

**Перечень вопросов к дифференцированному зачету по учебной дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта»
(2 курс ФК)**

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
3. Особенности режима жизни инвалидов различных категорий. Понятия охранительного режима.
4. Система питания при различных поражениях.
5. Использование естественных факторов природы.
6. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности инвалидов.
7. Гигиена спортивных сооружений для инвалидов.
8. Гигиеническое обеспечение спортсменов-инвалидов.
9. Здоровый образ жизни.
10. Предмет и задачи науки гигиены. Профилактическая сущность гигиены и её достижения, как отрасли советской медицины. Предмет и задачи гигиены физического воспитания. Основные этапы её развития. Ведущие деятели.
11. Гигиеническая характеристика воздуха. Влажность воздуха и её влияние на организм. Приборы для определения влажности. Нормы влажности в спортивном зале.
12. Движение воздуха и влияние его на организм человека. Нормы движения воздуха в спортивном зале. Приборы для определения движения воздуха.
13. Атмосферное давление и его влияние на организм человека. Приборы для определения атмосферного давления. Солнечная радиация, её влияние на организм человека.
14. Химические примеси и микроорганизмы воздуха, их влияние на организм человека.

15. Понятие о комфортных и дискомфортных условиях воздушной среды. Критерии комфортной зоны.

16. Теплотери конвекцией, кондукцией, радиацией, испарением.

17. Возрастные особенности терморегуляции, как основа нормирования климата.

18. Понятие о комплексном влиянии на организм человека физических факторов воздушной среды. Методы изменения физических свойств воздушной среды.

19. Критерии оценки микроклиматических условий в местах занятий физической культурой и спортом. Методы измерения физических свойств воздушной среды.

20. Понятие о «климате», «погоде». Квалификация типов климата.

21. Характеристика географических микроклиматов. Влияние на организм человека благоприятных типов климата.

22. Характеристика географических микроклиматов. Влияние на организм человека неблагоприятных типов климата.

23. Понятие об акклиматизации, физиологическая сущность и фазы акклиматизации. Особенности акклиматизации спортсменов.

24. Акклиматизация в условиях холодного, жаркого климатов.

25. Акклиматизация к условиям горного климата, к фактору смещения времени.

26. Общие гигиенические мероприятия для управления акклиматизацией спортсменов.

27. Гигиенические мероприятия для управления акклиматизацией спортсменов в условиях холодного и жаркого климатов.

28. Гигиенические мероприятия для управления акклиматизацией спортсменов в условиях высокого климата и фактору смещения времени.

29. Инфекционные заболевания. Определение понятия «формы течения инфекционного процесса». Виды микроорганизмов.

30. Особенности течения инфекционных болезней.

31. Пути распространения инфекционных заболеваний.
32. Защитные барьеры организма против инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете. Меры повышения специфического и неспецифического иммунитета.
33. Борьба с инфекционными болезнями. Меры профилактики инфекционных заболеваний в спортивном помещении.
34. Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы водоснабжения.
35. Показатели качества питьевой воды: органолептические показатели и химический состав питьевой воды.
36. Оценка бактериологических показателей воды.
37. Методы очистки и обеззараживания воды.
38. Гигиеническая характеристика почвы.
39. Виды спортивных сооружений.
40. Гигиенические требования к выбору земельного участка и размещению спортсооружений. Критерии нормальной инсоляции участка.
41. Гигиенические требования к строительным материалам и внутренней отделке крытых спортивных сооружений. Борьба с шумом.
42. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений.
43. Гигиенические требования к естественной и искусственной вентиляции к отоплению спортивных сооружений.
44. Гигиенические требования к планировке и ориентации спортивных сооружений на земельном участке.
45. Гигиенические требования к качественному составу воздуха в спортивных сооружениях.
46. Санитарный режим в залах.
47. Гигиенические требования к естественным плавательным бассейнам.

48. Гигиенические требования к искусственным плавательным бассейнам.

49. Оценка физических, химических и бактериологических показателей воды плавательных бассейнов.

50. Вредные привычки-разрушители тренированности.

51. Гигиенические мероприятия по уходу за телом.

52. Гигиенические требования к спортивной одежде.

53. Гигиенические требования к спортивной обуви. Особенности в отдельных видах спорта.

54. Закаливание. Определение понятия «физическая сущность и принципы закаливания». Роль в системе физического воспитания.

55. Закаливание солнцем. Методика проведения солнечных ванн.

56. Закаливание солнцем. Биологическое действие отдельных частей солнечного спектра.

57. Закаливание гидропроцедурами. Механизм действия.

58. Закаливание гидропроцедурами. Методика проведения закаливающих водных процедур.

59. Закаливание воздушными ваннами. Механизм действия.

60. Закаливание воздушными ваннами. Методика проведения закаливающих воздушных ванн.

61. Включение закаливающих мероприятий в суточный режим спортсмена в зависимости от периода спортивной подготовки.

62. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков.

63. Гигиенические требования к выбору и планированию земельного участка школы.

64. Гигиенические требования к основным помещениям школы оборудованию классов.

65. Гигиеническая характеристика различных форм физического воспитания школьника.

66. Особенности режима школьника и гигиенические требования к уроку физического воспитания.

67. Сравнительная характеристика микроклимата классных и спортивных помещений. Методы определения.

68. Гигиенические основы производственной гимнастики.

69. Гигиеническая сущность физических упражнений для людей среднего и пожилого возраста.

70. Сущность теории сбалансированного питания.

71. Классификация профессий и видов спорта по энергозатратам.

72. Белки, их роль в организме человека. Источники. Нормы. Значение в спортивных рационах.

73. Жиры, их роль в организме человека. Источники. Нормы. Значение в спортивных рационах.

74. Углеводы, роль простых и сложных углеводов для организма человека. Источники. Нормы. Особенности использования для спортсменов.

75. Классификация витаминов. Водорастворимые витамины. Роль в организме человека. Основные источники. Нормы. Их значение для спортсменов.

76. Жирорастворимые витамины. Их роль в организме человека. Основные источники. Нормы. Их значение в спортивной практике.

77. Минеральные элементы. Их роль в организме. Основные источники. Дозировка. Роль минеральных элементов в питании спортсменов.

78. Вода в пищевом рационе человека. Водно-солевой режим спортсмена. Его восстановление при значительных потерях.

79. Особенности питания спортсменов в разные периоды спортивной подготовки.

80. Питание - как средство восстановления.

81. Классификация дополнительных норм питания. Использование в разные периоды спортивной подготовки.

82. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов.

83. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований.

84. Вспомогательные гигиенические средства, ускоряющие восстановление (физические факторы)

85. Гигиенические основы построения суточного режима спортсмена.

86. Способы применения сауны для повышения восстановления спортивной работоспособности, отличие от закаливающей и гигиенической сауны.

87. Влияние аэрофакторов на организм человека. Способы применения аэрофакторов для повышения спортивной работоспособности.

88. Гидропроцедуры, как дополнительные и гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и улучшения восстановления.

89. Световые процедуры как дополнительные гигиенические мероприятия, направленные на ускорение восстановления.

90. Принципы комплексного использования гигиенических средств восстановления.

91. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов

92. Составление плана гигиенических мероприятий на спортивном сборе.

93. Гигиенические требования к планированию, структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок.

94. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.

95. Гигиеническое обеспечение при подготовке на учебно-тренировочных сборах.

96. Режим дня спортсмена.