

**ЧАСТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра Естественных дисциплин

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной
аттестации обучающихся**

по дисциплине (модулю)
«Гигиена физического воспитания и спорта»

Направление подготовки
44.03.01. Педагогическое образование

Профиль подготовки
Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Дербент 2016

Автор /составитель ФОС по дисциплине (модулю):

к.б.н., доцент Цакуева Ф.П.

ФИО, ученая степень, звание

Фонд оценочных средств по дисциплине *«Гигиена физического воспитания и спорта»*

утвержден на заседании кафедры Естественнонаучных дисциплин
(название кафедры)

Одобрено на заседании кафедры ЕНд

Протокол заседания № 02 от «05» сентября 2016 г.

Зав. кафедрой _____ Раджабалиев Г.П.

АННОТАЦИЯ

*Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **44.03.01**– Педагогическое образование. ФОС предназначен для контроля знаний студентов, обучающихся по профилю подготовки: Физическая культура.*

ФОС по учебной дисциплине предназначен для промежуточной аттестации обучающихся.

ФОС по учебной дисциплине состоит из:

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

С фондом оценочных средств можно ознакомиться на сайте ЧОО ВО «Социально-педагогический институт» www.spi-vuz.ru

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

- ОК-8: готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;
- СК-1: применяет на практике основные учения в области физической культуры;

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части)	Оценочные средства
1	Основные гигиенические факторы и их значение при занятиях физической культурой и спортом. Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры и спорта	ОК-8, СК-1	Реферат, тест
2	Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека	ОК-8, СК-1	Опрос
3	Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний	ОК-8, СК-1	Опрос, дискуссия
4	Гигиена воздушной среды, воды и почвы	ОК-8, СК-1	Реферат
5	Гигиена закаливания	ОК-8, СК-1	Тест
6	Требования личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом	ОК-8, СК-1	Тест
7	Вредные привычки - разрушители здоровья	ОК-8, СК-1	Тест
8	Адекватное (рациональное) питание при занятиях	ОК-8, СК-1	коллоквиум

	физической культурой и спортом		
9	Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом	ОК-8, СК-1	коллоквиум
10	Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов	ОК-8, СК-1	Тест, реферат
11	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях	ОК-8, СК-1	коллоквиум
12	Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительными физическими упражнениями	ОК-8, СК-1	Тест, опрос
13	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок обеспечение занятий Отдельными видами спорта	ОК-8, СК-1	Тест, опрос

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

№	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
1			
	ОК-8, СК-1	Уровень знаний: основные положения общей гигиены, и гигиены физической культуры и спорта; гигиеническое значение воздушной среды, воды, почвы;	Тесты Реферат Практические задания Опрос

	<p>основные положения гигиены физической культуры и спорта; гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования; принципы гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>основы гигиенического обеспечения процесса физического воспитания в школе, спортивных тренировок, занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>требования личной гигиены; гигиенические основы закаливания</p> <p>уровень умений:</p> <p>использовать знания, полученные при изучении дисциплины, в практической деятельности по повышению информированности в вопросах здоровья, формированию здорового образа жизни и оздоровлению различных контингентов населения средствами физической культуры и спорта;</p> <p>формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления</p> <p>применять знания в области санитарного законодательства и нормативноправовые документы (СанПиН) в педагогической, тренерской; рекреационной; организационно-управленческой деятельности;</p> <p>использовать гигиенические принципы нормирования нагрузок при разработке</p>	Коллоквиум
--	--	------------

	<p>учебных планов и программ, проведении учебных занятий по физической культуре и спортивных тренировок в различных образовательных учреждениях, в сфере детско-юношеского спорта, при работе со спортсменами массовых разрядов, в рекреационной деятельности; оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей; оценивать правильность и адекватность питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом, давать рекомендации по оптимизации питания; проводить профилактику травматизма во время занятий физической культурой и спортом путем неукоснительного соблюдения санитарно-гигиенических правил и норм.</p> <p>Уровень навыков: навыками просветительской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни; способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований; технологиями физиолого-гигиенического контроля состояния занимающихся; технологиями проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом гигиенических требований;</p>	
--	---	--

		методами и средствами сбора, обобщения и использования информации об уровне гигиенической культуры различных контингентов, занимающихся физической культурой и спортом.	
--	--	---	--

Описание шкалы оценивания

На зачет

№	оценивание	Требования к знаниям
1	Зачтено	Компетенции освоены
2	Не зачтено	Компетенции не освоены

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Тестовые задания

Вариант № 1

№ 1. Истоки гигиены идут из глубины веков. Наибольших успехов гигиена достигла:

1. на Руси;
2. в Древней Греции;
3. в Европе;
4. на Востоке.

№ 2. Известные учёные - гигиенисты:

1. М.И. Виноградова;
2. Ф.Ф. Эрисман;
3. И.П. Павлов;
4. И.И. Мечников.

№ 3. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:

1. движения;
2. дыхания;
3. иммунитета;
4. памяти.

№ 4. Физиологическое значение воды. Вода необходима человеку для:

1. закаливания;

2. приготовления пищи;
3. поддержания гомеостаза;
4. занятий водными видами спорта.

№ 5. Гигиеническое значение почвы. Наиболее благоприятна с гигиенической точки зрения:

1. большая воздухо - водопроницаемость почвы;
2. высокая гигроскопичность;
3. влаго-теплоемкость;
4. содержание аммиака.

№ 6. Основные гигиенические требования к строительным материалам. Они должны обладать:

1. низкой теплопроводностью;
2. высокой звукопроводностью;
3. хорошей гигроскопичностью;
4. недостаточной воздухопроницаемостью.

№ 7. Покрытие легкоатлетических беговых дорожек может быть водопроницаемым или водонепроницаемым. В современных спортооружениях, как правило, дорожки с водонепроницаемым покрытием:

1. керамические;
2. гаревые;
3. синтетические (арман, тартан);
4. коксогаревые.

№ 8. Борьба с шумом в спортооружениях должна проводиться в следующих направлениях:

1. архитектурно-планировочные;
2. технические;
3. звукоизоляционные и звукопоглощающие;
4. путем сокращения времени контакта с шумом, устраивать отдых.

№ 9. Цветовые оформления в спортооружениях. Размечать игровые площадки рекомендуется:

1. сигнальным красным цветом;
2. белым;
3. синим;
4. оранжевым.

№ 10. Употребление алкоголя способствует:

1. повышению спортивной работоспособности;

2. согреванию в холодную погоду;
3. снятию напряжения и утомления после тренировок и соревнований;
4. угнетению центральной нервной системы.

№ 11. Экипировка боксера состоит из:

1. трико, полурукавки, обуви с нескользкой подошвой;
2. майки, трусов, лёгких ботинок без шипов и каблуков, перчаток, шлема;
3. футболки, трусов, гетров, бутсов;
4. купальника, кожаных туфель без рантов.

№ 12. Закаливание - это:

1. повышение двигательной активности;
2. снижение работоспособности;
3. ускорение роста и развития;
4. повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных климатических факторов.

№ 13. Человек нуждается в определенной дозе солнечного облучения(УВЧ). Недостаточный его уровень:

1. укрепляет иммунные механизмы;
2. ослабляет;
3. не влияет;
4. препятствует иммунной реакции.

