ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ
S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726
Владелец: Исстанбулова Вера Сергеевна
Должность: И.о. директора Филиала
E-mail: pedagogkmv@sspi.ru
Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 31.05.2024
Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной и научной работе
_____ Т.А. Пономаренко
«28» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.03 Гигиена физического воспитания и спорта
(*наименование учебной дисциплины*)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль (и))
«Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения Очная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Год начала обучения 2021

Заведующий кафедрой _____/ М.Н. Арутюнян /

Декан факультета _____/ Э.С. Таболова /

Железноводск, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и) Ситак Л.А, доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, кандидат педагогических наук

ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»
Заведующий выпускающей кафедрой
АрутюнянМ.Н.,
кандидат философ.наук

ФИО, ученая степень, звание, подпись

«28» мая 2024 г.

«Согласовано»
И.о. заведующего
библиотекой
Клименко А.В.

ФИО, подпись

«28» мая 2024 г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 5
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....5
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий.....6
6. Контроль качества освоения дисциплины 6
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины…….. 8
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы 8
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины 11
Приложения……..12

1. Цель и задачи дисциплины

Целью учебной дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» является формирование знаний, умений и навыков в области гигиенических основ физической культуры и спорта, профилактики заболеваний.

Учебные задачи дисциплины:

- знать режим дня занимающихся физической культурой и спортом;
- рассмотреть гигиенические требования к спортивным сооружениям;
- изучить структуру, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» относится к Блоку 1, части, формируемая участниками образовательных отношений, Модулю теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные предшествующими дисциплинами: Основы безопасности жизнедеятельности (школьный курс).

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные компетенции		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Принимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности	- знает терминологию и основные понятия, используемые в теории и практике физиологии физического воспитания и спорта. - способен провести анализ уровеня физической подготовленности.
	УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показатели физического развития и физической подготовленности	- знает основы выявления различных элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов; - способен выявлять и оценивать риски влияния на жизнедеятельность различных элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов -
	УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укреплениея здоровья	- владеет готовностью своевременно выявлять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте

	УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	Применяет комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
Общепрофессиональные компетенции		
ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся	-способен выявлять и обе спечивать охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
	ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма	способен применять меры профилактики детского травматизма
	ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	способен применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часа), включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		**Всего часов**	Семестры
			1
Контактные часы	**Всего:**	56,5	56,5
	Лекции (Лек)	22	22
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	32	32
	Лабораторные занятия (Лаб)		
	Индивидуальные занятия (ИЗ)		
Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	0,5	0,5
	Консультация к экзамену (Конс)	2	2
	Курсовая работа (Кр)		
Самостоятельная работа студентов (СР)		34	34
Подготовка к экзамену (Контроль)		17,5	17,5
Вид промежуточной аттестации		экзамен	экзамен
Общая трудоемкость (по плану)		108	108

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результата обучения	Формы текущего контроля
Семестр 1							
Тема 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.	2	2		2	6	УК-7 ПК-5	тест
Тема 2. Личная гигиена	2	4		4	10		
Тема 3. Закаливание	2	4		4	10	УК-7 ПК-5	тест
Тема 4. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена	2	4		4	10		
Тема 5. Гигиенические требования к местам занятий спортивной деятельности	2	4		4	10		
Тема 6. Рациональное питание.	2	4		4	10		
Тема 7. Гигиенические средства восстановления повышения работоспособности.	4	4		4	12	УК-7 ПК-5	тест
Тема 8. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно- спортивной деятельности лиц разного возраста и пола	2	4		4	10		
Тема 9. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.	4	2		4	10	УК-7 ПК-5	тест
Подготовка к экзамену (Контроль)					17,5		
Консультация к экзамену					2		
Форма промежуточной аттестации (экзамен)					0,5		
Всего за семестр:	**22**	**32**		**34**	**108**		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с

«Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	**сформирована частично**	**сформирована в целом**	**сформирована полностью**
«Не зачтено»	**«Зачтено»**		
«Неудовлетворительно»	**«Удовлетворительно»**	**«Хорошо»**	**«Отлично»**
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной

		Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводска.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (доклада, реферата); выполнение индивидуальных заданий; подготовка к лабораторным занятиям и др.;

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519722

Дополнительная литература:

1. Мандриков, В. Б. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. — Волгоград : ВолгГМУ, 2019. — 288 с. — ISBN 978-5-9652-0552-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/141138
2. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/45580
3. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / под общ. ред. проф. С.Н. Попова.- ростов н/Д: Феникс,2008.-602 с.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- Ставрополь: СГУ,2001.-224 с.

5. Тихонова И.Н., Лега С.Н., Квартыч Е.И., Смородинова И.В. Методические рекомендации к выполнению практических занятий по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Учебно-методическое пособие.- Пятигорск: РИА- КМВ, 2019.-56 с

Периодические издания:
1) Журнал «Здоровье»
2) Журнал «Здоровый образ жизни »

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	www.urait.ru
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com/

Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	**Наименование**	**Адрес сайта**
1.	ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
2.	Научная электронная библиотека	https://elibrary.ru
3.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
4.	Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
5.	Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
6.	Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
7.	Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
8.	Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
9.	Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
10.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
11.	Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru
12.	Цифровая образовательная платформа «Media» (LECTA), ГК «Просвещение»	https://media.prosv.ru/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Пакеты программного обеспечения общего назначения (возможны следующие варианты:«МойОфис», «MicrosoftOffice»,«LibreOffice»,«ApacheOpenOffice»).
2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиа контент PDF-файлов «Sumatra PDF Reader», «AdobeAcrobatReaderDC».
3. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYYFineReader», «WinScan2PDF»).
4. Программа – файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip»,«WinRAR»).
5. Программадляорганизацииипроведениятестирования(возможнысследующиеварианты :«Айрен»,«MytestX»).
6. Программа просмотра интернет -контента (браузер)(возможен следующий вариант:«Yandex»).

Приложение 1

Методические материалы по дисциплине
«Лечебная физическая культура и массаж»

1.1. Планы практических занятий и методические рекомендации

1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.
2. Личная гигиена.
3. Закаливание.
4. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена.
5. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности.
6. Рациональное питание.
7. Гигиенические средства восстановления повышения работоспособности.
8. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно- спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.
9. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

1.2. Задания для самостоятельной работы

1. Значение соблюдения правил личной гигиены для повышения спортивной работоспособности.
2. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста с учетом индивидуальных биоритмов, особенностей трудовой деятельности, вида занятий физическими упражнениями и спортом, условий тренировки.
3. Сон и спортивная работоспособность. Гигиенические требования ко сну. Профилактика нарушений сна.
4. Гигиенические правила ухода за телом. Профилактика гнойничковых инфекций и эпидермофитии.
5. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта.
6. Гигиенические требования к спортивной одежде.
7. Гигиенические требования к спортивной обуви.
8. Основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления спортивной одежды и обуви.
9. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды.
10. Механические примеси и микроорганизмы воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
11. Микроорганизмы воздуха, эпидемиологическое значение.
12. Гигиенические требования и нормы потребления питьевой воды.
13. Органолептические свойства, химический состав, микробиологические бактериологические свойства и эпидемиологическое значение воды.
14. Источники водоснабжения. Очистка и обеззараживание воды. Хранение питьевой воды.
15. Гигиенические свойства и эпидемиологическое значение почвы.
16. Гигиенические требования при выборе почвы для спортивных сооружений.

1.3. Ситуационные задачи

Ситуационные задачи (демонстрационная версия):
Задача 1
Вам необходимо разработать программу закаливающих процедур.
1Дайте определение понятию «закаливание».

2 Какие основные принципы закаливания вы знаете?
3 В чем суть этих принципов?

Задача 2

Вам необходимо разработать программу закаливания водой.
1Какие особенности имеет использование водных процедур для закаливания?
2Укажите наиболее распространенные формы закаливания водой.
3С уровня каких температур воды следует начинать закаливание и через какие промежутки времени необходимо снижать температуру воды.

