**Темы контрольных работ (**выбор темы по фамилии и номеру в списке журнала посещаемости, или по последней цифре номера зачетной книжки**) по вариантам:**

1. **Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни** Гигиена - профилактическая дисциплина и наука. Исторические этапы развития гигиены. Предмет, цели и задачи гигиены спорта. Основные методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье, занимающихся физической культурой и спортом
2. **Гигиена воздуха, водной среды и почвы.** Гигиеническое значение химического состава воздуха для человека. Гигиеническое значение физических факторов воздушной среды на организм занимающихся физической культурой и спортом.
3. Органолептические свойства воды. Химический состав воды. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
4. **Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.** Биологические факторы внешней среды. Возбудители и источники заболевания, пути распространения. Эпидемиологическое значение воды, почвы. Профилактика инфекционных заболеваний
5. **Личная гигиена в физкультурно-спортивной деятельности.** Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Актуальные проблемы личной гигиены. Общие гигиенические требования к материалам, используемым для изготовления спортивной одежды. Общие гигиенические требования к экипировке спортсменов. Профилактика инфекционных болезней, передающихся половым путем.

**Закаливание.** Гигиенические принципы закаливания. Гигиеническое нормирование закаливания воздухом. Гигиеническое нормирование закаливания водой. Закаливание солнечным излучением. Плавание – как средство восстановления спортсменов. Особенности физкультурно-спортивной деятельности детей и подростков.

1. **Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом.** Гигиена спортивных сооружений. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические требования к спортивным залам, каткам с искусственным льдом, плавательным бассейнам. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
2. **Параметры микроклимата спортивных сооружений.** Отопление, вентиляция и кондиционирование спортивных сооружений. Освещение спортивных сооружений.
3. **Гигиена питания.** Понятие о питании. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Значение пищевых веществ в обеспечении жизнедеятельности организма. Значение минеральных элементов и витаминов в питании человека. Методологические основы оценки статуса питания. Количественная и качественная адекватность питания. Составление и анализ суточного рациона питания. Особенности физкультурно-оздоровительной деятельности женщин желающих снизить свой вес.
4. **Спортивное питание.** Энерготраты спортсменов и их обеспечение. Особенности питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки. Питание на тренировочных сборах. Особенности питания спортсменов при тренировках в условиях жаркого климата. Особенности питания спортсменов во время соревнований. Особенности питания юных спортсменов. Применение в спортивной практике витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок. Профилактика пищевых отравлений в спортивных коллективах.
5. **Гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности.** Классификация средств восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов. Характеристика отдельных гигиенических средств и методов восстановления и повышения физической работоспособности. Восстановление и повышение работоспособности в отдельных видах спорта. Восстановление работоспособности спортсменов в избранном виде спорта.
6. **Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.** Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов. Режим тренировок, учебы и отдыха. Производственная гимнастика (формы, принципы построения физкультурных комплексов, гигиеническое обеспечение условий занятий производственной гимнастикой).
7. **Гигиена людей зрелого возраста.** Санитарно-гигиеническое обеспечение жизнедеятельности лиц пожилого возраста. Гигиенические требования к организации занятий различными видами физкультурной деятельности с лицами пожилого возраста. Комплексный подход к выбору и использованию средств адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста.
8. **Особенности физкультурно-спортивной деятельности.** Особенности физкультурно-спортивной деятельности детей и подростков. Особенности физкультурно-оздоровительной деятельности женщин, желающих снизить свой вес. Особенности физкультурно-оздоровительной деятельности лиц пожилого возраста

**Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта и физической культурой.** Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных условиях среды. Особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в отдельных видах спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание, борьба, бокс, тяжелая атлетика). Баня – как средство восстановления работоспособности спортсменов.