№ 14. Купание детей летом в открытых водоемах - один из лучших способов закаливания. Однако необходимо соблюдать правила:

1. очистить дно, берег водоема от посторонних предметов;
2. дети в воде должны активно двигаться;
3. не умеющих плавать детей допускать к воде;
4. температура воды должна быть ниже +200С и воздуха ниже +240С.

№ 15. Для спортсменов предпочтителен четырёхразовый прием пищи.

Оптимально следующее распределение калорийности суточного рациона:

1. завтрак - 5%, обед - 60%, полдник - 10%, ужин - 25%;
2. завтрак - 30-35%, обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 15-20%;
3. завтрак - 40%, обед - 25%, полдник - 5%, ужин - 30%;
4. завтрак - 25%, обед - 15%, полдник - 15%, ужин - 45%.

№ 16. Из растительных белков высокой биологической ценностью обладает:

1. белки белого хлеба;
2. сои, фасоли, картофеля;
3. кукурузы;

4. грибов.

№ 17. В жирах содержатся жирорастворимые витамины:

1. витамин С;
2. витамин А;
3. витамин В2;
4. витамин РР.

№ 18. Жиры - основной источник энергии для человека при длительной физической нагрузке умеренной интенсивности? Это характерно для видов спорта?

1. гимнастика, акробатика;
2. плавание и водное поло, велогонки;
3. борьбе, бокс;
4. фигурное катание.

№ 19. Пищевые углеводы делятся на простые и сложные. К простым относятся:

1. крахмал;
2. пектины;
3. глюкоза, фруктоза;
4. лигнин.

№ 20. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К жирорастворимым относятся:

1. витамин С;
2. витамин Д;
3. витамин В12;
4. витамин В6.

№ 21. Калорийность пищевого рациона спортсмена определяется по:

1. массе тела спортсмена;
2. меню-раскладке;
3. хронометражно-табличному методу;
4. тренировочным нагрузкам.

№ 22. В условиях жаркого климата повышается потребность организма в:

1. белках, витаминах и минеральных солях;
2. углеводах, витаминах и микроэлементах;
3. жирах, витаминах, микроэлементах;
4. белках, жирах, витаминах.

№ 23. Наибольшее увеличение роста и массы тела у детей происходит на:

1. 7-ом году жизни;
2. 1-ом и в период полового созревания (13-14 лет);
3. в 10 лет;
4. в 17-18 лет.

№ 24. В связи с перестройкой эндокринного аппарата в подростковом периоде наблюдается:

1. снижение интенсивности обменных процессов;
2. понижение лабильности процессов возбуждения и торможения;
3. ускорение темпов роста и развития;
4. несклонность к усталости, раздражительности.

№ 25. Физическое воспитание школьников включает следующие формы:

1. развлечения на игровых автоматах;
2. уроки физической культуры;
3. посещение футбольных матчей и хоккея;
4. физкультурно-оздоровительные мероприятия.

№ 26. В основной части урока физической культуры должны соблюдаться общие физиолого-гигиенические принципы выполнения физических упражнений:

1. на одном занятии целесообразно развивать только одно двигательное качество;
2. несколько двигательных качеств, т.е. содержание занятий должно быть комплексным;
3. длительность основной части урока - менее 30-35 минут;
4. разминка после основной части урока.

№ 27. Назовите, что будет способствовать положительному эффекту занятий и высоким спортивным результатам юных спортсменов:

1. строгое выполнение суточного режима;
2. увлечение табакокурением;
3. несоблюдение правил техники безопасности;
4. недоброжелательное отношение в семье, классе.

№ 28. В борьбе за здоровье людей среднего и пожилого возраста какую роль играют физическая культура и спорт:

1. снижают аппетит;
2. активизируют обмен веществ и улучшают работу сердечно сосудистой системы;
3. вызывают обострение хронических заболеваний;

4. бессонницу.

№ 29. Основные гигиенические требования, которые должны соблюдать при любых физкультурных занятиях:

1. ограничения воздушно-солнечных ванн;
2. неполноценный сон;
3. режим труда и отдыха;
4. спортивная одежда и обувь не должна соответствовать правилам гигиены.

№ 30. В чем заключается гигиеническое значение производственной гимнастики:

1. в понижении работоспособности;
2. оздоровительном эффекте;
3. ухудшении функциональных показателей (сердцебиение, головокружение);
4. в восстановлении.

Вариант № 2

№ 1. Гигиена - это:

1. медицинская наука;
2. биологическая;
3. химическая;
4. физическая.

№ 2. Задачи гигиены:

1. воспитание у студентов физических качеств;
2. изучение влияния внешней среды на здоровье и работоспособность людей;
3. изучение деятельности организма;
4. формирование психических качеств средствами физической культуры.

№ 3. Показатели физических свойств воздуха обычно называют метеорологическими факторами, к которым относятся:

1. наличие микробов;
2. атмосферное давление;
3. содержание CO;
4. пыли, дыма.

№ 4. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Вода должна быть:

1. с избытком или недостатком в ней отдельных химических элементов;
2. содержать патогенные бактерии;

3. прозрачной, бесцветной, без запаха и привкуса;
4. жёсткой.

№ 5. Через почву могут передаваться возбудители различных заболеваний:

1. вирус гриппа;
2. кори;
3. возбудители дизентерийной палочки;
4. туберкулезы.

№ 6. Одним из показателей естественного освещения сооружений является световой коэффициент, который составляет не менее:

1. 1/3;
2. 1/6;
3. 1/10;
4. 1/12.

№ 7. Спортивные сооружения делятся на открытые и крытые, к которым относятся:

1. сооружения для занятий легкой атлетикой;
2. лыжного спорта;
3. гимнастики;
4. гребли.

№ 8. Для искусственного освещения сооружений используются люминесцентные лампы. В сравнении с лампами накаливания люминесцентные лампы имеют следующие преимущества:

1. их яркость во много раз больше, чем у ламп накаливания;
2. они дают более «жёсткий», не рассеянный и неравномерный свет;
3. их световой спектр значительно ближе к солнечному, чем у ламп накаливания;
4. они менее экономичны, чем лампы накаливания.

№ 9. В суточном режиме спортсмена наибольшая работоспособность в:

1. обеденные часы;
2. утренние и послеобеденные;
3. вечерние;
4. ночные.

№ 10. У наркоманов в начале болезни появляется расстройство психики:

1. потливость;
2. сердцебиение;
3. раздражительность;

4. мышечная слабость.

№ 11. А затем у них появляются признаки нарушения физического состояния:

1. подавленность;
2. неспособность сосредоточиться;
3. дрожание конечностей, бледность;
4. неустойчивое настроение.

№ 12. В чем заключаются физиологические основы закаливания:

1. закаливание не способствует повышению иммунитета;
2. нормализации жирового и углеводного обменов;
3. в результате закаливания совершенствуется терморегуляция организма;
4. закаливание не повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям.

№ 13. Человек нуждается в определенной дозе солнечного (ультрафиолетового) облучения. Недостаточный его уровень:

1. улучшает образование в организме витамина Д;
2. затрудняет;
3. не влияет;
4. препятствует образованию витамина Д.

