

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»**

ФАКУЛЬТЕТ СПО

ВОПРОСЫ

для подготовки студентов 3 курса
специальности 49.02.01 «Физическая культура»
к сдаче экзамена

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

3 курс 6 семестр

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Гигиеническая характеристика воздуха. Характеристика физических факторов воздуха.
3. Химические примеси и микроорганизмы воздуха, их влияние на организм человека.
4. Возрастные особенности терморегуляции, как основа нормирования климата.
5. Характеристика географических микроклиматов. Влияние на организм человека благоприятных и неблагоприятных типов климата.
6. Понятие об акклиматизации, физиологическая сущность и фазы акклиматизации. Особенности акклиматизации спортсменов.
7. Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы водоснабжения.
8. Показатели качества питьевой воды: органолептические показатели и химический состав питьевой воды.
9. Методы очистки и обеззараживания воды.
10. Гигиеническая характеристика почвы.
11. Виды спортивных сооружений.

12. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений.
13. Гигиенические требования к естественной и искусственной вентиляции к отоплению спортивных сооружений.
14. Санитарный режим в залах.
15. Оценка физических, химических и бактериологических показателей воды плавательных бассейнов.
16. Гигиенические мероприятия по уходу за телом.
17. Гигиенические требования к спортивной одежде.
18. Гигиенические требования к спортивной обуви. Особенности в отдельных видах спорта.
19. Закаливание. Определение понятия «физическая сущность и принципы закаливания». Роль в системе физического воспитания.
20. Виды и методика закаливания.
21. Включение закаливающих мероприятий в суточный режим спортсмена в зависимости от периода спортивной подготовки.
22. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков.
23. Сравнительная характеристика микроклимата классных и спортивных помещений. Методы определения.
24. Гигиеническая сущность физических упражнений для людей среднего и пожилого возраста.
25. Сущность теории сбалансированного питания.
26. Классификация профессий и видов спорта по энергозатратам.
27. Белки, их роль в организме человека. Источники. Нормы. Значение в спортивных рационах.
28. Жиры, их роль в организме человека. Источники. Нормы. Значение в спортивных рационах.
29. Углеводы, роль простых и сложных углеводов для организма человека. Источники. Нормы. Особенности использования для спортсменов.

30. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов.

31. Гигиенические основы построения суточного режима спортсмена.

32. Принципы комплексного использования гигиенических средств восстановления.