анаболических стероидов для повышения спортивных достижений детей.
37. Раскройте медико-физиологическое воздействие физических упражнений на организм человека.
38. Структура построения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Цели и задачи утренней гигиенической гимнастики в условиях стационара.
39. Определение здорового образа жизни. Роль физической культуры как важного элемента здорового образа жизни современного человека.
40. Раскройте особенности физиологического состояния людей различного возраста.
41. Перечислите оптимальные двигательные режимы, рекомендуемые для нормального функционирования организма.
42. Охарактеризуйте принципы рационального питания.
43. Дайте определение "физическое состояние", "физическое развитие" и способы их оценки.
44. Раскройте методику оценки физического состояния: по данным антропометрических измерений; по индексам физического развития; по таблицам; по педагогическим тестам (по выбору).
45. Понятие "физическая работоспособность". Методы определения физической работоспособности.

46. Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC170. Перечислите противопоказания к назначению степ-теста PWC170.
47. Характеристика зон мощности нагрузки на занятиях по физическому воспитанию.
48. Дайте определения: "врачебный контроль", "врачебно-педагогическое наблюдение", "самоконтроль". Раскройте цель и задачи врачебного контроля.
49. Раскройте методики оценки: антропометрических показателей, реакции сердечно-сосудистой системы; деятельности вегетативной нервной системы; функций органов дыхания.; деятельности нервно-мышечного аппарата и вестибулярной функции.
50. Определение ЛФК. Раскройте цели и задачи ЛФК. Перечислите средства ЛФК.
51. Оценка эффективности использования средств ЛФК при миопии различной степени. Перечислите правила составления и проведения комплекса ЛФК при данной патологии.
52. Морфофункциональные изменения, происходящие в организме при нарушении и заболевании опорно-двигательного аппарата.
53. Классификация современных методов музыкотерапии по их лечебному воздействию и функциональной направленности.
54. Механизм влияния функциональной музыки на организм человека, на труд человека, на деятельность спортсменов и спортивные результаты.
55. Определение аутотренинга (АТ). Раскройте механизм и физиологические эффекты действия АТ на организм человека.
56. Основные приемы аутогенной тренировки. Показания и противопоказания к использованию РЛПГ.
57. Определение искусственного ультрафиолетового облучения (ИУФО). Физиологический механизм воздействия ИУФО на организм человека.
58. Определение аэрозоль - и фитотерапии. Показания и противопоказания к использованию аэрозоль - и фитотерапии.
59. Физиологическое действие аэрозоль- и фитотерапии на организм человека.
60. Определение "стретчинг". Механизм воздействия стретчинга на организм человека. Перечислите ограничения и противопоказания при занятиях стретчингом.
61. Раскройте физиологическое воздействие виброгимнастики А. Микулина на организм человека. Опишите методику выполнения виброгимнастики.
62. Дайте характеристику аэробных упражнений. Раскройте методику применения 12-ти минутного теста К. Купера.
63. Определение "голодания" по П. Бреггу. Физиологическая характеристика голодания.
64. Определение "голодания" по Г. Шелтону. Перечислите виды, этапы и принципы голодания.
65. Основные функции позвоночника. Содержание программы оздоровления позвоночника по П. Бреггу.

66. Краткая характеристика системы Н. Семёновой. "Семь шагов" очистки по Н. Семёновой.
67. Определение "закаливание". Виды закаливающих процедур.
68. Содержание оздоровительной системы С. Кнейппа. Средства закаливания и водолечения по С. Кнейппу.
69. История возникновения программы "Детка". Цель, задачи и содержание оздоровительной системы "Детка".
70. Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. Цель и задачи.
71. Дыхательная гимнастика по методике К. Бутейко. Физиологический механизм действия гимнастики. Показания и противопоказания к использованию дыхательной гимнастики по методике К.Бутейко.
72. Точечный массаж. Физиологическое воздействие точечного массажа на организм человека.
73. Физиологический механизм воздействия методики Су-Джок на организм человека. Перечислите основные направления метода Су-Джок.
74. Краткая характеристика программы Н.М. Амосова. Раскройте структуру и сущность системы Н.М. Амосова "1000 движений".