

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шидлов С.П.



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
49.03.01 Физическая культура  
Профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта

**1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине (модулю)  
Карта критериев оценивания компетенций**

№ п/п	Темы дисциплины (модуля)	Код и содержание компетенции (или ее части)	Оценочные материалы (виды и количество)
1	Тема 1: «Предмет, задачи и методы гигиены».	ОПК-7 способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Тестирование Экзамен
2	Тема 2: «Инфекционные заболевания и их профилактика»	ОПК-7 способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Тестирование Экзамен
3	Тема 3: Пищевые отравления микробной и немикробной этиологии.	ОПК-7 способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Тестирование Экзамен
4	Тема 4: «Паразитарные заболевания и их профилактика»	ОПК-7 способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Тестирование Экзамен
5	Тема 5: «Гигиена воздушной среды»	ОПК-7 способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Тестирование Экзамен
6	Тема 6: «Гигиена физических факторов»	ОПК-7 способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности,	Тестирование Экзамен

		санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	
7	Тема 7: «Гигиена воды»	ОПК-7 способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Тестирование Экзамен
8	Тема 8: «Гигиена почвы»	ОПК-7 способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Тестирование Экзамен
9	Тема 9: «Гигиена закаливания».	ОПК-7 способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Тестирование Экзамен
10	Тема 10: «Здоровый образ жизни»	ОПК-7 способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Тестирование Экзамен
11	Тема 11: «Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений»	ОПК-7 способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Тестирование Экзамен
12	Тема 12: «Гигиенические основы эксплуатации»	ОПК-7 способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Тестирование Экзамен
13	Тема 13: «Гигиенические требования к открытым водоемам и	ОПК-7 способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности,	Тестирование Экзамен

		санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	
14	Тема 14: «Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям»	<b>ОПК-7</b> способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Тестирование Экзамен
15	Тема 15: «Гигиена физического воспитания детей и подростков».	<b>УК-2</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах физкультурно-спортивной деятельности.	Тестирование Экзамен
16	Тема 16: «Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой»	<b>УК-2</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах физкультурно-спортивной деятельности.	Тестирование Экзамен
17	Тема 17: «Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе»	<b>УК-2</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах физкультурно-спортивной деятельности.	Тестирование Экзамен
18	Тема 18: «Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок»	<b>УК-2</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах	Тестирование Экзамен

		физкультурно-спортивной деятельности.	
19	Тема 19: «Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов».	<b>УК-2</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах физкультурно-спортивной деятельности.	Тестирование Экзамен
20	Тема 20: «Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой»	<b>УК-2</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах физкультурно-спортивной деятельности.	Тестирование Экзамен
21	Тема 21: «Личная гигиена спортсменов».	<b>УК-2</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах физкультурно-спортивной деятельности.	Тестирование Экзамен
22	Тема 22: «Гигиена питания. Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом»	<b>УК-2</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах физкультурно-спортивной деятельности.	Тестирование Экзамен
23	Тема 23: «Гигиена спортивной одежды и обуви»	<b>УК-2</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах физкультурно-спортивной деятельности.	Тестирование Экзамен
24	Тема 24: «Гигиеническое	<b>УК-2</b>	Тестирование

	обеспечение занятий в отдельных видах спорта»	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах физкультурно-спортивной деятельности.	Экзамен
25	Тема 25: «Гигиена инвалидов при занятиях физической культурой и спортом»	<b>УК-2</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах физкультурно-спортивной деятельности.	Тестирование Экзамен
26	Тема 26: «Закаливание больных и инвалидов в практике физического воспитания и спорта»	<b>УК-2</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах физкультурно-спортивной деятельности.	Тестирование Экзамен

## 2. Система оценивания

При проведении текущего контроля используются следующие критерии: посещение занятий, собеседование, тестирование, ситуационные задания.

