Примерный перечень вопросов к экзамену по Гигиене для студентов ФФК

1. Гигиена как наука. Цели, задачи, предмет изучения гигиены как науки.
2. Основные методы гигиенических исследований.
3. Определение гигиены физического воспитания и спорта как науки, ее основные цели и задачи.
4. История развития гигиены физического воспитания и спорта.
5. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения.
6. Оздоровительное воздействие физической культуры и спорта на сердечно-сосудистую, дыхательную и эндокринную систему человека.
7. Физиологическое значение воздуха для человека.
8. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
9. Химический состав воздуха, его гигиеническое значение при занятиях физкультурой и спортом.
10. Основные гигиенические признаки физической культуры и спорта.
11. Механические примеси воздуха, их гигиеническое значение при занятиях физкультурой и спортом.
12. Физиологическое значение воды для человека.
13. Основные гигиенические требования к питьевой воде.
14. Органолептические свойства воды.
15. Индивидуальное здоровье. Функциональное состояние организма, основные признаки его нарушения.
16. Эпидемиологическое значение воды.
17. Источники водоснабжения.
18. Основные способы очистки и обеззараживания воды.
19. Способы очистки и обеззараживания воды в полевых условиях.
20. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
21. Эпидемиологическое значение почвы.
22. Гигиенические требования, предъявляемые к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений.
23. Физиологические основы закаливания.
24. Гигиенические принципы закаливания.
25. Закаливание с помощью низких температур.
26. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
27. Гигиенические нормы закаливания водой.
28. Гигиенические нормы закаливания солнечным излучением.
29. Питание. Гигиенические требования к пище.
30. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
31. Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом.
32. Особенности питания на тренировочных сборах.
33. Особенности питания спортсменов во время соревнований.
34. Особенности питания спортсмена перед стартом.
35. Особенности питания спортсмена на дистанции.
36. Особенности питания спортсмена в восстановительном периоде.
37. Особенности питания юных спортсменов.
38. Гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
39. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
40. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.
41. Гигиенические требования к открытым водоемам.
42. Гигиенические требования к искусственным бассейнам.
43. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
44. Основные методы изучения и оценки двигательной активности.
45. Достаточное и сбалансированное питание.
46. Основные гигиенические принципы построения рациона питания.
47. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
48. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.
49. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
50. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.
51. Факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
52. Гигиеническое нормирование двигательной активности для лиц зрелого и пожилого возраста.
53. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
54. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
55. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
56. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
57. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
58. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
59. Основные гигиенические требования к уроку физической культуры.
60. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.
61. Гигиеническое значение вводной части урока.
62. Гигиеническое значение основной части урока.
63. Гигиеническое значение заключительной части урока.
64. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одной тренировке.
65. Гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.
66. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на оздоровительном занятии.