

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.06.2026 08:32:17  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62d74b541491807903d0b1ac036

## Оценочный материал для промежуточной аттестации по дисциплине

### Формирование культуры здорового образа жизни, 6 семестр

Код направления подготовки	49.03.04. Спорт
Направленность (профиль)	Теория и методика спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

### Контрольные вопросы

1. История формирования современных представлений о здоровье человека
2. Определение понятия «здоровье», данное Всемирной Организацией Здравоохранения
3. Здоровье как состояние: первое, второе и третье (пограничное) состояния.
4. Здоровье как процесс: факторы, определяющие сохранение, укрепление, формирование и саморазвитие здоровья.
5. Здоровье как способность: обеспечение биологических и социальных функций человека
6. Наследственность и здоровье
7. Экология и здоровье
8. Образ жизни и здоровье современного человека
9. Перечислите основные состояния здоровья
10. Какие механизмы обеспечивают сохранение здоровья
11. Какие механизмы обеспечивают укрепление здоровья?
12. Чем отличается формирование культуры здоровья от саморазвития?
13. В какой степени здоровье современного человека зависит от экологии, наследственности, медицины и образа жизни?
14. Как называются факторы воздействия неживой природы на здоровье человека?
15. С чем связана фенотипическая конституция человека?
16. К какой группе наследственных заболеваний относится гемофилия?
17. Чем отличается здоровый образ жизни от здорового стиля жизни?
18. Что такое «контроль вероятности» при формировании здоровых привычек
19. Значение двигательной активности для нормальной жизнедеятельности человека
20. Нормы двигательной активности
21. Рациональные параметры физических нагрузок в оздоровительной тренировке
22. Формы оздоровительной физической культуры
23. Направленность оздоровительной тренировки
24. Учет индивидуальных особенностей при оптимизации двигательного режима (учет возраста, пола, физического развития, конституции, исходного вегетативного тонуса, хронотипа)
25. Как реализуется благотворный эффект физических упражнений на здоровье?
26. Каковы нормы суточной двигательной активности для пациента в возрасте 20 лет?
27. Чем отличается определение темпов и гармоничности физического развития?
28. Рассчитайте МПК и группу здоровья для пациента, если при тестировании мощность первой нагрузки составила 500 кгм/мин при ЧСС 105 уд/мин, а мощность второй нагрузки – 1000 кгм/мин при ЧСС 140 уд/мин
29. Рассчитайте пороговый пульс для нетренированного пациента в возрасте 40 лет, если его ЧСС в покое составляет 80 уд/мин
30. Рассчитайте тренировочную ЧСС для мужчины в возрасте 50 лет при мощности нагрузки 50% от МПК
31. Рассчитайте пиковую ЧСС для пациента в возрасте 50 лет, который только начинает заниматься оздоровительной физической культурой

32. Сколько раз в неделю надо заниматься оздоровительной физической культурой для поддержания текущего состояния?
33. Сколько раз в неделю надо заниматься оздоровительной физической культурой пациенту 4 группы здоровья, чтобы тренировки носили развивающий характер?
34. Как сочетаются аэробная тренировка и тренировка, направленная на увеличение мышечной массы при коррекции телосложения?
35. Какая реакция на оздоровительную тренировку отмечается у пациента, если прирост пульса в ортостатической пробе составил 22 уд/мин?
36. Чем характеризуется стратегия тренировок в сенситивный период развития организма человека?
37. Характеристика, сильные и слабые стороны различных систем питания (Концепция А.А. Покровского, А.М. Уголева, Вегетарианство, Сыроедение, Раздельное питание, концепция П.Брегга)
38. Особенности питания спортсменов
39. Какая система питания базируется на трех положениях: балансе поступающей и расходуемой энергии; обеспечении потребности пищевых веществ; режиме питания ?
40. Что такое основной обмен?
41. Какие требования предъявляются к режиму питания?
42. На кого рассчитана система питания Покровского-Уголева?
43. При какой системе питания рацион очень часто бывает не сбалансирован по незаменимым аминокислотам?
44. При какой системе питания не рекомендуется есть мясо с хлебом?
45. На сколько групп по суммарным энергозатратам делится мужское и женское население?
46. Иммуитет и здоровье
47. Профилактика нарушений иммунитета
48. Повышение адаптационных возможностей человека средствами сезонной профилактики, рефлексотерапии, закаливания
49. Чем отличается естественный активный иммунитет от искусственного активного?
50. Какие условия среды обитания детренируют организм, снижая иммунитет?
51. Что включает в себя сезонная профилактика иммунитета?
52. Какие виды рефлексотерапии можно использовать для повышения иммунитета?
53. В чем противоречие между дидактическими принципами доступности и градиента воздействия при проведении закаливающих процедур?
54. Какой тип реакции на «холодовую пробу» у пациента, если время восстановления температуры охлажденного участка кожи составило 8 минут?
55. Когда лучше проводить закаливающие процедуры до, во время или после физических упражнений?
56. Понятие и психическом и психологическом здоровье
57. Психоэмоциональный стресс и здоровье
58. Подсознательные механизмы психологической защиты
59. Методы улучшения психического и психологического здоровья
60. Сформулируйте формулу психоэмоционального стресса
61. Какие последствия для здоровья имеет активная стратегия поведения в условиях психоэмоционального стресса?
62. Какие последствия для здоровья имеет пассивная стратегия поведения в условиях психоэмоционального стресса?
63. Какой тип поведения называется «коронарным»?
64. Чем отличается реактивная тревожность от личностной?
65. Какие формы подсознательной психологической защиты оправданы, а какие – нет?
66. Каков механизм благотворного влияния физических упражнений на психику?
67. Какие продукты питания способствуют стрессу?
68. На что направлена релаксация при стрессе?

