**Модульна контрольна робота №3**

1. Загальні гігієнічні вимоги до одягу/спортивного одягу (призначення, властивості).
2. Загальні гігієнічні вимоги до взуття/спортивного взуття.
3. На які види поділяються спортивні споруди?
4. За якими групами розрізняються спортивні споруди?
5. За якими гігієнічними вимогами нормуються спортивні споруди?
6. Назвати головну гігієнічну вимогу до спорт.інвентаря, технічного обладнання та покриттів споривних та фізк.-оздоровчих приміщень.
7. Наявність якої документації свідчить про дотримання гігієнічних вимог щодо використання спорт.інвентарю, технічного обладнання та ін.?
8. Навести приклад у своєму виді спорту, як дотримуватися гігієнічних вимог і правильної експлуатації спортивного інвентарю, спорт.приміщень та ін. під час тренувальних занять і на змаганнях.
9. Контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог та попередження травматизму під час тренувань і змагань.
10. Назвати фізкультурно-оздоровчі споруди і основні санітарно-гігієнічні вимоги щодо їх дотримання.
11. Гігієнічні вимоги до матеріально-технічного забезпечення спортивних споруд.
12. Характер озеленення спортивних споруд та їх інтер'єрів.
13. Основні гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд.
14. Основні гігієнічні вимоги до опалення і вентиляції спортивних споруд.
15. Основні гігієнічні вимоги до відкритих водойм.
16. Основні гігієнічні вимоги до штучних водойм.
17. Гігієнічні вимоги до занять спортом вищих досягнень.
18. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування тренувальних навантажень.
19. Режим спортсменів у різних часових поясах.
20. Складові сучасної загальної системи підготовки спортсменів?
21. Система гігієнічних чинників в сучасній підготовці спортсменів.
22. Гігієнічні вимоги до планування тренувань і змагань.
23. Основні гігієнічні принципи побудови навчально-тренувального процесу базуються на…
24. Гігієнічне забезпечення спортсменів під час тренувань у підготовчому, змагальному і перехідному періодах.
25. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування тренувальних навантажень.
26. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень у різних тренувальних циклах.
27. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному тренуванні (мікроциклі).
28. Структура тренувальних навантажень протягом дня.
29. Структура тренувальних навантажень у тижневому циклі.
30. Гігієнічне нормування тренувальних занять.
31. Режим спортсмена у різних часових поясах.
32. Гігієнічне забезпечення навчально-тренувальних зборів.
33. Гігієнічне забезпечення під час підготовки спортсмена до умов високих температури і вологості повітря.
34. Гігієнічне забезпечення під час підготовки спортсмена до умов низьких температур.
35. Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсмена до гірських умов.
36. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсмена в адаптації до різких змін часових поясів.
37. Втома при м’язовій діяльності та її діагностика.
38. Класифікація клінічних проявів втоми.
39. Діагностика втоми.
40. Сучасні засоби відновлення та їх гігієнічна характеристика.
41. Педагогічні засоби відновлення.
42. Психологічні засоби.
43. Медико-біологічні засоби відновлення (раціональне харчування, фізіотерапія, фармакологічні препарати, гідропроцедури, масаж, оксигенотерапія, спортивні креми, гелі, тейпи).
44. Гігієна застосування засобів відновлення (загальні принципи).