Темы контрольных работ:

1. Здоровье и факторы его формирования.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие
3. Количественная характеристика уровней здоровья.
4. Рациональное питание – фактор здоровья Алиментарные заболевания. Вопросы профилактики.
5. Основные факторы риска. Распространенность и причины основных факторов среди различных возрастных групп населения России и других стран. Образ жизни и основные факторы риска.
6. Гигиена труда.
7. Рациональный режим труда.
8. Характеристика рационального питания. Регулируемые и нерегулируемые энергозатраты.
9. Калорийность пищи. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом энергозатрат.
10. Психологические основы здорового образа жизни. Понятие о психогигиене.
11. Эмоции и эмоциональный стресс. Особенности возникновения и реализации стресса у современного человека.
12. Питание и здоровье. Понятие о рациональном, сбалансированном

питании.

1. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода. Их

значение в питании.

1. Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от

деятельности.

1. Физические упражнения используются на занятиях оздоровительной

физкультурой и их оздоровительная ценность.

16. Принципы нормирования оздоровительных нагрузок.

17. Подходы к организации и проведению оздоровительной физической

тренировки в разные возрастные периоды.