№ 14. Контрастный душ что нормализует:

1. витаминную недостаточность;
2. тонус стенок мелких артериальных сосудов (артериол);
3. умственную работоспособность;
4. чрезмерную физическую нагрузку.

№ 15. Основные гигиенические принципы построения любого рациона питания. Пища должна быть:

1. по калорийности удовлетворять энергетические потребности человека;
2. неполноценной в качественном отношении;
3. несбалансированной;
4. неразнообразной.

№ 16. От чего зависит физиологическая суточная норма белка:

1. от аппетита;
2. возраста, пола, профессиональной деятельности;
3. состояния здоровья;
4. белки животные или растительные.

№ 17. Какие продукты служат источником животных жиров:

1. кедровые орехи;
2. сливочное масло;
3. оливковое масло;
4. кукурузное.

№ 18. При нормальной массе тела количество жиров должно покрывать:

1. 10% дневного рациона;
2. 20%;
3. 30-35%;
4. 50%.

№ 19. К сложным углеводам относятся:

1. галактоза;
2. фруктоза;
3. клетчатка;
4. глюкоза.

№ 20. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и вода растворимые. К вода растворимым относятся:

1. витамин Д;
2. витамин С;
3. витамин Е;
4. витамин К.

№ 21. Качественная полноценность пищевого рациона достигается правильным соотношением белков, жиров и углеводов. Так, соотношение между белками, жирами и углеводами в норме принято:

1. 2; 3; 1;
2. 4; 2; 5;
3. 1; 1; 4;
4. 1; 4; 2;

№ 22. Каким требованиям должна отвечать пища на дистанции:

1. не содержать сахар и глюкозу;
2. большого количества витамина С;
3. минеральные соли;
4. достаточно быстро восполнять энергетические запасы.

№ 23. Укажите, какой возраст детей и подростков наиболее благоприятен для занятий физическими упражнениями:

1. от 10 до 12 лет;
2. от 6 до 14 лет;

3. от 4 до 7 лет;
4. от 14 до 18 лет.

№ 24. Частота сердечных сокращений с возрастом:

1. учащается;
2. урывается;
3. появляется аритмия;
4. не изменяется.

№ 25. Акселерация - это:

1. задержка роста детей;
2. повышенная чувствительность организма к факторам окружающей среды;
3. процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
4. ускорение роста и физического развития детей и подростков.

№ 26. Какое снижение интенсивности нагрузки в заключительной части урока физической культуры:

1. умеренное;
2. резкое;
3. плавное;
4. слабое.

№ 27. Важнейшее гигиеническое положение подготовки юных спортсменов заключается в том, чтобы в результате систематических занятий обеспечить нормальный рост и гармоничное развитие занимающихся. На что уделяется особое внимание на начальных этапах подготовки юных спортсменов:

1. узкую специализацию;
2. расширение функциональных возможностей организма и развитие физических способностей;
3. форсирование тренировочных нагрузок;
4. учет индивидуальных особенностей.

№ 28. В чем заключается омолаживающее действие таких видов спорта, как бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах:

1. резко повышают процесс обывествления сосудов;
2. улучшают работу сердечно сосудистой системы;
3. понижают работоспособность;
4. меняют настроение.

№ 29. Двигательная активность - это:

1. постоянство внутренней среды;

2. совокупность знаний;
3. сумма движений, выполняемой человеком в процессе жизнедеятельности;
4. гипокинезия.

№ 30. Одним из условий сохранения высокой работоспособности на производстве является переключение деятельности (феномен активного отдыха И.М. Сеченова). Таким переключением деятельности считается гимнастика:

1. художественная;
2. спортивная;
3. производственная;
4. гигиеническая.

Вариант № 3

№ 1. Что обеспечивает санитарное просвещение:

1. диспансеризацию;
2. пропаганду санитарно-гигиенических знаний среди населения;
3. медицинский осмотр;
4. беседы о нездоровом образе жизни.

№ 2. При гигиенической оценке воздуха учитывается:

1. оздоровительный и закаливающий эффект;
2. устойчивость спортсменов к действию неблагоприятных факторов;
3. физические свойства воздуха;
4. травмобезопасность.

№ 3. Безопасность воды в эпидемическом отношении является одним из важнейших гигиенических требований. Загрязненная вода может стать причиной инфекционных заболеваний:

1. ветряная оспа;
2. холера, гепатит;
3. грипп;
4. туберкулез.

№ 4. Наиболее распространенный способ дезинфекции воды:

1. озонирование;
2. хлорирование газообразным хлором;
3. обработка ультрафиолетовыми лучами;
4. медным купоросом.

№ 5. Какие гигиенические требования предъявляются к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений:

1. расположение вблизи интенсивного движения автотранспорта;
2. размещение на территории городов, вдали от парков, садов и зелёных насаждений;
3. необходимость учитывать розу;
4. предварительный анализ почвы не обязателен.

№ 6. Гигиенически оптимальная относительная влажность воздуха в спортооружениях в холодный период года:

1. 45-55%;
2. 55-60%;
3. 60-75%;
4. 40-45%.

№ 7. Гигиенически оптимальная температура воздуха в спортзалах в холодное время года не ниже:

1. +80 С;
2. -100 С;
3. +150 С;
4. +200 С.

№ 8. Основное гигиеническое требование к спортивному инвентарю, оборудованию:

1. дизайн;
2. травмобезопасность;
3. расположение;
4. условия хранения и эксплуатация.

№ 9. При курении сигарет в организм вместе с табачным дымом поступают вредные вещества:

1. углекислый газ;
2. ниацинамид;
3. никотин, оксид углерода;
4. сернистый газ.

№ 10. Ночной сон спортсмена должен быть непрерывным и продолжительным. Не менее:

1. четырех часов;
2. шести часов;
3. восьми часов;
4. десяти часов;

№ 11. Что входит в экипировку лыжника:

1. трико, полу рукавка, туфли;

2. свитер, рейтузы, шапочка, перчатки, эластичный комбинезон, легкие и жесткие ботинки;
3. комбинезон, шапочка с наушниками, рукавицы, легкие кожаные ботинки;
4. майка, трусы, легкая обувь без каблучков.

№ 12. На основании исследований и практического опыта были установлены следующие основные гигиенические принципы закаливания:

1. постепенность и последовательность;
2. несистематичность;
3. пассивный режим;
4. однообразие средств и форм.

№ 13. Как влияют большие дозы ультрафиолетовых лучей (УВЧ) на иммунную систему организма:

1. улучшают ее функцию;
2. нарушают;
3. не изменяют;
4. разрушают.

№ 14. Зимнее купание (моржевание) - чрезвычайно интенсивный раздражитель, вызывающий напряженную реакцию (стресс) какой системы организма:

1. пищеварительной;
2. нейроэндокринной;
3. дыхательной;
4. сердечно сосудистой.

№ 15. Белкам принадлежит наиболее важная роль. Они служат источником незаменимых аминокислот. Что зависит от уровня снабжения белками:

1. адаптация организма;
2. состояние здоровья, физическое и умственное развитие;
3. акклиматизация;
4. закаливание.

