УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____К.Э.Зборовский
«25» июня 2026 г.

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к экзамену по учебной дисциплине «Гигиена»
для студентов 2 курса дневной формы получения образования
и 3 курса заочной формы получения образования
специальностей 6-05 1012-01 «Физическая культура», 6-05 1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)», 6-05 1012-03 «Физическая реабилитация и эрготерапия», 6-05 1012-04 «Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом» на 2026-2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Предмет и задачи гигиены. Основоположники гигиенической науки.
2. Основные этапы развития гигиены. Основоположники гигиены.
3. Гигиена физической культуры и спорта, ее цель и задачи.
4. Определение понятия «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье.
5. Валеология и здоровый образ жизни.
6. Валеология как наука, ее цель, задачи.
7. Здоровый образ жизни. Определение, основные составляющие ЗОЖ.
8. Общая характеристика инфекционных заболеваний, источники инфекции, пути распространения.
9. Периоды течения инфекционных заболеваний.
10. Классификация инфекционных заболеваний по масштабам.
11. Дизентерия. Пути и механизмы передачи, профилактика.
12. Сальмонеллез. Пути и механизмы передачи, профилактика.
13. Клещевой энцефалит. Пути и механизмы передачи, профилактика.
14. Чесотка. Пути и механизмы передачи, профилактика.
15. Педикулез. Пути передачи, профилактика.
16. Эпидемический процесс и его компоненты.
17. Общая характеристика инфекционных заболеваний дыхательной системы. Источники инфекции, пути и механизмы передачи. Профилактика. Меры санации воздушной среды.
18. Общая характеристика инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Источники инфекции, пути и механизмы передачи. Профилактика.
19. Общая характеристика инфекционных заболеваний наружных покровов. Источники инфекции, пути и механизмы передачи. Профилактика.
20. Общая характеристика трансмиссивных инфекционных заболеваний. Источники инфекции, пути и механизмы передачи. Профилактика.
21. Пиодермии. Условия заражения, профилактика.
22. Эпидермофитии. Условия заражения, профилактика.

23. Общая характеристика особо опасных инфекций.
24. Общая характеристика глобальных инфекционных заболеваний современности.
25. Иммунитет и его виды. Предупреждение инфекционных заболеваний в спортивных коллективах.
26. Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение.
27. Показатели микроклимата учебных и спортивных помещений.
28. Гигиеническое значение температуры и влажности воздуха. Характеристика основных показателей. Влияние температуры и влажности воздуха на организм человека. Нормативы для мест занятий физкультурой и спортом.
29. Гигиеническое значение движения воздуха. Влияние скорости и направления на организм человека. Понятие о «розе ветров». Значение скорости и направления движения воздуха для занятий физической культурой и спортом.
30. «Роза ветров» её значение, правила построения.
31. Абсолютная, относительная и максимальная влажность воздуха. Нормативы.
32. Понятие о теплорегуляции. Химическая и физическая теплорегуляция.
33. Влияние на организм человека низкой температуры: замерзание и обморожение. Признаки, первая помощь, профилактика.
34. Влияние на организм человека высокой температуры: тепловой и солнечный удар. Признаки, первая помощь, профилактика.
35. Особенности терморегуляции при низкой и высокой температуре воздуха и высокой влажности воздуха.
36. Влияние атмосферного давления на организм. Повышенное атмосферное давление. Кессонная болезнь. Признаки, профилактика.
37. Влияние атмосферного давления на организм. Пониженное атмосферное давление. Горная болезнь. Признаки, профилактика.
38. Гигиеническое обеспечение спортсменов в сложных климатических условиях. Акклиматизации и временная адаптация.
39. Химический состав вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Характеристика основных составных частей.
40. Роль и влияние загрязнения воздушной среды на организм человека. Основные химические загрязнители: окислы азота, окислы углерода, сернистые соединения.
41. Изменение физических свойств и химического состава воздуха под влиянием пребывания большого количества людей в помещении.
42. Механические примеси в атмосферном воздухе, источники загрязнения воздуха пылью. Прямое и косвенное действие пыли на организм. Мероприятие по охране атмосферного воздуха.
43. Антропогенные токсины, их влияние на организм. Методы санации воздуха.
44. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Органолептические показатели качества питьевой воды. Их гигиеническое значение.
45. Химические показатели качества питьевой воды. Нормативы. Их гигиеническое значение.

