

Вопросы итогового контроля по предмету "Гигиена физического воспитания и медико-физиологические основы спорта" для студентов 3 курса направления образования 60112200 - Физическая культура

1. Цели и задачи науки гигиены физического воспитания.
2. Физиологическое и гигиеническое значение основных микроэлементов.
3. Влияние физической активности на организм и качество жизни.
4. Дайте представление об уровнях здоровья.
5. Проведите тест на удары ногами.
6. Проблемы спортивной физиологии.
7. Что изучает наука физиология спорта?
8. Потребности в основных микроэлементах, пути их поступления в организм и суточное количество в рационе питания.
9. Что такое иммунитет?
10. Окружающая среда-это...
11. Цели и задачи спортивной физиологии.
12. Расход энергии в период занятий физической культурой и спортом.
13. Предстартовое состояние и его физиологические основы.
14. Что вы подразумеваете под общей выносливостью организма?
15. Санитария-это...
16. Физиологические основы здорового образа жизни учащейся молодежи.
17. Методы определения расхода энергии.
18. Связь спортивной физиологии с другими науками.
19. Цель физической гигиены.
20. Здоровье - это...
21. Физиологические основы развития и физической закаливания функциональных возможностей школьно-юношеского организма.
22. Гигиеническая ценность основных питательных веществ.
23. Мертвая точка и второе дыхание.
24. Факторы внешней среды, влияющие на организм человека
25. Температура воздуха – это...
26. Понятие функциональных резервов организма и их классификация.
27. Гигиенические требования к рациональному питанию.
28. Функциональное состояние организма.
29. Понятие о витаминах.
30. Влажность воздуха - это...
31. Роль водно-минерального обмена и микроэлементов в составе крови в процессе адаптации организма спортсменов к воздействию нагрузок.
32. Значение витаминов в рационе питания занимающихся физической культурой и спортом.
33. Физиологические резервы организма.
34. Лабораторный метод исследования.
35. Скорость движения воздуха - это...
36. Физиологические основы физического воспитания.
37. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
38. Сила и механизмы ее развития.
39. Гигиена - это...
40. Атмосферное или барометрическое давление - это...
41. Физиологические механизмы развития физических качеств.
42. Общие принципы физического воспитания.
43. Гипокенизия, гиподинамия и их влияние на организм человека.
44. Гигиенические требования к спортивной обуви.
45. Жесткость воды - это...
46. Физиологические резервы организма и их классификация.
47. Закаливание организма водой.
48. Скорость и механизмы ее развития.
49. Метод физиологического наблюдения.
50. Методы очистки воды.

51. Цели и задачи спортивной физиологии.
52. Гипокенизия, гиподинамия и их влияние на организм человека.
53. Закаливание организма на солнце.
54. Гигиенические требования к спортивному инвентарю и снаряжению
55. Обеззараживание воды.
56. Физиологические основы адаптации (адаптации).
57. Физиологические основы физического воспитания.
58. Методы проведения комплексных мероприятий по закалке.
59. Проведение хронометража.
60. Физкультура - это...
61. Понятие о здоровье.
62. Методы комплексного применения закаливающих методов.
63. Устойчивость и механизмы ее развития.
64. Гигиеническое обеспечение гимнастических упражнений.
65. Еда есть...
66. Цели и задачи спортивной физиологии.
67. Адаптация и общий адаптационный синдром. Быстрая и длительная адаптация
68. Общие принципы физического воспитания.
69. Гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой.
70. Рациональное питание - это...
71. Физиологические резервы организма и их классификация.
72. Гигиеническое регулирование физических нагрузок.
73. Эластичность и механизмы ее развития.
74. Проведение хронометража.
75. Микроэлементы.
76. Цели и задачи спортивной физиологии, ее связь с другими науками.
77. Гипокенизия, гиподинамия и их влияние на организм человека.
78. Ловкость и механизмы ее развития.
79. Гигиенические требования к спортивным играм.
80. Макроэлементы.
81. Физиологические основы физического воспитания.
82. Организация двигательной активности школьников.
83. Гипертрофия мышц и ее виды.
84. Гигиенические требования к занятиям плаванием.
85. Минералы.
86. Цели и задачи спортивной физиологии.
87. Физиологические основы развития скоростно-силовых качеств.
88. Гигиеническое обеспечение занятий единоборствами, боксом, тяжелой атлетикой.
89. Шагомерия (шагомер)
90. Витамины.
91. Понятие о здоровье.
92. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок.
93. Гипокенизия, гиподинамия и их влияние на организм человека.
94. Гигиенические требования к спортивному инвентарю и снаряжению
95. Гигиенические требования к рациональному питанию.
96. Обоснованная классификация, критерии физиологической спортивной активности физических нагрузок.
97. Общая выносливость организма.
98. Классификация циклических упражнений.
99. Тест Ромберга.
100. Спортивный комплекс - это...
101. Физиологическая классификация спортивной активности.
102. Определение уровня здоровья у детей и подростков.
103. Адаптация к разреженному воздуху (гипоксия).
104. Проведение пульсометрии.
105. Двигательная активность - это...
106. Общий адаптивный синдром.
107. Анатомо-физиологические особенности детского и подросткового организма.

- 108.Общие закономерности восстановления после физического труда.
109.Ортостатический зонд.
110.Личная гигиена - это
111.Цели и задачи спортивной физиологии.
112.Физиологическое обоснование основных принципов спортивной тренировки.
113.Таргетинг на физические нагрузки.
114.Личная гигиена - это
115.Как освещаются тренажерные залы?
116.Основные формы оздоровительной физической культуры и их влияние на функциональное состояние организма.
117.Понятие физических показателей и методические подходы к его описанию.
118.Гигиенические требования к учебным помещениям и оборудованию.
119.Проведение тестов штанги и Генчи.
120.В какой цвет покрасить стену спортзала?
121.Цели и задачи спортивной физиологии, ее связь с другими науками.
122.Физиологические особенности перетренированности и перенапряжения.
123.Гигиенические требования к местам проведения занятий физкультурой в школах.
124.Что такая относительная влажность?
125.Укажите виды спортивных комплексов.
126.Состояние истощения и восстановления и его физиологическое значение.
127.Гипокенизия, гиподинамия и их влияние на организм человека.
128.Физиологическая характеристика состояний, возникающих в организме при спортивной деятельности.
129.Повестка дня учащихся.
130.Гигиенические требования к питьевой воде.
131.Роль физического воспитания в современном браке.
132.Гигиенические требования к питанию школьников.
133.Принципы и методы проверки физических показателей.
134.Что такое микроклимат?
135.Причина возникновения горной болезни.
136.Роль физического воспитания в жизнедеятельности современного человека.
137.Чрезмерная усталость, усталость от растяжек и усталость из-за перегрузок.
138.Гипокенизия, гиподинамия и их влияние на организм человека.
139.Суточная гигиеническая норма витаминов по возрастным различиям детей.
140.Причина возникновения кессонной болезни.
141.Цели и задачи спортивной физиологии.
142.Физиологические механизмы восстановительных процессов.
143.Гипокенизия, гиподинамия и их влияние на организм человека.
144.Рекомендуемое суточное количество минералов для детей (мг.да).
145.Что такое физическое развитие?
146.Физиологические резервы организма и их классификация.
147.Общая характеристика процесса восстановления.
148.Гипокенизия, гиподинамия и их влияние на организм человека.
149.Рекомендуемый режим питания для детей школьного возраста.
150.Что такое акклиматизация?