**Примерная тематика рефератов (контрольных работ) по дисциплине**

**«Гигиена ФВ и С»**

1. Гигиена как наука, история, методы исследования.
2. Гигиена воздуха.
3. Гигиена воды и почвы.
4. Пищевые отравления небактериального характера, первая помощь.
5. Отравления бактериального характера, первая помощь.
6. Режим дня спортсмена, время тренировок.
7. Гигиенические требования к гимнастической одежде, инвентарю.
8. Гигиена плавания.
9. Гигиена туризма и экскурсий.
10. Биоритмы, хроногигиена.
11. Гигиенические требования к спортивному инвентарю.
12. Эмоциональный, интеллектуальный и физический ритмы, их продолжительности, учет в спортивной деятельности.
13. Микро и макроэлементы,, их значения в питании.
14. Специальные продукты питания, пищевые добавки, концентрат в питании спортсмена.
15. Особенности питания в разных видах спорта.