№ 16. В дневном рационе спортсменов количество белка должно составлять:

1. 15-17 % от всей калорийности суточного рациона;
2. 10-12 % от всей калорийности суточного рациона;
3. 20-25 % от всей калорийности суточного рациона;
4. 5-7 % от всей калорийности суточного рациона.

№ 17. Какие продукты служат источниками растительных жиров:

1. сало;
2. сливки;
3. соевое масло;
4. сыр.

№ 18. Углеводы - основной источник энергии организма. Они обеспечивают до:

1. 30% энергетической ценности суточного рациона;
2. 40% энергетической ценности суточного рациона;
3. 55% энергетической ценности суточного рациона;
4. 70% энергетической ценности суточного рациона.

№ 19. Для спортсменов суточные нормы потребления углеводов увеличивается до:

1. 200 г;
2. 400 г;
3. 500 г;
4. 700 г.

№ 20. Что развивается у человека, не получающего достаточного количества витаминов:

1. гипотиреоз;
2. гиповитаминоз;
3. гипокинезия;
4. гипотермия

№ 21. Питание спортсменов строится в соответствии с особенностями энергозатрат при различных спортивных нагрузках. Например, для выполнения скоростных нагрузок (бег на короткие дистанции, прыжки, метания, спортивной игры) необходимы:

1. жиры, углеводы, фосфор;
2. белки, углеводы, фосфор;
3. белки, жиры, кальций;
4. жиры, углеводы, калий.

№ 22. В марафонском беге, лыжных гонках питание на дистанции должно подаваться только в:

1. стеклянных сосудах;
2. металлических;
3. бумажных или пластиковых;
4. деревянных.

№ 23. В каждом возрасте наблюдаются определенные изменения показателей роста, массы тела, объема грудной клетки и т.п. Необходимо регулярно проводить:

1. энергетрические измерения;
2. антропометрические;
3. антропогенные;
4. эргографические.

№ 24. Показатели деятельности сердца, такие как, систолический и минутный объемы крови с возрастом:

1. снижаются;
2. повышаются;
3. не изменяются;
4. возникают нарушения сердечно сосудистой деятельности.

№ 25. Размеры спортивных залов зависят от типа школы. В средней школе на 800-1200 учащихся размер зала:

1. 12мх12мх3м;
2. 15мх30мх6м;
3. 12мх24мх6м;
4. 9мх18мх5м.

№ 26. Чему способствуют систематические занятия спортом в школьном возрасте:

1. снижению темпов роста;
2. укреплению здоровья;
3. снижению устойчивости организма;
4. утомлению.

№ 27. Какую роль в подготовке юных спортсменов играют соревнования? Они содействуют:

1. травматизму;
2. нервно-эмоциональному напряжению;
3. физическому развитию и росту спортивных достижений;
4. бессоннице.

№ 28. Для лиц среднего и пожилого возраста наиболее важны гимнастические упражнения, направленные на:

1. улучшения зрения;
2. поддержания гибкости и подвижности позвоночника и суставов;
3. глубокое дыхание;

4. снижение аппетита.

№ 29. Гипокинезия - это:

1. сумма движений, выполняемая человеком в процессе жизнедеятельности;
2. постоянство внутренней среды;
3. дефицит движений;
4. нарушение координации движений.

№ 30. Формы производственной гимнастики следующие:

1. тренировка;
2. уроки физической культуры;
3. вводная гимнастика;
4. аэробика.

Вариант № 4

№ 1. Санитарно-эпидемиологические службы осуществляют:

1. медицинский осмотр;
2. пропаганду здорового образа жизни;
3. текущий санитарный надзор;
4. разработку мероприятий направленных на охрану здоровья.

№ 2. Что входит в состав атмосферного воздуха (химический состав):

1. окись углерода;
2. двуокись азота;
3. кислород;
4. сернистый газ.

№ 3. Жесткость воды определяется содержанием в ней солей:

1. калия и натрия;
2. марганца и никеля;
3. меди и цинка;
4. кальция и магния.

№ 4. Наиболее неблагоприятные условия создаются при сочетании:

1. высокой температуры, низкой влажности и безветрии;
2. высокой температуры, большой влажности и отсутствии ветра;
3. низкой температуры, низкой влажности и безветрии;
4. высокой температуры, низкой влажности и сильном ветре.

№ 5. Спортивное сооружение - это:

1. физкультурно-оздоровительный центр;
2. детские и подростковые клубы по месту жительства;

3. специально построенное и соответственно оборудованное сооружение крытого или открытого типа;
4. парки культуры и отдыха.

№ 6. Эффективность работы вентиляционных систем в спортсооружениях оценивается по обеспечению для каждого занимающегося необходимо объема воздуха (воздушный клуб) и его регулярной сменой с наружным воздухом (объем вентиляции). В соответствии с гигиеническими требованиями в спортзалах:

1. воздушный клуб – 50 м³, объем вентиляции 150 м³ на 1 человека в час;
2. воздушный клуб – 30 м³, объем вентиляции 90 м³ на 1 человека в час;
3. воздушный клуб – 40 м³, объем вентиляции 120 м³ на 1 человека в час;
4. воздушный клуб – 20 м³, объем вентиляции 60 м³ на 1 человека в час.

№ 7. Гигиенические особенности открытых спортсооружений специфичны для занятий отдельными видами спорта. Что является общим:

1. расположение в живописной местности;
2. пропускная способность открытых плоскостных сооружений не нормируется;
3. обязательно обращается внимание на надежность грунта;
4. расположение грунтовых вод.

№ 8. Во многих видах спорта применяются защитные приспособления для спортсмена:

1. напульсники, бандажи, каски, назубники;
2. мячи, ленты, обручи;
3. супинаторы;
4. поролоновые прокладки;

№ 9. Табакокурение - это одна из самых распространенных вредных привычек, которая может привести к:

1. урежению сердцебиений и дыхания;
2. снижению артериального давления;
3. возникновению злокачественных опухолей гортани, бронхов, легких;
4. повышению тембра и звонкости голоса.

№ 10. Что входит в экипировку футболиста:

1. купальник, кожаные туфли «четки»;
2. майка, трусы, легкая обувь без каблуков, светлый головной убор;
3. футболка, трусы, гетры, щитки, бандаж, бутсы, свитер, перчатки;
4. облегающее трико, обувь без рантов и каблуков, бандаж.

№ 11. Какими гигиеническими характеристиками должны обладать материалы, из которых изготавливается спортивная одежда:

1. плохой теплопроводностью;
2. воздухопроницаемостью;
3. высокой водоемкостью;
4. низкой гигроскопичностью.

№ 12. При закаливании холодом в реакции организма на действие температурного раздражителя (воздушная или водная процедура) сколько выделяется фаз:

1. одна;
2. три;
3. две;
4. пять.

№ 13. Наиболее интенсивны из водных процедур - купание и плавание. Купание летом в открытых водоемах начинается при температурах воды и воздуха:

1. +140 С, +160 С воды и воздуха +160 С, +180 С;
2. +160 С, +200 С воды и воздуха +180 С, +200 С;
3. +180 С, +220 С воды и воздуха +200 С, +220 С;
4. +240 С, +260 С воды и воздуха +260 С, +280 С.