46. Бактериологические показатели качества питьевой воды. нормативы. Заболевания, передающиеся через воду.
47. Роль воды в передаче инфекционных заболеваний. Источники ее загрязнения. Профилактика водных эпидемий.
48. Основные методы очистки и обеззараживания воды. Гигиеническая характеристика методов.
49. Устройство местного и центрального водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения.
50. Гигиенические требования к воде бассейнов. Сравнительная характеристика систем смены воды и контроль за качеством воды в плавательном бассейне.
51. Безопасность питьевой воды в эпидемическом отношении.
52. Понятие о личной гигиене, ее составные части, их характеристика.
53. Рациональный распорядок дня спортсменов (взрослых и школьников). Значение основных компонентов режима дня спортсмена.
54. Гигиена ухода за телом. Понятие о грибковых и гнойничковых заболеваниях кожи (эпидермофития и пиодермия), их профилактика в спортивных коллективах.
55. Профилактика чесотки и педикулеза в спортивных коллективах.
56. Вредные привычки - курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков, их отрицательное действие на организм. Борьба с вредными привычками.
57. Гигиена половой жизни спортсмена. Характеристика и профилактика венерических заболеваний и СПИДа.
58. Понятие о закаливании. Роль закаливания в физическом воспитании. Гигиенические средства, принципы и методы закаливания.
59. Принципы закаливания, их характеристика.
60. Физиологические основы закаливания. Принципы закаливания.
61. Воздух как фактор закаливания. Формы и основные правила закаливания воздухом.
62. Вода как фактор закаливания; ее влияние на организм. Формы и основные правила закаливания водой.
63. Влияние ультрафиолетовых лучей на организм человека Солнце, как фактор закаливания. Основные правила приема солнечных ванн.
64. Классификация спортивных сооружений, их категории.
65. Современные спортивные объекты, их использование и характеристика.
66. Основные гигиенические требования к выбору участка, ориентации, планировке спортивных сооружений.
67. Гигиенические требования к устройству отдельных конструктивных элементов (пол, стены, потолок) в основных спортивных и вспомогательных помещениях. Общая гигиеническая характеристика строительных материалов.
68. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Температурный режим спортивных помещений.
69. Вентиляция и ее гигиеническое значение. Основные показатели воздухообмена. Нормативы. Гигиеническая характеристика искусственной вентиляции.

70. Гигиеническая характеристика источников и систем водоснабжения. Основные методы очистки и обеззараживания воды.
71. Гигиеническое значение и требования к естественному освещению спортивных и учебных помещений. Основные показатели естественного освещения, нормативы.
72. Гигиенические требования к искусственному освещению спортивных учебных помещений. Основные источники искусственного освещения. Требования к различным типам светильников.
73. Определить воздушный куб, коэффициент аэрации, кратность воздухообмена.
74. Значение питания для здоровья человека. Основные положения теории рационального сбалансированного питания. Последствия нерационального питания.
75. Основные гигиенические требования к пище. Методы определения доброкачественности.
76. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Нормы калорийности питания различных категорий населения. Гигиенические требования к пище.
77. Суточные энерготраты. Определение суточных энерготрат. Понятие о составляющих суточных энерготрат.
78. Основные формы нарушения питания и их последствия.
79. Белки, их значение в питании и гигиеническая характеристика, нормы потребления.
80. Жиры, их значение в питании и гигиеническая характеристика, нормы потребления.
81. Минеральные соли (макро- и микроэлементы), их значение в питании и нормы потребления.
82. Макроэлементы, их значение в питании и нормы потребления.
83. Микроэлементы, их значение в питании, нормы потребления.
84. Углеводы, их значение в питании и гигиеническая характеристика, нормы потребления.
85. Жирорастворимые витамины. Их значение в питании и нормы потребления.
86. Витамины группы В, их значение и нормы потребления.
87. Витамин С, его значение для организма, нормы потребления, условия сохранности при кулинарной обработке.
88. Особенности питания спортсменов, выполняющих кратковременные скоростные нагрузки, длительные нагрузки на выносливость и в восстановительном периоде. Режим питания спортсменов во время тренировок и соревнований.
89. Продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ): цель и задачи их применения, классификация.
90. Группы ППБЦ, цель использования.
91. Классификация ППБЦ.
92. Особенности питания спортсменов при проведении тренировок и соревнований в условиях жаркого, холодного и горного климата.
93. Особенности питания спортсменов в период регулировки и сгонки веса.

94. Вегетарианство, его виды, преимущества и недостатки.
95. Белковое питание, преимущества и недостатки.
96. Энергетическая классификация энерготрат для спортсменов.
97. Принципы и задачи спортивного питания.
98. Потребности в энергии и пищевых веществах в различных видах спорта.
99. Пищевые отравления. Классификация, симптомы. Первая помощь, профилактика.
100. Пищевые отравления бактериальной природы. Признаки отравлений и основные приемы доврачебной помощи, их профилактика.
101. Пищевые отравления не бактериальной природы. Признаки отравлений. Профилактика.
102. Нитраты в продуктах питания. Их влияние на организм человека. Мероприятия по предупреждению неблагоприятного влияния.
103. Пестициды в продуктах питания. Их влияние на организм человека. Мероприятия по предупреждению неблагоприятного влияния.
104. Гельминтозы. Условия заражения. Меры профилактики.
105. Биогельмиты. Условия заражения, профилактика.
106. Геогельмиты. Условия заражения, профилактика.
107. Гигиеническая и анатомо-физиологическая характеристика возрастных особенностей детей и подростков.
108. Медицинские группы здоровья школьников.
109. Система гигиенического обеспечения в детском возрасте, ее задачи.
110. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов. Питание, режим дня, закаливание, средства восстановления.
111. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов, ее задачи и структура.
112. Система гигиенического обеспечения в легкой атлетике.
113. Система гигиенического обеспечения в гандболе, баскетболе, волейболе.
114. Система гигиенического обеспечения в футболе и хоккее.
115. Система гигиенического обеспечения в плавании.
116. Система гигиенического обеспечения в борьбе и боксе.
117. Система гигиенического обеспечения в тяжелой атлетике.
118. Система гигиенического обеспечения в лыжном спорте.
119. Система гигиенического обеспечения в спортивной и художественной гимнастике.
120. Система гигиенического обеспечения в гребле.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол № 13 от 25 июня 2026