Задача 3

Заполните схему проведения закаливающих процедур
Воздушные ванны
Температура воздуха продолжительность
Солнечно-воздушные ванны
Продолжительность на один прием
Обтирание
Температура воды
Температура воздуха
Продолжительность
Обливание
Температура воды
Температура воздуха
Продолжительность
Контрастное обливание
Разница температуры
Абсолютная температура

Задача 4

Какие из перечисленных напитков рекомендуется употреблять спортсменам: черный, зеленый чай, хлебный квас, питьевая вода, кола, спрайт, томатный сок, минеральная вода газированная и не газированная. Укажите температуру напитков.

Критерии оценивания

– оценка «отлично»: ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями (вт.ч. из лекционного курса), с правильным и свободным владением терминологией; ответы на дополнительные вопросы верные, четкие;
– оценка «хорошо»: ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании (в т.ч. из лекционного материала),ответы на дополнительные вопросы верные, но недостаточно четкие.
– оценка «удовлетворительно»: ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием (в т.ч. лекционным материалом), ответы на дополнительные вопросы недостаточно четкие, с ошибками в деталях.
– оценка «неудовлетворительно»: ответ на вопрос задачи дан не правильный. Объяснение хода ее решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования (в т.ч. лекционным материалом), с большим количеством ошибок, ответы на дополнительные вопросы неправильные или отсутствуют.

Приложение 2

Оценочные материалы по дисциплине
«Гигиена физической культуры и спорта»

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1 Тестовые материалы

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с но-мером вопроса в бланке для ответов.

Тема 2

№ 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 гигиениче-ской 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 спортсооружениях, как правило, дорожки с водонепроницаемым покрытием:

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

№ 8. Борьба с шумом в спортсооружениях 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 спортсооружениях. 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 туфлей 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 +20^{0}С и воздуха ниже +24^{0}С.

№ 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 содержаться жирорастворимые витамины:
1. витамин С;
2. витамин А;
3. витамин B_2;
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 отно-сятся:
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 B_{12};
4.витамин B_6.

№ 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 должные соблюдаться общие физиолого-гигиенические принципы выполнения физических упражне-ний:
1. на одном занятии целесообразно развивать только одно двигательное ка-чество;
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 заня-тий 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, головокруже-ние);
4. в восстановлении

<u>Указания:</u> Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с но-мером вопроса в бланке для ответов.

Тема 5

№ 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 СО;
4. пыли, дыма.

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

1. с избытком или недостатком в ней отельных 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 спортсооружений является световой коэффициент, который составляет не менее:

1. 1/ ; 2. 1/6; 3. /10; 4. /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 спортсооружений 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 (ультрафиоле-тового) 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 водорастворимые. К водорастворимым 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. урежается;
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. у меренное;
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 обызвестления 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

<u>Указания:</u> Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с но-мером вопроса в бланке для ответов.

Тема 6

№ 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 причи-ной 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 спортсооружений:

1. расположение в близи интенсивного движения автотранспорта;
2. размещение на территории городов, в дали от парко, садов и зелёных на-саждение;
3. необходимость учитывать розу;
4. предварительный анализ почвы не обязателен.

№ 6. Гигиенически оптимальная относительная влажность воздуха в спортсооружениях 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.+8^0 С;

2.- 10^0 С;

3.+15^0 С;

4.+20^0 С.

№ 8. Основное гигиеническое требование к спортинвентарю, 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, полурукавка, 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 каблуков.

№ 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 незаменяемых 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 обеспечи-вают 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. гипотериоз; .
2.гиповитаминоз;
3.гипокинезия;
4.гипотермия

№ 21. Питание спортсменов строится в соответствии с особенностями энерготрат при различных спортивных нагрузках. Например, для выполнения скоростных нагрузок (бег на короткие дистанции, прыжки, метания, спортигры) 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 показате-лей роста, массы тела, объема грудной клетки и т.п. Необходимо регулярно проводить:
1. энергометрические 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.$12_м$x$12_м$x$3_м$;
2.$15_м$x$30_м$x$6_м$;
3.$12_м$x$24_м$x$6_м$;
4.$9_м$x$18_м$x$5_м$

№ 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

<u>Указания:</u> Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с но-мером вопроса в бланке для ответов.

