**Вопросы к дифференцированному** **зачету.**

1.Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления, повышения работоспособности и ускорения ее восстановления при различных видах и формах труда.

2.Основы методики построения самостоятельных занятий избранными системами физических упражнений.  
3.Методика использования температурных раздражителей как средства повышения и восстановления работоспособности.  
4.Основы методики организации рационального питания.  
5.Основы методики проведения занятий по туризму (виды туризма).

6.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

7.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.

8.Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

9.Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.

10.Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

11.Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.

12.Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.

13.Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).

14. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

15.Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

16.Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

17.Физические упражнения для коррекции зрения.

18.Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

19.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

20.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.