**Собеседование** – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу (модулю).

**Тестирование** - процедура измерения уровня знаний и обучающегося с помощью совокупности стандартизированных заданий.

Структурно большинство тестовых вопросов построены по одной схеме – из нескольких предложенных вариантов ответов необходимо выбрать правильный вариант (ы). Оценка усвоенного материала осуществляется по следующей градации: 61-75% правильных ответов - «удовлетворительно» 76-90% правильных ответов - «хорошо» 91-100% правильных ответов - «отлично» При отсутствии дифференцированной отметки по дисциплине (зачет) применяется следующая градация оценки правильности выполнения тестовых заданий: «зачтено» - 70% и более правильных ответов; «не зачтено» - менее 70% правильных ответов.

**Ситуационное задание** – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающие в себя применение данных теоретических знаний на практике. Выполнение практических заданий: составление и заполнении карт санитарно-гигиенического обследования мест занятий физической культурой и спортом с учетом микроклимата, расчет энергозатрат при занятиях физической культурой и спортом, составление меню-раскладки, гигиеническая оценки спортивной одежды и обуви, профилактика инфекционных и паразитарных заболеваний, нормирование физической нагрузки при занятиях физической культурой и спортом. Подготовка презентаций, докладов, сообщений, дополнения на семинаре, устный ответ на семинаре.

*Критерии оценки:*

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;

- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Студенты, успешно освоившие учебный материал дисциплины получают по итогам текущего контроля зачет с оценкой. Студенты, имеющие пропуски занятий, восстанавливают пропущенный материал выполнением заданий и сдают зачет в форме тестирования, собеседования по контрольным вопросам учебной дисциплины.

### **Реферат**

Выполнение реферата предполагает осмысление студентом литературоведческого явления, научных работ по теме, заявленной в названии контрольной работы, рассмотрение степени изученности заявленной проблемы с изложением наиболее значимых дискуссионных теорий, формулирование выводов относительно проблемы исследования.

#### *Требования к оформлению реферата*

1. Оформить титульный лист.
2. Написать содержание.
3. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы 12 - 18 печатных страниц.
4. Выполнить практическую часть работы.
5. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов. Список литературы оформляется согласно алфавиту.
6. Шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал – 1,5; Параметры страницы: сверху, снизу – 20 мм, слева – 30 мм, справа – 10 мм, выравнивание по ширине.
7. Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо рассказать содержание контрольной работы по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

#### *Методика проведения контрольных мероприятий*

Контрольные мероприятия проводятся в форме тестирования. Оценивание практических заданий: при составлении и заполнении карт санитарно-гигиенического обследования мест занятий физической культурой и спортом с учетом микроклимата, расчет энергозатрат при занятиях физической культурой и спортом, составлением меню-раскладки, гигиенической оценки спортивной одежды и обуви, профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний, нормировании физической нагрузки при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экзамен.**

Критерии оценки: полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации образовательного процесса.

5 баллов - в ответе отражены основные концепции и теории по данному вопросу, проведен их критический анализ и сопоставление, описанные теоретические положения иллюстрируются практическими примерами. Обучающимся формулируется и обосновывается собственная точка зрения, материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

4 балла – при ответе обучающийся испытывает затруднения в аргументации представленных положений. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

3 балла – в ответе отражены лишь некоторые современные концепции и теории по данному вопросу, анализ и сопоставление этих теорий не проводится. У обучающегося отсутствует собственная точка зрения на заявленные проблемы. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

менее 3 баллов – представлены лишь отдельные компоненты содержания вопросов.

### **Образцы средств для проведения текущего контроля**

#### **Тесты для контроля знаний по дисциплине**

*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.*

## 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 благоприятная почва с гигиенической точки зрения:**

1. большая воздухо- и 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 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 +20<sup>0</sup>С и воздуха ниже +24<sup>0</sup>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 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.

*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.*

### **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<sub>2</sub>;
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 спортсооружений 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 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 (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. разнообразной.