Тема 8

№ 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 м^3, объем вентиляции 150 м^3 на 1 человека в час;
2. воздушный клуб – 30 м^3, объем вентиляции 90 м^3 на 1 человека в час;
3. воздушный клуб – 40 м^3, объем вентиляции 120 м^3 на 1 человека в час;

4. воздушный клуб – 20 $м^3$, объем вентиляции 60 $м^3$ 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. $+14^0$ С, $+16^0$ С воды и воздуха $+16^0$ С, $+18^0$ С;
2. $+16^0$ С, $+20^0$ С воды и воздуха $+18^0$ С, $+20^0$ С;
3. $+18^0$ С, $+22^0$ С воды и воздуха $+20^0$ С, $+22^0$ С;
4. $+24^0$ С, $+26^0$ С воды и воздуха $+26^0$ С, $+28^0$ 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 микроциркуляция;
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 инфек-циями.

№ 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 ориентаций:

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, лыж-ные

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 функциональ-ным 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. аэронизация воздуха;
2. бассейны, сауны;
3. тренажеры;
4. психологическая разгрузка

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.

Тема 9

№ 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 20^0 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 ви-деть 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 искусст-венной 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 злоупот-ребления 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 меж-ду 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. макароны, 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 д.р.;
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 ко-торым относятся:

1.натрий;

2.фофор
3.никель;
4.калий.

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

1. углеводами, фосфором и витамином B_{12};
2. белками, фосфором и витамином B_1;
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 опре-деленные критические периоды, в которые соответствующие функции разви-ваются особенно быстро. С чем связано, что мышечная сила развивается в воз-расте 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

№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 суточно-го 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 ме-тодов 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 послерабочего восстановления являются:
1. физкультпауза;
2. микропауза активного отдыха;
3. восстановительная гимнастика;
4. отдых.

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов к экзамену

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-теплового 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.
10Гигиеническое 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 вусловиях 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 регулировки и сгонки веса в различных климатических условиях.
28 Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления белков.
29 Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления жиров.
30Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления углеводов.
31Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления витаминов.
32Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления минеральных веществ.
33Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.
34 Пищевые отравления и их профилактика.
35 Гигиенические требования к спортинвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
36 Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
37 Гигиенические требования к вентиляции.
38Гигиенические 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.
51.. История развития гигиены.
52 Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
53 Гигиеническая характеристика воздушной среды
54 Погода, климат, акклиматизация. Гигиеническая характеристика влияния погодных и различных климатических условий на психофизиологические функции организма.
55 Акклиматизация как социально-биологический процесс.
56 Гигиенические основы акклиматизации (адаптации) физкультурников и спортсменов к различным погодным и климатическим условиям.
57 Гигиеническая характеристика водной среды и почвы
58 Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств питьевой воды.
59 Основные мероприятия по профилактике загрязнений почвы под спортивные сооружения.
60 Правила личной гигиены для укрепления и повышения спортивной работоспособности.

Критерии оценки

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если студент демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминологией, логично и последовательно объясняет сущность, явлений и процессов;
- оценка **«хорошо»** - студент демонстрирует прочные теоретические знания, владеет терминологией, логично и последовательно объясняет сущность, явлений и процессов;
- оценка **«удовлетворительно»** - студент демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов;
- оценка **«неудовлетворительно»** - студент демонстрирует незнание теоретических основ предмета, несформированные навыки анализа явлений и процессов.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» №125 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 11 от 30 июня 2020 г.	30.06.2020 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 8 от 25 марта 2021 г.	25.03.2021 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 05 мая 2022 г.	05.05.2022 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.
5.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 28 мая 2024 г.	28.05.2024 г.