69. Какой тип дыхания помогает снять стресс?
70. Какие приемы массажа используются для снятия психо-эмоционального напряжения?
71. Что такое копинг?
72. Какие цели являются оптимальными с точки зрения здоровья?
73. Что такое аутогенная тренировка?
74. Использование достижений хронобиологии и хрономедицины в оздоровительной работе
75. Индивидуальные биоритмы и здоровье
76. Рациональная организация жизнедеятельности с учетом хронотипа
77. Какой период имеют большинство биоритмов в организме человека?
78. При каком хронотипе работа в ночную смену будет более безопасна для здоровья?
79. Что такое дисинхроноз?
80. В какую фазу биоритма управляющее воздействие будет наиболее эффективно?
81. Как называется направление в медицине и фармакологии, учитывающее при назначении лечения индивидуальные биоритмы человека?

### **Примерный перечень вопросов к экзамену**

1. Здоровье и факторы его определяющие
2. Определение категории «здоровье». Здоровье как состояние, как процесс и как способность
3. Факторы, определяющие уровень здоровья современного человека
4. Оценка уровня сформированности культуры здоровья
5. Оценка саморазвития культуры здоровья
6. Диагностика риска наиболее распространенных заболеваний
7. «Оценка структуры мотивации оздоровительной деятельности», «Индивидуальная оценка уровня здоровья по клиническим признакам состояния отдельных функциональных систем организма», «Оценка метеочувствительности». «Уровень сформированности и саморазвития культуры здоровья, структура мотивации оздоровительной деятельности, факторы риска для здоровья» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни»
8. Оптимизация двигательного режима
9. Значение двигательной активности для нормальной жизнедеятельности человека  
Нормы двигательной активности.
10. Рациональные параметры физических нагрузок в оздоровительной тренировке. Формы оздоровительной физической культуры.
11. Направленность оздоровительной тренировки. Учет возрастных, половых, конституциональных особенностей, учет физического развития, типа вегетативной регуляции, хронотипа
12. Оценка физического развития
13. Определение типа осанки и телосложения
14. Оценка гармоничности телосложения
15. Оценка аэробных возможностей организма с помощью пробы PWC170
16. Оценка физической подготовленности в рамках «Президентских состязаний»
17. Оценка биологического возраста, должной массы тела и ее компонентов, суточной двигательной активности. Подготовка раздела «Оптимизация двигательного режима» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни»
18. Организация рационального питания
19. Питание и здоровье. Знакомство с основными системами питания (концепцией А.А. Покровско-го, А.М. Уголева, вегетарианства, сыроедения, раздельного питания, концепцией П. Брега и др)
20. Оценка суточных энерготрат, основного обмена, рациона питания

21. Составление научно обоснованного рациона питания
22. Анализ суточного рациона питания. Подготовка раздела «Организация рационального питания» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни»
23. Поддержание иммунитета и закаливание
24. Иммунитет и здоровье. Профилактика нарушений иммунитета
25. Изучение типа реакции организма на «холодовую пробу»
26. Использование рефлексотерапии для целей повышения иммунитета и закаливания. Подготовка раздела «Поддержание иммунитета и закаливание» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни»
27. Психофизиологическая саморегуляция
28. Понятие о психическом и психологическом здоровье. Эмоциональный стресс и здоровье. Методы улучшения психического здоровья. Психологическое здоровье. Формы психологической защиты по В.И. Гарбузову.
29. Оценка предрасположенности к стрессу, стрессоустойчивости, уровня психоэмоционального напряжения (тревожности)
30. Определение коронарного типа поведения
31. Выявление акцентуированных черт характера по Леонгарду – Шмишеку
32. Оценка самосознания и внутрисемейной адаптивности. Подготовка раздела «Психофизиологическая саморегуляция» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни»
33. Рациональная организация жизнедеятельности
34. Основы хронобиологии и хрономедицины. Рациональная организация жизнедеятельности и здоровье
35. Определение хронотипа
36. Разработка презентации к проекту «Индивидуальная программа здорового образа жизни»
37. Оценка индивидуальных циркадных ритмов для некоторых физиологических показателей.