**Вопросы для конспектирования по предмету «Гигиена физической культуры и спорта»**

1. Понятие, механизм и принципы закаливания
2. Виды терморегуляции. Фазы реакции организма на температурный раздражитель
3. Определение, цель и задачи гигиены физического воспитания и спорта
4. Основы закаливания воздухом
5. Понятие и виды закаливания водой
6. Закаливание солнечным излучением. Понятие, переизбыток, правила
7. Понятие питания. Гигиенические требования к пище
8. Понятие сбалансированного питания. Формы патологических состояний по ВОЗ
9. Обмен белков (понятие, нормы суточной потребности, источники)
10. Обмен жиров (понятие, нормы суточной потребности, источники)
11. Обмен углеводов (понятие, нормы суточной потребности, источники)
12. Пути образования энергии. Виды спорта в зависимости от обеспечения энерготрат
13. Требования к режиму питания спортсменов
14. Требования к рациону питания спортсменов
15. Питание спортсменов во время тренировочных сборов, перед стартом, на дистанции, в восстановительный период
16. Факторы, формирующие привычную двигательную активность ребенка
17. Методы изучения и оценки двигательной активности
18. Понятие, причины, следствия гипо- и гиперкинезии
19. Структурные и функциональные возможности лиц пожилого и старческого возраста. Особенности физических нагрузок
20. Половые различия физиологической адаптации школьников к физическим нагрузкам
21. Физико-химические свойства воздуха
22. Абсолютна и относительная влажность. Двигательная активность при высокой и низкой влажности
23. Органолептические свойства воды. Источники питьевой воды
24. Состав и свойства почвы. Понятие самоочищения почвы
25. Эпидемиологическое значение почвы
26. Задачи и элементы физического воспитания в школе
27. Внешние признаки утомления у школьников при выполнении физических упражнений
28. Гигиенические характеристики и значение частей урока
29. Понятие функциональное возможности организма
30. Зоны интенсивности физических упражнений
31. Основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления спортивной одежды
32. Гигиенические требования к спортивной обуви
33. Защитные приспособления в различных видах спорта
34. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой
35. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом

**а) Список рекомендуемой 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>

**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>