**Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю (екзамен):**

1. Організація медико-педагогічного контролю у фізичній культурі.

2. Протипоказання до занять фізичною культурою.

3. Принципи розподілу на медичні групи осіб, які займаються фізичною культурою.

4. Режими рухової активності у процесі занять фізичною культурою.

5. Питання допуску та визначення рівня фізичної активності людини за допомогою використання опитувальників.

6. Визначення понять: фізичний розвиток, соматотип, соматоскопія, антропометрія.

7. Параметри оцінки при зовнішньому огляді.

8. Характеристика форм спини.

9. Способи визначення плоскостопості.

10. Зовнішні ознаки переважання симпатичної гілки вегетативної нервової системи.

11. Взаємозв’язок маси тіла та смертності.

12. Дослідження охватів тіла для характеристики фізичного розвитку.

13. Прилади для вимірювання товщини жирової складки.

14. Вимірювання складок для розрахунку маси жиру тіла.

15. Розрахування ЖЄЛ за допомогою формул.41

16. Формули для розрахунку відносної маси жиру тіла.

17. Чотирикомпонентна модель будови тіла.

18. Параметри розрахунку вмісту м'язів кістяка.

19. Сучасні прилади вимірювання відносного вмісту жиру.

20. Оцінка фізичного розвитку методом перцентилів.

21. Індекси для характеристики маси тіла людини.

22. Метод оцінки соматотипу за Чтєцовим.

23. Індекси для оцінці соматотипу за методом Романчука, Гречко.

24. Рівні варіювання характеристиці соматотипу за Дороховим.

25. Показники, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи.

26. Визначення величин артеріального тиску.

27. Індекси, що характеризують функціонування серцево-судинної системи.

28. Характеристика способу визначення та оцінки адаптаційного потенціалу за Р.М. Баєвським.

29. Характеристика способу визначення біологічного віку за Войтенком.

30. Визначення толерантності організму до фізичних навантажень.

31. Визначення ефективності виконання фізичних навантажень.

32. Вегетативне забезпечення реакцій організму. Способи визначення та оцінка.

33. Атипічні типи реакції на дозоване фізичне навантаження.

34. Феномен "нескінченного тону".

35. Типи реакції артеріального тиску за Клочковим.

36. Фізична працездатність.

37. Тести для визначення фізичної працездатності.

38. Принципи визначення максимального споживання кисню.

39. Розрахункові формули для визначення МСК.

40. Визначення фізичної підготовленості в системі КОНТРЕКС-ІІ.

41. Система визначення рівня соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенко.

42. Поняття про "безпечний" рівень здоров'я.

43. Визначення рівня здоров'я за Бєловим.242

44. Основні принципи дозування фізичних навантажень.

45. Способи дозування фізичних навантажень.

46. Класифікація фізичних вправ на розвиток витривалості за інтенсивністю.

47. Призначення фізичних вправ особам з різним рівнем фізичного стану з урахуванням інтенсивності та методу тренувань.

48. Дозування фізичних вправ з урахуванням рівня аеробної витривалості.

49. Хронотропний резерв, тренувальна та максимальна ЧСС.

50. Принципи визначення тренувальної ЧСС з урахуванням рівня фізичного стану.

51. Класифікація фізичних вправ за енерговитратами.

52. Принципи дозування інтенсивності фізичних навантажень з урахуванням МЕТ.

53. Поняття про рейтинг фізичних вправ.

54. Принципи дозування фізичних вправ за їх рейтингом.

55. Застосування рівня соматичного здоров'я для дозування фізичних вправ.

56. Принципи розподілу спрямованості тренувальних навантажень у оздоровчому занятті з урахуванням рівня фізичного стану.

57. Поняття про лікарсько-педагогічні спостереження (ЛПС).

58. Напрями ЛПС перед початком тренування.

59. Поняття про хронометраж, загальну та моторну щільність заняття.

60. Зовнішні ознаки стомлення.

61. Симптоми розвитку гострого фізичного перенапруження.

62. Поняття про фізіологічну криву. Параметри її побудови.

63. Спосіб визначення впливу фізичних навантажень із використанням додаткового навантаження.

64. Визначення рівня фізичної підготовленості за К. Купером.

65. Особливості тренувальних навантажень у жінок в різних фазах ОМЦ.

66. Стани вагітних при яких заборонено займатися фізичною культурою.243

67. Стани здоров’я за яких необхідно припинити заняття фізичною культурою.

68. Використання показників діяльності організму у самоконтролі при заняттях фізичною культурою.

69. Розвиток гострих станів при неадекватних фізичних навантаженнях.

70. Причини розвитку травм при заняттях фізичною культурою.

71. Профілактичні заходи, які спрямовані на попередження травм при заняттях фізичною культурою.

72. Механізм виникнення гострого стану, що пов'язан із різкою зупинкою фізичної діяльності.

73. Гострі стани, що пов'язані із вичерпуванням енергетичних джерел.

74. Вимоги до освітлення місць проведення занять фізичною культурою.

75. Вимоги до вентиляції та опалювання у приміщеннях, де проходять заняття фізичною культурою.