

Министерство спорта Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ
П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для сдачи кандидатского экзамена по научной специальности
3.2.1 ГИГИЕНА

Рекомендовано и утверждено решением
Совета факультета ПНПР
« 22 » апреля 2022 г., протокол № 7

Декан факультета подготовки научно-
педагогических работников
д-р пед. наук, профессор



Е.Н. Медведева

Санкт-Петербург
2022

1. Гигиена, профилактическая наука. Вклад ученых в развитие системы профилактики заболеваний населения, гигиены физической культуры и спорта.
2. Понятие о здоровье человека. Критерии и методы его оценки.
3. Профилактика заболеваний населения, виды и уровни.
4. Понятие о предельно-допустимом уровне воздействия факторов окружающей среды на здоровье человека.
5. Виды и краткая характеристика гигиенических нормативов воздействия факторов среды на здоровье человека.
6. Понятие об окружающей среде. Классификация и краткая характеристика факторов окружающей среды.
7. Понятие об обитаемости. Классификация и краткая характеристика основных факторов обитаемости закрытых спортивных сооружений.
8. Климат и микроклимат. Характеристика факторов микроклимата спортивных сооружений. Гигиенические нормативы.
9. Санитарные и гигиенические мероприятия по обеспечению оптимального микроклимата спортивных сооружений. Профилактика перегревания и переохлаждения организма спортсменов.
10. Газовый состав воздуха спортивных сооружений. Гигиенические нормативы.
11. Санитарные и гигиенические мероприятия по обеспечению оптимального газового состава воздуха спортивных сооружений.
12. Освещенность спортивных сооружений. Методы измерения и оценки естественной и искусственной освещенности. Гигиенические нормативы.
13. Санитарные и гигиенические мероприятия по обеспечению оптимальной освещенности спортивных сооружений.
14. Научные основы рационального питания. Значение рационализации питания спортсменов для обеспечения высоких результатов в спортивной деятельности.
15. Углеводы, их значение в питании спортсменов, гигиенические нормативы.
16. Жиры, их значение в питании спортсменов, гигиенические нормативы.
17. Белки, их значение в питании спортсменов, гигиенические нормативы.
18. Водорастворимые витамины, их значение в питании, гигиенические нормативы.
19. Жирорастворимые витамины, их значение в питании спортсменов, гигиенические нормативы.
20. Минеральные вещества. Макро- и микроэлементы, их значение в питании спортсменов, гигиенические нормативы.
21. Учение о режиме питания спортсменов. Методы рационализации питания.
22. Гигиеническая характеристика консервированных продуктов питания спортсменов. Методы оценки доброкачественности консервов.
23. Понятие о меню-раскладке. Гигиенические требования по ее составлению. Методы оценки рациональности питания спортсменов.
24. Доброкачественность питьевой воды. Характеристика принципов и гигиенические нормативы.
25. Методы обеззараживания питьевой воды, критерии оценки эффективности обеззараживания воды.
26. Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов.
27. Гигиена труда спортсменов, факторы и условия труда. Гигиенические нормативы.
28. Личная и общественная гигиена. Характеристика основных элементов личной гигиены спортсменов.
29. Здоровый образ жизни населения и спортсменов. Значение и характеристика основных элементов.
30. Физическая культура и спорт как средство борьбы с гиподинамией и ухудшением здоровья населения.
31. Вредные привычки, виды и их краткая характеристика. Методы гигиенического воспитания населения и спортсменов.
32. Гигиенические требования к детским дошкольным учреждениям.

