**Вопросы для самоподготовки по дисциплине**

**«Гигиена физической культуры и спорта»**

1. Определение, цель и задачи гигиены физического воспитания и спорта
2. Факторы среды и их влияние на организм
3. Физико-химические свойства воздуха
4. Органолептические свойства воды. Источники питьевой воды
5. Состав, свойства иэпидемиологическое значение почвы
6. Понятие и принципы закаливания
7. Основы закаливания воздухом
8. Понятие и виды закаливания водой
9. Закаливание солнечным излучением. Понятие, переизбыток, правила
10. Понятие питания. Гигиенические требования к пище
11. Пути образования энергии: аэробный, анаэробный, смешанный
12. Понятие сбалансированного питания. Формы патологических состояний по ВОЗ
13. Обмен белков (понятие, нормы суточной потребности, источники)
14. Обмен жиров (понятие, нормы суточной потребности, источники)
15. Обмен углеводов (понятие, нормы суточной потребности, источники)
16. Требования к режиму и рациону питания спортсменов
17. Питание спортсменов во время тренировочных сборов, перед стартом, на дистанции, в восстановительный период
18. Методы изучения и оценки двигательной активности
19. Понятие, причины, следствия гиподинамии
20. Структурные и функциональные возможности лиц пожилого и старческого возраста. Особенности физических нагрузок
21. Гигиенические характеристики и значение частей урока
22. Внешние признаки утомления у школьников при выполнении физических упражнений
23. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям: расположение, строительные материалы, освещение, отопление и вентиляция
24. Гигиенические характеристики материалов для спортивной одежды
25. Гигиенические требования к спортивной обуви
26. Защитные приспособления в различных видах спорта
27. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой
28. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом

**Список литературы**

**Основная литература**

1. Мангушева, Н. А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие для бакалавров / Н. А. Мангушева. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014. — 88 c. — ISBN 978-5-86045-733-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/59160.html>
2. Стеблецов, Е. А.  Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477309>

**Дополнительная литература**

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 84 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95397.html>

2. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 c. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/93803.html>

3. Миронов, С. П. Спортивная медицина : национальное руководство/ Под ред. С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1184 с. (Серия "Национальные руководства") - ISBN 978-5-9704-2460-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970424605.html>