

**ВОПРОСЫ**  
**по учебной дисциплине «Гигиена» к семинару № 1**  
**по теме: «Гигиенические факторы внешней среды»,**  
**«Гигиена физкультурно-спортивных сооружений»**

1. Предмет и задачи гигиены. История развития гигиены, основоположники. Гигиенические факторы в физкультурно-оздоровительной работе.
2. Определение здоровья, основные показатели здоровья.
3. Валеология и здоровый образ жизни.
4. Общая характеристика инфекционных заболеваний, источники инфекций, пути распространения.
5. Общая характеристика инфекционных заболеваний дыхательной системы. Источники инфекций, пути и механизмы передачи. Профилактика.
6. Общая характеристика инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Источники инфекции, пути и механизмы передачи. Профилактика.
7. Общая характеристика особо опасных инфекций (чума, холера).
8. Общая характеристика глобальных инфекционных заболеваний современности.
9. Иммунитет и его виды.
10. Гигиеническое значение температуры воздуха. Терморегуляция, ее виды.
11. Тепловой и солнечный удар. Симптомы, первая помощь, профилактика.
12. Обморожения и замерзания. Симптомы, первая помощь, профилактика.
13. Горная болезнь: причины, симптомы, первая помощь, профилактика.
14. Кессонная болезнь: причины, симптомы, первая помощь, профилактика.
15. Значение скорости и направления движения воздуха в спортивной практике.
16. «Роза ветров», ее значение и правила построения.
17. Абсолютная, максимальная и относительная влажность воздуха. Нормативы.
18. Гигиеническое значение влажности воздуха. Показатели влажности.
19. Пыль в атмосферном воздухе. Ее влияние на организм человека (прямое, косвенное).
20. Антропогенные токсины, их влияние на организм. Методы санации воздуха.
21. Химический состав вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Характеристика его составных частей.
22. Основные загрязнители атмосферного воздуха, их характеристика.
23. Гигиенические требования, предъявляемые к питьевой воде и воде плавательных бассейнов.
24. Вода как фактор передачи инфекционных болезней. Определение качества питьевой воды.
25. Бактериологические показатели качества воды. Нормативы. Заболевания, передающиеся через воду.
26. Химические показатели качества воды. Нормативы.
27. Органолептические показатели качества воды. Нормативы.
28. Источники и системы водоснабжения. Их гигиеническая характеристика.
29. Методы очистки и обеззараживания воды. Их характеристика.
30. Значение освещенности. Гигиенические требования к освещению спортивных и учебных помещений.
31. Световые углы. Методика определения.
32. Определить световой коэффициент, удельную мощность ламп.
33. Типы светильников. Гигиеническая характеристика светильников различного типа.
34. Изменения физических свойств и химического состава воздуха под влиянием пребывания людей в помещении.
35. Гигиеническое значение вентиляции. Системы вентиляции. Их гигиеническая характеристика.
36. Санитарно-гигиенические нормативы показателей микроклимата крытых спортивных помещений.
37. Гигиенические требования к выбору места, ориентации и планировке спортивных сооружений.
38. Гигиенические требования к строительным отделочным материалам и основным конструктивным элементам.
39. Системы отопления. Их характеристика.
40. Определить воздушный куб, коэффициент аэрации, краткость воздухообмена.
41. Гельминтозы. Условия заражения и профилактика геогельминтозов.
42. Понятие о биогельминтах. Условия заражения и профилактика.
43. Нитраты в воде и почве. Влияние на организм. Профилактика.
44. Понятие о пестицидах. Влияние на организм. Профилактика вредного воздействия.