33. Гигиенические требования к территории организации спортивных занятий и соревнований.
34. Массовые формы физической культуры. Гигиенические требования к организации массовых форм физической культуры.
35. Санитарно-гигиеническая оценка шума. Классификация.
36. Вибрации. Классификация вибрации.
37. Актуальные вопросы водообеспечения населенных мест.
38. Биологическое значение воды. Изменения водно-солевого обмена человека во время занятий физической культурой и спортом.
39. Бактериологическая характеристика воды. Санитарно-эпидемиологические требования к питьевой воде.
40. Вода как эпидемиологический фактор риска инфекционных и неинфекционных заболеваний.
41. Питьевой режим во время занятий физическими упражнениями и спортом.
42. Санитарно-гигиенические требования к планировке и функционированию системы отопления. Организация отопления спортивных сооружений.
43. Естественная и искусственная вентиляция. Методы определения эффективности вентиляции. Особенности вентиляции спортивных сооружений.
44. Климат и погода. Понятие об акклиматизации. Акклиматизация в практике физической культуры и спорта.
45. Гигиена детей и подростков, как область гигиенических знаний, её основные задачи.
46. Здоровье и критерии его определения. Классификация групп здоровья детей и подростков.
47. Двигательная активность детей и подростков. Физическая культура и спорт как средство борьбы с гиподинамией детей.
48. Физическое развитие детей и подростков, методы оценки. Группы «риска» по развитию заболеваний у детей и подростков.
49. Биологический возраст. Характеристика показателей, их оценка и учёт при проведении занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.
50. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, их учёт при проведении занятий физическими упражнениями.
51. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста и их учёт при проведении занятий физической культурой.
52. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков школьного возраста (11 – 14 лет), их учёт в построении режима дня, содержании и форме проведения занятий физической культурой.
53. Особенности питания детей и подростков. Потребность в белках, жирах и углеводах в возрасте 7 – 10, 11- 13, 14 – 17 лет.
54. Закаливание организма. Гигиенические принципы закаливания.
55. Виды закаливания. Закаливание в спортивной практике. Возрастные особенности проведения закаливающих процедур.
56. Сроки допуска детей к занятиям отдельными видами спорта.
Сроки допуска детей и подростков к занятиям физической культурой после перенесённых заболеваний.
57. Анатомо-физиологические особенности лиц пожилого возраста, их учёт при проведении занятий физическими упражнениями.
58. Группы здоровья. Методы контроля и самоконтроля за состоянием здоровья пожилых людей во время занятий физическими упражнениями.
59. Основные гигиенические требования к физкультурным занятиям и помещениям для их проведения с лицами пожилого возраста.
60. Санитарно-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: водный фактор и питьевой режим / Цаллагова Р.Б., Меркушев И.А. // Учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура". Санкт-Петербург, 2020.
2. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена питания: Учебное пособие для студентов вузов / Цаллагова Р.Б., Н.В. Дубкова, Ф.К. Макоева : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2021. – 107 с.
3. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: физкультурно-спортивные сооружения: учебное пособие / В. П. Башмаков, Н. В. Дубкова, Ф.К. Макоева, А.А. Доможилова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б.и.], 2022. — 108 с.
4. Цаллагова Р.Б., Дубкова Н.В., Башмаков В.П. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков. Учебное пособие СПб, 2015 г. – 128 с.
5. Нутрициология. Нутриентный состав пищевых продуктов : Учебное пособие / Р.Б. Цаллагова, Ф.К. Макоева; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2020. – 120 с.
6. Гигиена : в двух томах : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по специальностям "Лечебное дело", "Педиатрия", по дисциплине "Гигиена". Т. 2 / под ред. Ю. П. Пивоварова. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2015 - 350, [1] с. : ил. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 348
7. Гигиена : в двух томах : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по специальностям "Лечебное дело", "Педиатрия", по дисциплине "Гигиена". Т. 1 / под ред. Ю. П. Пивоварова. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2015 - 315, [1] с. : ил. - (Высшее образование).
8. Зорина, И.Г. Современные аспекты гигиены детей и подростков : учебное пособие / И.Г. Зорина, В.В. Макарова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020 – 459 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576532>
9. Коршевер, Е.Н. Гигиена / Е.Н. Коршевер, В.Н. Шилов ; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов : Научная книга, 2020 – 234 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578336>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Канивец, И.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены : учебное пособие / И.А. Канивец. – Минск : РИПО, 2017 – 179 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463616>
2. Корнеева, Т.А. Основы рационального питания : учебное пособие : [16+] / Т.А. Корнеева, Е.Э. Седова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017 – 72 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574780>
3. Лаврова, Л.Ю. Теоретико-практические основы здорового питания=THEORETICAL AND PRACTICAL FOUNDATIONS OF HEALTHY DIET : учебное пособие : [16+] / Л.Ю. Лаврова, Е.Л. Борцова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский государственный экономический университет. – Москва : Библио-Глобус, 2018 – 202 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498986>
4. Ложкина, Н.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : в 2-х ч. / Н.И. Ложкина, Т.М. Любошенко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский

государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013 – Ч. 2 – 272 с. : табл., схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274682>

5. Любошенко, Т.М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : в 2-х ч. / Т.М. Любошенко, Н.И. Ложкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012 – Ч. 1 – 200 с. : табл., схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274683>

6. Макарова, Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : приложение к учебнику / Г.А. Макарова, П.В. Нефедов. - Москва : Советский спорт, 2015 - 1 электрон. опт. диск : ил.

7. Макарова, Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" / Г.А. Макарова, П.В. Нефедов. - Москва : Советский спорт, 2015 - 510 с. : ил.

8. Гигиена физической культуры и спорта [Текст] : учебник / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. - 254, [1] с. - Гриф Экспертного совета по лечеб. физ. культуре и спорт. медицине М-ва здравоохранения и соц. развития. - Библиогр.: с. 254-255. - ISBN 978-5-299-00545-5.

9. Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях [Электронный ресурс]: учебное пособие для практических занятий/ А.Г. Сетко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2012.— 100 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21835>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.