№ 14. Сауна - хорошее средство восстановления спортивной работоспособности. Что происходит под ее влиянием:

1. отрицательные сдвиги в сердечно сосудистой системе;
2. усиливается потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма;
3. ухудшается микро циркуляция;
4. замедляются окислительно-восстановительные процессы.

№ 15. Длительная белковая недостаточность может привести к:

1. улучшению функций пищеварительной системы;
2. улучшению функций эндокринной системы;
3. улучшению функций кроветворной и других систем организма;
4. к ослаблению работоспособности, снижению сопротивляемости инфекциями.

№ 16. Белки повышают возбудимость нервной системы организма. Поэтому содержание белков должно быть до 16-20 % от всей калорийности в рационе представителей видов спорта:

1. гимнастика;
2. теннис;

3. фигурное катание;
4. легкая атлетика, тяжелая атлетика, борьба, бокс.

№ 17. В жирах содержатся насыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты. Какие продукты являются источниками полиненасыщенных жирных кислот:

1. яйца;
2. оливковое масло;
3. колбасы;
4. молочные продукты.

№ 18. Углеводы делятся на усвояемые организмом человека и на неусвояемые, так называемые балластные вещества, которые содержатся в:

1. белом хлеба;
2. бананах;
3. отрубях, свекле, редьке;
4. огурцах.

№ 19. Виды спорта с углеводной ориентацией:

1. тяжелая атлетика, борьба, бокс;
2. легкая атлетика (бег на длинные и сверхдлинные дистанции) лыжные гонки;
3. гимнастика;
4. спортивное ориентирование.

№ 20. Минеральные вещества в зависимости от их содержание в организме и пищевых продуктах подразделяют на макроэлементы и микроэлементы. Что относится к макроэлементам:

1. медь, йод;
2. никель;
3. кальций, фосфор, калий;
4. железо, фтор.

№ 21. Для выполнения длительных нагрузок требующих от спортсменов высокой выносливости (бег на длинные дистанции, плавание, велоспорт, лыжные гонки) требуется:

1. большое количество белков и витаминов Д и С;
2. углеводов и витаминов В и С;
3. жиров и витаминов Е и РР;
4. белков, жиров и витаминов А и В.

№ 22. В восстановительном периоде питание спортсменов является одним из ведущих факторов ускорения восстановительных процессов и борьбы с утомлением. Пища должна содержать большое количество чего:

1. жиров, витаминов, минеральных солей;
2. углеводов, витаминов и микроэлементов;
3. белков, витаминов и микроэлементов;
4. жиров, белков, витаминов, микроэлементов.

№ 23. В каком возрасте завершается окостенение позвоночника:

1. 15-18 лет;
2. 10-12 лет;
3. 18-25 лет;
4. 12-15 лет.

№ 24. Показатель внешнего дыхания - как, например, частота дыхания с возрастом:

1. учащается;
2. не изменяется;
3. урежается;
4. становится неритмичным.

№ 25. В чем заключается основное гигиеническое требование к уроку физической культуры:

1. на одном занятии целесообразно развивать только одно физическое качество;
2. уроки физкультуры проводить на открытом воздухе и в любую погоду;
3. принцип соответствия физических нагрузок возрастным функциональным возможностям растущего организма;
4. степень утомления у школьников должно быть значительной.

№ 26. По гигиеническим нормам освещенность в спортзалах (на полу) должна быть не менее:

1. 500 люкс;
2. 100 люкс;
3. 200 люкс;
4. 350 люкс.

№ 27. Каким образом меняется суточная калорийность питания детей школьного возраста при систематических занятиях физической культурой:

1. уменьшается;
2. увеличивается;
3. не изменяется;

4. витаминизируется больше.

№ 28. В ходе кардиотренировки (бег, плавание, езда на велосипеде) важно достичь предела выносливости, но не превысить его. Как определить границы собственных возможностей.

1. измерять пульс до начала, в середине и в конце тренировки;
2. частоту дыхания;
3. рост, вес;
4. остроту зрения.

№ 29. Гиперкинезия - это:

1. биологическая потребность организма в движениях;
2. дефицит движений;
3. чрезмерная двигательная активность;
4. саморегуляция двигательной активности.

№ 30. На многих предприятиях проводят занятия в физкультурно-оздоровительных центрах, где используются вводно-температурные средства:

1. аэризация воздуха;
2. бассейны, сауны;
3. тренажеры;
4. психологическая разгрузка.

Вариант № 5

№ 1. В «Гигиене физического воспитания и спорта» используют методики гигиенических исследований:

1. метод электрокардиографии;
2. физиометрии;
3. методика санитарно-гигиенического описания;
4. хронорефлексометрии.

№ 2. Химический состав атмосферного воздуха имеет огромное гигиеническое значение. Он влияет на:

1. акустическую комфортность;
2. дыхание;
3. питание;
4. психо-эмоциональную сферу.

№ 3. Чем может загрязнять воздушная среда:

1. природными осадками;
2. вредными газообразными примесями;

3. ионизацией воздуха;
4. плесневыми грибами.

№ 4. Постоянная принудительная циркуляция воды в бассейне через различные фильтры, системы обеззараживания и подогрева позволяют поддерживать состояние воды, соответствующее каким гигиеническим требованиям:

1. температура воды для плавания не ниже 200 С;
2. уровень остаточного хлора в воде должен быть не менее 0,2 - 0,4 мл/л;
3. уровень прозрачности воды должен быть таким, чтобы нельзя было видеть белый диск в любом месте дна;
4. искусственное освещение - не менее 50 лк.

№ 5. Наиболее благоприятные условия создаются при сочетаниях температуры, влажности и движения воздуха:

1. высокой температуре, большой влажности и безветрии;
2. низкой температуре, большой влажности и ветре;
3. низкой температуре, большой влажности и безветрии;
4. высокой температуре, низкой влажности и ветре.

№ 6. Современная и гигиенически наиболее приемлемая система искусственной вентиляции спортсооружений:

1. приточная;
2. вытяжная;
3. кондиционирование воздуха;
4. приточно-вытяжная.

№ 7. Подвижность воздуха в зонах нахождения занимающихся в спортзале должна быть не более:

1. 0,1 м/сек;
2. 0,5 м/сек;
3. 0,7 м/сек;
4. 1 м/сек.

№ 8. Для окраски стен в спортзалах рекомендуются светлые тона:

1. ярко-красный;
2. кремовый, полевой;
3. синий;
4. зеленый.

№ 9. Наркомания - это заболевание, возникающее в результате злоупотребления наркотическими средствами, к которым относятся:

1. промедол, димедрол;

2. элениум, реланиум;
3. опий, морфий, кокаин;
4. гексобарбитал, циклобарбитал.

№ 10. Лыжные трассы прокладываются по местности:

1. по плохо замерзшим рекам, озерам, болотам;
2. участкам с густым кустарником;
3. живописной и разнообразной местности;
4. при пересечении через железнодорожные пути.

№ 11. Спортивная обувь должна отвечать гигиеническим требованиям:

1. должна быть с плохой водоупорностью;
2. недостаточной вентилируемостью;
3. удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной;
4. после увлажнения изменять форму и размер.