**№ 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. 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 лиц, занимающихся спортом. 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 обывствления 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.

#### **Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта.
3. Место и значение гигиены физического воспитания в деятельности педагога по физическому воспитанию.
4. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
5. Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение.
6. Понятие о микроклимате.
7. Химический состав воздуха.
8. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
9. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение.
10. Особенности физического воспитания в различных климатогеографических условиях.
11. Особенности тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.
12. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
13. Эпидемиологическое значение воды.
14. Выбор источников водоснабжения.
15. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение.
16. Методы улучшения качества питьевой воды.
17. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях.
18. Гигиенические требования к водоему.
19. Физиология закаливания.
20. Закаливание в практике физического воспитания и спорта.
21. Закаливание воздухом.
22. Закаливание солнцем.
23. Закаливание водой.
24. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания.
25. Гигиенические требования к местам закаливания.
26. Гигиеническая оценка эффективности закаливания.
27. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений.
28. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.
29. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
30. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
31. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
32. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
33. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике.
34. Общие гигиенические принципы построения питания.
35. Гигиенические нормы питания спортсменов с учетом пола и возраста спортсменов.
36. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
37. Питание спортсменов во время соревнований.
38. Питание спортсменов в восстановительном периоде.
39. Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе.
40. Планировка и эксплуатация спортивных сооружений общеобразовательной школы.
41. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю, спортивным сооружениям общеобразовательной школы.
42. Понятие о двигательной активности.
43. Понятие о гипокинезии и гиперкинезии.

44. Гигиенические нормы суточной двигательной активности школьников.

### Примерная тематика рефератов

1. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур (солярий, пляжи и др.).
2. Недостаточность и чрезмерное потребление белков.
3. Бессодержательный, неинтересный досуг – одно из условий ранней алкоголизации подростков и приобщения их к курению и наркотикам.
4. Наркомания и СПИД. Реабилитация лиц, желающих отказаться от употребления наркотиков.
5. Гигиенические требования и методика применения восстановительных гидропроцедур.
6. Гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства.
7. Гигиенические восстановительные мероприятия в режиме дня.
8. Гигиенические особенности физического воспитания дошкольников, школьников, студентов, лиц среднего и пожилого возраста.
9. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями детей и подростков (детские сады и школы).
10. Гигиенические требования к месту проведения УФИ и аэронизации в подготовке спортсменов.
11. Инвалидность – гипокинезия и спорт.
12. Физическая культура в жизни инвалидов.
13. Личная гигиена и ее особенности в избранном виде профессиональной деятельности.
14. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным учреждениям.
15. Профессионально-прикладное значение физического воспитания.
16. Личная гигиена и ее особенности в избранном виде профессиональной деятельности.
17. История развития гигиенической науки применительно к спорту.
18. Двигательная активность как гигиенический фактор.
19. Особенности закаливания школьников как гигиенический фактор.

#### Реферат

Выполнение реферата предполагает осмысление студентом литературоведческого явления, научных работ по теме, заявленной в названии реферата, рассмотрение степени изученности заявленной проблемы с изложением наиболее значимых дискуссионных теорий, формулирование выводов относительно проблемы исследования. Тема работы выбирается студентом самостоятельно из предложенных преподавателем.

#### Требования к оформлению реферата по физической культуре

8. Оформить титульный лист.
9. Написать содержание.
10. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы не менее 18 печатных страниц.
11. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов. Список литературы оформляется согласно алфавиту.
12. Шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал – 1,5; Параметры страницы: сверху, снизу – 20 мм, слева – 30 мм, справа – 10 мм, выравнивание по ширине.
13. Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо рассказать содержание реферата по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

### 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

#### 6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**Вопросы к экзамену по дисциплине**  
**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**  
**(2 курс, 3 семестр)**

