

ПЕРЕЧЕНЬ

вопросов для рубежного контроля по дисциплине «Основы здорового образа жизни»:

1. Раскрыть понятия «здоровье», «культура личности», «здоровый образ жизни», «культура», «красота», «физическое совершенство», «культура здоровья», «физическая культура», «здоровье личности», «социальное, психическое и физическое благополучие».
2. Факторы, влияющие на здоровье.
3. Виды здоровья их характеристика.
4. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
5. Физическая культура как вид общей культуры.
6. Общие понятия теории физической культуры.
7. Физическая культура как вид культуры общества.
8. Физическая культура как часть культуры личности.
9. Основные составляющие образа жизни.
10. Концепция здорового образа жизни Основные составляющие здорового образа жизни (сознание, движение, труд, питание, информация, экология, культура, возраст, здоровье).
11. Образ жизни и здоровье. Здоровье в ряду потребностей человека. Мотивация здоровья и здорового образа жизни.
12. Социальная обусловленность образа жизни и здоровья.
13. Движение и здоровье.
14. Труд - источник здоровья.
15. Соответствие биоритмов человека с ритмами природы.
16. Суточный и недельный биоритм и изменение работоспособности.
17. Сезонные изменения биоритмов.
18. Стресс, его причины и значение для организма.
19. Стадии развития стресса.
20. Длительные стрессы и заболевания.

21. Способы и пути снятия стресса.
22. Психологические основы снятия эмоциональных стрессов.
23. Сбалансированное и адекватное питание.
24. Организация рационального питания.
25. Питание и здоровье.
26. Биологическая ценность питания.
27. Роль педагога в формировании здорового образа жизни детей в школе и семье.
28. Образ жизни и здоровье педагога как субъекта социально-педагогической деятельности.
29. Воспитание менталитета здорового образа жизни в семье и школе.
30. Значение закаливания для здоровья.
31. Различные способы закаливания.
32. Физическая активность в зависимости от здоровья, возраста, рода деятельности.
33. Культура движения.
34. Воспитание культуры движения у детей.
35. Педагогический и социальный аспект формирования образа жизни.
36. Способы профилактики и преодоления стрессов.
37. Вредные привычки их профилактика.
38. Характеристика «третьего состояния».
39. Современные физкультурно-оздоровительные технологии их роль в жизни современного человека.
40. Инфекционные заболевания их профилактика.