№ 12. Гигиенические ванны стимулируют физические функции:

1. иммунной системы;
2. пищеварительной;
3. дыхательной;
4. кожи.

№ 13. Русская баня издавна считается эффективным гигиеническим, профилактическим, восстановительным и лечебным средством. На какие системы организма благотворно влияет русская баня:

1. на функцию кожи, увеличивающее потоотделение, усиливающее обмен веществ;
2. небольшие изменения функции сердца и сосудов;
3. баней пользуются для наращивания веса;
4. систематические посещения бани снижают терморегуляторные реакции организма.

№ 14. Сбалансированное питание подразумевает снабжение организма пищевыми веществами в определенных соотношениях: Так, соотношение между белками, жирами и углеводами в норме принято:

1. 1:2:3;
2. 4:3:2;
3. 1:1:4;
4. 3:4:1.

№ 15. Все белки делятся на полноценные и на неполноценные. Какие из продуктов служат источником полноценных белков:

1. макарон, хлеб;

2. кукуруза, картофель;
3. яйца, мясо, рыба;
4. орехи, семечки.

№ 16. Главная функция жиров заключается в доставке энергии. При окислении 1г жиров организм человека получает:

1. 4,1 ккал;
2. 6 ккал;
3. 9,3 ккал;
4. 10 ккал.

№ 17. Физиолого-гигиеническая суточная норма жиров зависит от:

1. климатических условий;
2. двигательной активности;
3. возраста, пола, профессиональной деятельности;
4. состояния здоровья.

№ 18. Углеводы - основной источник энергии организма. Углеводы необходимы для:

1. нормальной деятельности органов дыхания;
2. мышц, сердца, печени, центральной нервной системы и др.;
3. зрительного анализатора;
4. органов выделения.

№ 19. Источниками углеводов служат:

1. морская рыба;
2. зернобобовые, фрукты, ягоды;
3. яйца, мясо;
4. молочные продукты.

№ 20. Минеральные вещества в зависимости от их содержания в организме и пищевых продуктах подразделяют на макроэлементы и микроэлементы, к которым относятся:

1. натрий;
2. фосфор;
3. никель;
4. калий.

№ 21. В видах спорта, в которых к функциональному состоянию нервной системы предъявляются повышенные физиологические требования (гимнастика, бокс, горнолыжный спорт и др.) суточный пищевой рацион должен быть богат:

1. углеводами, фосфором и витамином В12;
2. белками, фосфором и витамином В1;
3. жирами, кальцием и витамином С;
4. жирами, магнием и витамином Е.

№ 22. Чем отличается организм детей и подростков от организма взрослых:

1. более низкой интенсивностью обменных процессов;
2. непрерывным ростом и развитием;
3. высокой работоспособностью;
4. лучшей адаптацией к окружающей среде.

№ 23. Физическому и умственному развитию человека свойственны определенные критические периоды, в которые соответствующие функции развиваются особенно быстро. С чем связано, что мышечная сила развивается в возрасте 13-16 лет:

1. с быстрым ростом мышечной массы тела;
2. ростом тела в длину;
3. увеличением жизненной емкости легких;
4. бурно формируются нервно-мышечные системы.

№ 24. К важнейшим гигиеническим факторам, формирующим привычную двигательную активность школьников относятся:

1. учебная перегрузка в школе и дома;
2. наличие вредных привычек;
3. рациональный суточный режим;
4. плохая организация физического воспитания.

№ 25. Для подготовки организма к выполнению интенсивных физических нагрузок на разминке нужно повысить функцию:

1. анаэробной системы обеспечения обмена веществ;
2. аэробной;
3. анаэробной - аэробной;
4. в зоне низкой интенсивности.

№ 26. В чем заключается гигиеническое значение рационального суточного режима школьника:

1. способствует снижению работоспособности;
2. нарушению осанки;
3. укреплению и сохранению здоровья;
4. сокращению времени для помощи родителям.

№ 27. Организация занятий с юными спортсменами, подбор средств и методов обучения и тренировки должны обязательно проводиться с учетом:

1. отношения их к вредным привычкам;
2. степень подготовленности;
3. психологического климата в семье и классе;
4. возрастных особенностей занимающихся.

№ 28. Для лиц зрелого и пожилого возраста рекомендуются физкультурно-оздоровительные занятия:

1. посещение тренажерного зала;
2. утренняя гигиеническая гимнастика;
3. игра в футбол;
4. в теннис.

№ 29. Формами физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства является:

1. культурно-спортивные комплексы;
2. детские и подростковые клубы;
3. спортивные клубы;
4. самостоятельные занятия.

№ 30. Формами после рабочего восстановления являются:

1. физкультпауза;
2. микро пауза активного отдыха;
3. восстановительная гимнастика;
4. отдых.

Вариант № 6

1. Что из перечисленного не является физическим качеством?
 - а) быстрота.
 - б) выносливость.
 - в) резкость.
 - г) гибкость.
 - д) сила
2. Под техникой физического упражнения понимается ...
 - а) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.
 - б) эстетичное выполнение двигательного действия.
 - в) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой.
 - г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения.
3. Принцип, в основе которого лежит закономерность, раскрывающая

зависимость эффекта обучения от степени целостности содержания педагогического процесса, называется ...

- а) принцип повторности.
- б) принцип последовательности.
- в) принцип наглядности.
- г) принцип систематичности.

4. Какой из элементов не относится к группе практических методов?

- а) метод строго регламентированного упражнения.
- б) метод разучивания по частям.
- в) метод принудительно-облегчающего разучивания.
- г) показ двигательного действия.

5. Двигательный навык – это ...

- а) способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях.
- б) способность выполнить действие, не замечая окружающую обстановку.
- в) возможность выполнять действия в любых погодных условиях.
- г) возможность многократного повторения действия без существенных отличий в выполнении.

6. Педагогический процесс, направленный на овладение спортсменом определенными знаниями и умениями использовать их в тренировках и соревнованиях, называется ...

- а) теоретическая подготовка.
- б) идейная подготовка.
- в) информационная подготовка.
- г) такого педагогического процесса не существует.

7. Педагогический процесс, направленный на овладение спортсменом умения целостно использовать в соревновательной деятельности все разделы тренировки, называется ...

- а) интегральная подготовка.
- б) синусная подготовка.
- в) косинусная подготовка.
- г) логарифмическая подготовка.

8. Принцип спортивной тренировки, заключающийся в систематическом повторении

тренировочных заданий и занятий, называется

- а) повторность.
- б) встречаемость.
- в) цикличность.
- г) вариативность.

9. Верно ли данное утверждение? «Общая физическая подготовка предшествует углубленной спортивной специализации и сопутствует ей на протяжении всего тренировочного процесса»

- а) верно.
- б) неверно.

10. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется

- а) сила.
- б) быстрота.
- в) гибкость.
- г) выносливость.
- д) ловкость.

11. Способность организма длительное время противостоять утомлению называется...

- а) быстрота.
- б) выносливость
- в) гибкость
- г) сила
- д) ловкость

12. Педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями, называется ...

- а) техническая подготовка.
- б) тактическая подготовка.
- в) физическая подготовка
- г) спортивная подготовка

13. Педагогический процесс направленный на овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы, называется...