1. **Гигиенические требования к местам занятий.** гимнастикой, легкой атлетикой, борьбой, спортивными играми, плаванием. Гигиенические требования к организации пешеходного туризма
2. **Гигиена детей и подростков** Гигиена детей и подростков как научная дисциплина. Физическое развитие детей и подростков. Биологический возраст. Методы оценки. Государственный санитарно-эпидемиологический надзор за детскими учреждениями.
3. **Гигиена среды развития, воспитания и обучения детей.** Учебный режим и гигиена преподавания. Особенности питания в школьном возрасте. Двигательная активность учащихся. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в средних общеобразовательных школах.
4. **Основы формирования здорового образа жизни детей и подростков. Гигиеническое воспитание и обучение.** Гигиенические подходы к формированию здорового образа жизни. Значение гигиенического воспитания в формировании здорового образа жизни детей. Профилактика инфекционных болезней при выезде зарубеж.
5. **Классификация факторов внешней среды, методы гигиенических исследований.** Общая характеристика инфекционных заболеваний, классификация. Эпидемический процесс и его звенья. Эпидемические заболевания Особенности профилактики и борьбы с инфекционными заболеваниями в практике спортивной работы.
6. **Особенности физкультурно-оздоровительной ой деятельности** лиц пожилого возраста. Охрана здоровья детей и подростков. Закаливание детей средствами физического воспитания во время уроков физической культурой, тренировочных занятий. Негативное влияние вредных привычек на растущий организм.
7. **Акклиматизация в практике физической культуры и спорта**. Гигиеническая характеристика механических примесей в воздухе. Запыленность воздуха. Гигиенические нормы. Предельно-допустимые концентрации вредных веществ в воздушной среде. Роль воды в жизнедеятельности человека. Выживаемость патогенных микроорганизмов в воде. Сроки выживания патогенных микробов в почве в зависимости от вида ее загрязнения.

**Перечень вопросов к экзамену**

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.

2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.

3. Определение гигиены как науки. Цели и задачи гигиены.

4. Предмет изучения гигиены как науки. Основные методы гигиенических исследований.

5. Определение гигиены физического воспитания и спорта как науки.

Основные цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта.

6. Основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.

7. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.

8. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.

9. Основные гигиенические требования к питьевой воде. Нормы потребления воды.

10.Жесткость воды. Эпидемиологическое значение воды.

11.Очистка и обеззараживание воды в полевых условиях.

12.Понятие «почва». Гигиеническое значение состава и свойств почвы.

13.Эпидемиологическое значение почвы.

14.Гигиенические требования к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений.

15.Понятие «закаливание». Физиологические основы закаливания.

16.Гигиенические принципы закаливания.

17.Гигиенические нормы закаливания воздухом.

18.Гигиенические нормы закаливания водой.

19.Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.

20.Основные гигиенические требования к пище.

21.Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Основные гигиенические принципы построения рациона питания.

22.Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.

23.Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.

24.Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.

25.Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.

26.Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.

27.Основные функции питания при занятиях физкультурой и спортом.

28.Особенности питания спортсменов.

29.Особенности питания спортсменов на тренировочных сборах.

30.Особенности питания спортсменов во время соревнований.

31.Особенности питания спортсмена перед стартом.

32.Особенности питания спортсмена на дистанции.

33.Особенности питания спортсмена в восстановительном периоде.

34.Особенности питания юных спортсменов.

35.Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.

36.Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.

37.Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.

38.Гигиенические требования к естественному освещению спортивных сооружений.

39.Гигиенические требования к искусственному освещению спортивных сооружений.

40.Основные гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.

41.Основные гигиенические требования к открытым водоемам.

42.Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.

43.Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников.

44.Методы изучения и оценки двигательной активности.

45.Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.

46.Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.

47.Основные гигиенические требования к уроку физической культуры

48.Классификация физических нагрузок при физическом воспитании школьников.

49.Гигиеническая характеристика вводной части урока.

50.Гигиеническая характеристика основной части урока.

51.Гигиеническая характеристика заключительной части урока.

52.Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры.

53.Активный двигательный режим пожилых людей.

54.Средства физической культуры в пожилом возрасте.

55.Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

56.Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.

57.Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.

58.Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.

59.Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.

60.Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.

61.Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.

62.Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.

63.Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.