**Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для промежуточной аттестации по дисциплине «Спортивное здоровье»**

1. Определения здоровья. Основные понятия о здоровье. Эволюция учения о здоровье.
2. Физическое здоровье и критерии его оценки. Современные воззрения на методы оценки психического здоровья.
3. Факторы, разрушающие здоровье. Факторы, определяющие здоровье.
4. Основы общей патологии. Понятие о здоровье и болезни. Периоды течения болезни.
5. Диагностика и профилактика спортивных травм и заболеваний.
6. Неотложная помощь при острых патологических состояниях и травмах при занятиях физкультурой и спортом.
7. Физическое развитие. Понятие. Определения.
8. Соматоскопия и антропометрия. Антропометрический профиль.
9. Метод индексов в оценке физического развития.
10. Классификация функциональных проб. Показания и противопоказания к проведению проб.
11. Техника проведения функциональных проб.
12. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания для проведения проб.
13. Функциональные пробы дыхательной системы. противопоказания для проведения проб.
14. Функциональные пробы нервной и вегетативной нервной системы. Показания и противопоказания для проведения проб.
15. Функциональные пробы. Утомление и переутомление.
16. Понятие о физической работоспособности. Показания и противопоказания к определению физической работоспособности.
17. Методы определения физической работоспособности у лиц различного возраста и пола.
18. Прогнозирование спортивного результата на основе мониторинга функционального состояния организма спортсмена.
19. Современные методы и методики для оценки функционального состояния организма спортсмена в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Комплексное обследование функционального состояния организма спортсменов в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.
21. Современные представления об адаптации организма спортсмена. Фазы и стадии адаптации. Факторы, влияющие на процесс адаптации.
22. Взаимосвязь адаптационных процессов в организме человека и его состояния здоровья.
23. Понятие «здоровье», его критерии и методы оценки. Самооценка здоровья спортсмена.
24. Влияние различных видов спорта на здоровье.
25. Возрастные особенности адаптивных перестроек и здоровье юных спортсменов.
26. Спорт и здоровье женщины.
27. Влияние стимулирующих веществ на работоспособность и здоровье спортсмена.
28. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация. Адаптационные возможности организма и их пределы.
29. Аэробные и анаэробные возможности организма и их значение в формировании работоспособности организма. Факторы, определяющие индивидуальный уровень аэробных возможностей организма.
30. Временная организация функций организма. Роль фактора времени в спортивной деятельности. Оптимальные часы работоспособности спортсмена.
31. Хронотип спортсмена и его значение для индивидуализации тренировочного процесса. Адаптация организма спортсмена к изменению ритмов внешней среды.
32. Индивидуально-типологические особенности спортсменов и их учет в тренировочном процессе.
33. Функциональные асимметрии спортсмена. Индивидуальный профиль асимметрии спортсмена в процессе адаптации к специфической мышечной деятельности.
34. Планирование и организация медико-биологических исследований в спортивной деятельности.
35. Экспресс-тесты и скрининговые методики в рамках осуществления мониторинга функционального состояния в процессе тренировочных занятий.
36. Основные (внешние, внутренние) факторы здоровья спортсменов.
37. Исследование и оценка физического развития.
38. Способы определения уровня здоровья спортсменов.
39. Понятие о медицинских противопоказаниях к занятиям спортом
40. Факторы риска возникновения заболеваний у спортсменов
41. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
42. Критерии дозирования физических нагрузок.
43. Субъективные показатели самоконтроля.
44. Объективные показатели самоконтроля.
45. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
46. Методы экспресс-диагностики физического здоровья.
47. Современные информационно-диагностические технологии и их возможности.
48. Особенности питания спортсменов в различные периоды тренировочного цикла
49. Лабораторные методы диагностики хронического перенапряжения у спортсменов
50. Методика составления карт здоровья, дневников здоровья в практике физической культуры и спорта.
51. Методы динамического контроля за состоянием здоровья спортсменов.
52. Особенности медицинского наблюдения за состоянием здоровья спортсменов с различными отклонениями в состоянии здоровья.
53. Факторы риска развития острого и хронического перенапряжения.
54. Методы исследования композиционного состава тела у спортсменов.
55. Современные методы исследования состояния опорно-двигательного аппарата.
56. Методы исследования функционального состояния и физической работоспособности у спортсменов