- а) интеллектуальная подготовка
- б) соревновательная подготовка

- в) тактическая подготовка
- г) спортивная подготовка

14. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, называется ...

- а) физическая подготовка;
- б) химическая подготовка;
- в) физиологическая подготовка;
- г) биологическая подготовка.

15. Педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, называется ...

- а) эмоциональная подготовка.
- б) психологическая подготовка
- в) воспитательная подготовка.
- г) самостоятельная подготовка.

16. Какой из принципов не относится к принципам развития физических качеств?

- а) принцип соответствия педагогических воздействий
- б) принцип развивающего эффекта.
- в) принцип сопряженного воздействия.
- г) принцип сознательности и активности.
- д) принцип вариативности.

17. Сила, определяющаяся максимальными показателями мышечных напряжений без учёта массы тела человека, называется...

- а) максимальная сила.
- б) абсолютная сила
- в) относительная сила
- г) собственная сила.

18. Метод, обеспечивающий комплексное воздействие на различные мышечные группы, с помощью упражнений, подобранных так, чтобы каждая последующая серия включала новую группу мышц, называется...

- а) методом повторного выполнения
- б) методом круговой тренировки

- в) силовым методом
 - г) скоростно-силовым методом.
- Оздоровительные аспекты

19. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что ...

- а) во время занятий, выполняются действия, содействующие развитию физических качеств.
- б) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.
- в) достигаемое при этом утомление активизирует процессы адаптации.
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить больший объем работы.

20. Под «здоровьем» понимают такое комфортное состояние человека, при котором ...

- а) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.
- б) он бодр и жизнерадостен.
- в) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.
- г) наблюдается все вышеперечисленное.

21. Первая помощь при ударах о твердую поверхность заключается в том, что ушибленное место следует ...

- а) потереть, почесать.
- б) положить на возвышение.
- в) охладить.
- г) согреть.

22. Какой из перечисленных рекомендаций при организации занятий следовать не стоит?

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения.
- б) не тренироваться при интенсивном солнечном излучении.
- в) после занятия надо принять холодный душ.
- г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.

23. Под закаливанием понимается ...

- а) купание в холодной воде и хождение босиком.
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды.
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми.

г) укрепление здоровья.

24. Правильное дыхание характеризуется ...

- а) более продолжительным выдохом.
- б) более продолжительным вдохом.
- в) вдохом через нос, выдохом ртом.
- г) рекомендации относительно дыхания не актуальны.

25. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время ...

- а) возвращения в исходное положение после наклона.
- б) прогибания туловища назад.
- в) вращений и поворотов тела.
- г) рекомендации относительно дыхания не актуальны.

26. Осанкой называется ...

- а) характеристики, обеспечивающие хорошее самочувствие.
- б) привычная поза человека в вертикальном положении.
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп.
- г) силуэт человека.

27. Правильной можно считать осанку, пир которой, стоя у стены, Вы касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками.
- б) затылком, спиной, пятками.
- в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
- г) лопатками, ягодицами, пятками.

28. Главной причиной нарушения осанки является ...

- а) отсутствие движений во время уроков.
- б) слабость мышц.
- в) привычка к определенным позам.
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

Гигиена и здоровый образ жизни

29. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) деятельность в течение суток осуществляется стандартно.
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня.
- в) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.
- г) обеспечивает ритмичность работы организма.

30. Замена одних видов деятельности другими в режиме дня, позволяет

поддерживать

работоспособность потому, что...

- а) притупляется чувство усталости и повышается тонус.
- б) снимается утомление клеток головного мозга.
- в) чередование работы с отдыхом предупреждает перенапряжение.
- г) положительно сказывается на физическом состоянии.

31. Систематические и правильно организованные занятия физическими упражнениями

способствуют укреплению здоровья, так как это способствует ...

- а) поступлению питательных веществ к органам и системам организма.
- б) повышению возможностей дыхательной системы организма.
- в) повышению резервных возможностей организма.
- г) противостоянию заболеваний.

32. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, ориентированный на....

- а) развитие физических качеств.
- б) поддержание работоспособности.
- в) сохранение здоровья.
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

33. Личная гигиена включает ...

- а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физическими упражнениями.
- б) рациональный суточный режим, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование адекватной одежды и обуви.
- в) гидропроцедуры, прием пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других занятий.
- г) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

34. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а) Гигиенические факторы могут использоваться как самостоятельные факторы физического воспитания.
- б) Оздоровительный эффект природных факторов имеет свойство «переноса», но проявляется в различных условиях повседневной жизни.
- в) Естественные свойства природы и гигиенические факторы включены в

группу специфических средств физического воспитания.

г) В процессе воспитания большое внимание уделяется использованию естественных свойств природы и гигиенических факторов.

Вариант № 7

Задание 1 (выберите один вариант ответа) Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?

- а) это приводит к физическому утомлению;
- б) это приводит к гиподинамии;
- в) это приводит к увеличению массы тела человека.

Задание 2 (выберите один вариант ответа) Почему при подборе обуви предпочтение следует отдавать обуви на небольшом каблучке:

- а) в обуви на небольшом каблучке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;
- б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;
- в) у высокого каблучка меньше площадь опоры, что может привести к травме.

Задание 3 (выберите все правильные варианты ответа) Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?

- а) тонизирующее действие;
- б) стимулирует функции нервной системы;
- в) улучшает сон;
- г) повышает потоотделение и обмен веществ;
- д) расслабляющее действует на организм.

Задание 4 (выберите все правильные варианты ответа) Какие методы используются для обеззараживания воды на водопроводах:

- а) фильтрация;
- б) токи высокой частоты;
- в) хлорирование;
- г) серебрение воды;
- д) озонирование;
- е) отстаивание.

Задание 5 (выберите все правильные варианты ответа) Лучшим материалом для изготовления одежды является:

- а) хлопчатобумажные ткани;
- б) искусственные материалы;

- в) полимерные волокна;
- г) шерстяные ткани;
- д) прорезиненные ткани.

Задание 6 (выберите один вариант ответа) Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:

- а) физическая культура;
- б) закаливание;
- в) личная гигиена.

Задание 7 (выберите все правильные варианты ответа) Регулярное закаливание способствует: а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;

- б) укреплению силы воли;
 - в) повышению аппетита;
 - г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
 - д) замедлению процесса старения;
 - е) отвыканию от вредных привычек; ж) продлению срока активной жизни на 20-25%.
- Задание 8 (выберите один вариант ответа) Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:

- а) утром;
- б) до полудня;
- в) после полудня;
- г) вечером.

Задание 9 (найдите ошибку) Купание в открытых водоемах – очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:

- а) солнце;
- б) воздух;
- в) атмосферное давление;
- г) вода.

Задание 10

- 1) Заболевание, которое развивается при отсутствии витамина С, – это _____.
- 2) К группе витаминов, растворимых в жирах, относятся витамины _____.
- 3) Наименьший объем воды, в котором обнаруживается одна кишечная палочка, – это _____.
- 4) Невосприимчивость, сопротивляемость организма к инфекционным

агентам и чужеродным веществам – это _____.

5) Показатель бактериологического загрязнения воды, который определяется количеством кишечных палочек в 1 л воды, – это _____.

