ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА 1 СЕМЕСТР

**Дисциплина «Медико-гигиенические основы занятий фитнесом»**

1. Здоровье. Перечислите факторы, оказывающие влияние на здоровье человека (эндогенные, экзогенные, социально-экономические). Оцените свое состояние здоровья по 5 бальной системе. И какие факторы на ваш взгляд, в большей степени повлияли на ваше состояние здоровья с + и – стороны.
2. Здоровье. Субъективное и объективное здоровье. Статическое и динамическое здоровье. Оцените свои параметры здоровья по данным типам.
3. Перечислите факторы риска для занятий физической культурой и спортом. Пути их преодоления.
4. Раскройте суть индивидуальной комплексной оценки состояния здоровья по методике Белова. Оцените свое здоровье по этим параметрам
5. Дайте характеристику основных групп здоровья (5 групп)
6. Перечислите основные виды мотивации на ведение здорового образа жизни.
7. Перечислите общие гигиенические требования к физкультурно- оздоровительным и спортивным сооружениям – основные критерии
8. Закаливание. Перечислите основные гигиенические принципы закаливания
9. Перечислите основные виды и формы закаливающих процедур
10. Опишите физиологический механизм закаливания.
11. Опишите общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.