1. Гигиена физических упражнений. Задачи, значение в практике физического воспитания.
2. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха.
3. Механические и биологические примеси воздуха, их действие на организм.
4. Влияние высокой и низкой температуры воздуха на организм спортсмена. Профилактика перегревания и переохлаждения организма.
5. Влажность воздуха, влияние на теплообмен организм со средой.
6. Подвижность воздуха, его воздействие на человека.
7. Гигиеническая характеристика атмосферного давления и солнечной радиации.
8. Использование составных частей и физических свойств воздуха в спортивной практике.
9. Оценка микроклимата спортивного зала.
10. Значение воды для организма.
11. Гигиенические требования к качеству воды плавательных бассейнов.
12. Органолептические свойства воды.
13. Гигиеническая характеристика методов обработки воды плавательных бассейнов.
14. Использование гидропроцедур в спортивной практике.
15. Гигиенические требования к освещению спортсооружений.
16. Гигиенические требования к отоплению спортсооружений.
17. Гигиеническая характеристика вентиляции спортсооружений.
18. Гигиенические требования к спортивной одежде в разных видах спорта.
19. Естественное и искусственное освещение, показатели освещенности.
20. Определение влажности воздуха и движения воздуха.
21. Гигиеническая характеристика спортивного зала.
22. Гигиеническая характеристика крытого плавательного бассейна.
23. Гигиеническая характеристика урока физической культуры в школе.
24. Личная гигиена спортсмена, профилактика гнойничковых заболеваний.
25. Основные принципы питания спортсменов.
26. Гигиенические требования к планированию и нормированию тренировочных занятий.
27. Гигиенические требования к спортивной обуви в разных видах спорта.
28. Закаливание в спортивной практике.
29. Питьевой режим спортсмена.
30. Использование продуктов повышенной биологической ценности.
31. Питание вовремя и после соревнований.
32. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность.
33. Определение суточного расхода энергии.
34. Рациональное питание, важнейшие компоненты пищи.
35. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию.
36. Санитарно-гигиеническое обследование площадок и полей для спортивных игр.
37. Гигиеническая оценка качества хлеба, мяса, рыбы, консервов.
38. Режим дня спортсмена.
39. Гигиенические требования к занятиям лыжным спортом.
40. Гигиенические требования к занятиям игровыми видами спорта.
41. Гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой.
42. Витамины и их роль в жизни спортсмена.
43. Гигиеническое обеспечение занятий боксом, борьбой и тяжелой атлетикой.
44. Использование составных частей и физических свойств воздуха в спортивной практике.
45. Организация режима питания спортсмена.
46. Гигиеническое обеспечение занятий спортивной гимнастикой.
47. Восприимчивость и иммунитет.
48. Роль питания в энергетическом обеспечении мышечной деятельности.
49. Организация сна и средства, нормализующие сон.
50. Профилактика вредных привычек.
51. Гигиенические требования к средствам, методам и формам физической культуры



инвалидов.

52. Производственная физкультура и ее оздоровительное значение для инвалидов.
53. Охранительный режим тренировок инвалидов разных категорий.
54. Спортивные игры и их гигиенический режим.
55. Гигиенические требования к условиям занятий в тренажерном зале.
56. Профилактика острых пищевых отравлений немикробной и микробной природы.
57. Инфекционные заболевания и пути их распространения.
58. Эпидемиологический процесс и его звенья.
59. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого пожилого возраста.
60. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.
61. Гигиеническая характеристика вводной и основной части урока.
62. Гигиеническая характеристика заключительной части урока. Признаки утомления.
63. Факторы внешней среды, воздействующие на организм в процессе его жизнедеятельности.
64. Личная гигиена спортсмена, в профилактике зоонозных инфекционных заболеваний.
65. Личная гигиена спортсмена, в профилактике глистных инвазий.
66. Личная гигиена спортсмена в профилактике сальмонеллеза, дизентерии.
67. Личная гигиена спортсмена в профилактике ВИЧ, гепатита А и В.
68. Факторы, определяющие здоровье. Диспансеризация.
69. Личная гигиена спортсмена, профилактика эпидермофитии