6) Постоянное наличие в данной местности определённых заболеваний, обусловленных ее природными особенностями и своеобразием условий жизни населения, – это _____.

Темы для устного опроса.

1. Предмет и задачи гигиены.
2. Краткий исторический очерк.
3. Биологические факторы внешней Среды.
4. Профилактика инфекционных заболеваний.
5. Физические свойства воздуха.
6. Химические свойства воздуха.
7. Загрязнение воздуха.
8. Климат, акклиматизация.
9. Вода, как фактор внешней Среды.
10. Свойства воды.
11. Виды источников водоснабжения.
12. Очистка и обеззараживание воды.
13. Гигиенические требования к питьевой воде.
14. Гигиеническая характеристика почвы.
15. Типы спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам и ориентации зданий.
16. Нормативы микроклимата.
17. Рациональный режим дня.
18. Уход за телом.
19. Профилактика заболеваний кожи.
20. Вредные привычки - разрушители здоровья.
21. Гигиенические требования к одежде и обуви.
22. Гигиенические требования к пище. Значение питания.
23. Энергетическая ценность пищи.
24. Качественная полноценность пищи.

Вопросы к коллоквиуму

1. Закаливание воздухом.
2. Закаливание водой.
3. Закаливанием солнцем, нормирование солнечных ванн. Тепловой удар, солнечный ожог. Первая помощь.
4. Искусственные источники ультрафиолетового облучения.
5. Гигиена гимнастики.

6. Гигиена легкой атлетики.
7. Гигиена лыжного спорта.
8. Гигиена спортивных игр.
9. . Гигиена плавания. Гигиенические требования к естественным и искусственным бассейнам.
10. Гигиена тяжелой атлетики, борьбы, бокса. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви.
11. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям (сооружения для занятий л/а, лыжного спорта, открытые плавательные бассейны).
12. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям (спортивные залы, гимнастический зал, крытый плавательный бассейн).
13. Гигиена туризма.
14. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
15. Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию.
16. Гигиенические требования к местам занятий физической культуры в школе.
17. Гигиенические основы физического воспитания школьников.
18. Суточный режим школьника.
19. Особенности питания школьников.
20. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.
21. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований.
22. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры.
23. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях низкой температуры.
24. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горных условиях.
25. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.
26. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов.
27. Особенности физического воспитания с лицами среднего и пожилого возраста.

Примерная тематика рефератов

1. Эпидемиология и профилактика острых респираторных инфекций
2. Наиболее распространенные кишечные инфекции - клиника и

профилактика

3. Профилактика дерматомикозов у спортсменов.
4. Значение и физиологические механизмы сна. Гигиена сна и спортивная работоспособность
5. «Совы» и «жаворонки» в спорте
6. Режим дня юного спортсмена
7. Современная спортивная одежда и обувь и успешность спортивной деятельности
8. Уход за кожей при занятиях водными видами спорта
9. Влияние компонентов табачного дыма на организм человека
10. Алкоголь и подросток
11. Тяжелые последствия употребления «легких» наркотиков
12. Профилактика гиповитаминозов у спортсменов
13. Оценка биологического возраста у детей и подростков
14. Методы оценки двигательной активности у детей дошкольного и школьного возраста
15. Гигиенические требования к школьным спортивным сооружениям
16. Гигиена оздоровительного бега
17. Гигиенические требования к организации фитнес-центра
18. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве
19. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в жарком климате
20. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в холодном климате
21. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях
22. Гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства
23. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и защитным приспособлениям
24. Гигиенические особенности применения ландшафтных зон в подготовке спортсменов

Вопросы к зачету

1. Гигиена физических упражнений и спорта, её задачи в практике физического воспитания. Основоположники гигиены и физического воспитания.
2. Источники и пути распространения инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.
3. Гигиеническое значение воздуха высокой и низкой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
4. Гигиеническое значение атмосферного давления, движения воздуха и

- различной влажности. Профилактика неблагоприятного влияния.
5. Приборы для контроля температуры, влажности, атмосферного давления и скорости движения воздуха. Устройство и правила пользования.
 6. Приборы, применяемые для измерения запыленности и микробной обсемененности воздуха. Устройство и правила пользования.
 7. Значение воздушно-теплого режима для физкультурно- спортивной деятельности.
 8. Состав солнечной радиации, её гигиеническое значение. Использование в спортивной практике ультрафиолетовой радиации.
 9. Гигиеническое значение механических примесей воздуха. Мероприятия по снижению запыленности воздуха крытых спортивных сооружений.
 10. Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия по снижению микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений.
 11. Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов.
 12. Гигиеническое значение воды и нормы потребления. Использование гидропроцедур в спорте.
 13. Гигиеническая характеристика методов обеззараживания воды плавательных бассейнов.
 14. Гигиеническая характеристика методов осветления и обеззараживания воды в условиях турпохода.
 15. Гигиенические требования к качеству воды бассейнов на естественных водоёмах.
 16. Гигиенические требования к построению рационального режима дня спортсменов.
 17. Гигиенические требования к уходу за кожей и полостью рта. Профилактика гнойничковых заболеваний.
 18. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за одеждой и обувью.
 19. Роль физической культуры и спорта для профилактики курения, злоупотребления алкоголем и наркомании.
 20. Гигиенические принципы закаливания и его значение.
 21. Гигиенические требования к закаливанию водой.
 22. Гигиенические требования к закаливанию воздухом.
 23. Гигиенические требования к закаливанию солнечными лучами.
 24. Гигиенические требования к организации рационального питания.
 25. Гигиенические требования к питанию спортсменов накануне и в дни соревнований, на дистанции и в периоде восстановления.
 26. Дополнительное питание и его содержание.
 27. Гигиенические требования к питанию спортсменов во время регуляции и сгонки веса в различных климатических условиях.
 28. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления

29. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления жиров.
30. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления углеводов.
31. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления витаминов.
32. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления минеральных веществ.
33. Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.
34. Пищевые отравления и их профилактика.
35. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
36. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
37. Гигиенические требования к вентиляции.
38. Гигиенические требования к искусственной вентиляции спортивных сооружений. Определение объема вентиляции и кратности воздухообмена в крытых спортсооружениях.
39. Гигиенические требования к отопительным системам.
40. Гигиенические требования к выбору мест для строительства спортивных сооружений.
41. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой.
42. Гигиеническая характеристика форм физического воспитания школьников.
43. Гигиеническая характеристика физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
44. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов: структура, задачи и условия функционирования.
45. Гигиеническая характеристика оптимальных социально-гигиенических факторов микросреды, условий быта и трудовой деятельности как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
46. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
47. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в условиях среднегорья.
48. Гигиенические требования к условиям проведения тренировок и соревнований в избранном виде спорта.
49. Гигиенические требования к экипировке спортсменов в избранном виде спорта.
50. Гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и эффективности процессов восстановления.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются
зачтено не зачтено

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой

Оценивание студента на зачете по дисциплине

Оценка зачета (стандартная)	Требования к знаниям
«зачтено» («компетенции освоены»)	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«не зачтено» («компетенции не освоены»)	Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.