**Дать развернутый ответ на 3 вопроса на выбор:**

Список вопросов  к зачёту:

1. Современное понятие индивидуального здоровья. Современный подход в оценке здоровья. Критерии здоровья.
2. Понятие о соматическом, психическом и нравственном здоровье.
3. Психическое здоровье. Эмоциональное благополучие, эмоциональная культура человека, активность личности и ее проявления, их роль в психическом здоровье.
4. Факторы, влияющие на здоровье.
5. Понятия: «образ жизни», «здоровый образ жизни», «болезнь», «профилактика». Составляющие здорового образа жизни.
6. Медико-статистические показатели здоровья населения.
7. Здоровый образ жизни как основное условие здоровья и обеспечения личной безопасности. Нездоровый образ жизни, его влияние на здоровье и безопасность
8. жизнедеятельности.
9. Физическая культура и ее функции. Социальные и биологические предпосылки повышения роли физической культуры в жизни современного общества.
10. Место физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, повышении жизнеспособности организма, обеспечении безопасности жизнедеятельности.
11. Гипокинезия (гиподинамия), гиперкинезия, оптимальная двигательная активность. Их влияние на организм.
12. Основные принципы проведения оздоровительной физической тренировки, их обоснование.
13. Фазы физической тренировки.
14. Закаливание. Виды, значение, механизмы оздоровительного эффекта.
15. Принципы организации и проведения закаливания. Противопоказания.
16. Профилактика и коррекция дефектов осанки и плоскостопия у детей.
17. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.
18. Режим дня и его значение для здоровья.
19. Рациональная организация сна; смены видов деятельности в течение дня, чередование труда и отдыха.
20. Культура питания. Понятие о рациональном, диетическом, лечебно-профилактическом питании.
21. Энергетическая ценность питания.
22. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Их значение в питании.
23. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни. Режим питания.
24. Определение понятия «привычка» и «вредная привычка». Причины употребления наркотических веществ, их индивидуальная и социальная опасность. Основные
25. принципы избавления от наркотической зависимости.
26. Влияние алкоголя на состояние здоровья человека. Личная и социальная опасность.
27. Табакокурение, его влияние на состояние здоровья человека. Личная и социальная опасность.
28. Виды и уровни профилактики.
29. Роль личной гигиены в сохранении и укреплении здоровья.
30. Медико-биологические аспекты оптимизации и нормирования нагрузок при занятиях оздоровительной физкультурой и спортом.
31. Формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.
32. Роль педагога в профилактике заболеваний, формировании мотиваций на здоровый образ жизни обучающихся.