

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.10.2023
Уникальный программный ключ:
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДЕНО
Заместителем директора филиала
Шитиковым П.М.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ОСНОВАМИ СПОРТИВНОЙ ФИЗИОЛОГИИ

для обучающихся по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
профили подготовки
Физическая культура; безопасность жизнедеятельности
формы обучения очная, заочная

1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине, практике

Очная форма обучения

№ п/п	Темы дисциплины в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации	Код и содержание компетенции	Оценочные материалы
1	2	3	4
1.	Введение. Общие основы гигиены физического воспитания и спорта.	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование Экзаменационный вопрос, Реферат
2.	Гигиена физических и химический факторов среды.	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование, Экзаменационный вопрос
3.	Инфекционные и паразитарные заболевания и их профилактика	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование Экзаменационный вопрос
4.	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование Экзаменационный вопрос
5.	Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Экзаменационный вопрос
6.	Гигиена питания. Особенности питания при занятиях физкультурой	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование Экзаменационный вопрос
7.	Гигиена физического	ПК-1 способен осуществлять	Тестирование

№ п/п	Темы дисциплины в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации	Код и содержание компетенции	Оценочные материалы
	воспитания детей и подростков.	обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Экзаменационный вопрос
8.	Гигиена обеспечение инвалидов при занятиях физической культурой и спортом	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование Экзаменационный вопрос
9.	Экзамен (5 семестр)	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Экзаменационный вопрос
10.	Физиология спорта, ее задачи и связь с другими науками, история развития	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование Экзаменационный вопрос
11.	Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений.	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование Экзаменационный вопрос
12.	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование Экзаменационный вопрос
13.	Физиологические механизмы развития и проявления двигательных качеств	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование Экзаменационный вопрос

№ п/п	Темы дисциплины в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации	Код и содержание компетенции	Оценочные материалы
		особенностей обучающихся	
14.	Физиологические основы формирования двигательных навыков	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование Экзаменационный вопрос
15.	Физиологические основы спортивной деятельности в особых условиях внешней среды.	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование Экзаменационный вопрос
16.	Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки.	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование Экзаменационный вопрос
17.	Физиологические особенности оздоровительной и спортивной тренировки женщин.	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование Экзаменационный вопрос
18.	Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов.	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование Экзаменационный вопрос
19.	Экзамен (7 семестр)	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Экзаменационный вопрос

№ п/п	Темы дисциплины в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации	Код и содержание компетенции	Оценочные материалы
1	2	3	4
1.	Общие основы гигиены физического воспитания и спорта. Гигиена физических и химических факторов среды. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование Экзаменационный вопрос, Реферат
2.	Гигиена физического воспитания детей и подростков.	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование, Экзаменационный вопрос
3.	Гигиена обеспечение инвалидов при занятиях физической культурой и спортом	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование Экзаменационный вопрос
4.	Экзамен (7 семестр)	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Экзаменационный вопрос
5.	Физиология спорта, ее задачи и связь с другими науками, история развития. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование Экзаменационный вопрос, Реферат
6.	Физиологические механизмы развития и проявления двигательных качеств	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Тестирование, Экзаменационный вопрос
7.	Физиологическое	ПК-1 способен осуществлять	Тестирование

№ п/п	Темы дисциплины в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации	Код и содержание компетенции	Оценочные материалы
	обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки. Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов.	обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Экзаменационный вопрос
8.	Экзамен (8 семестр)	ПК-1 способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Экзаменационный вопрос

2. Виды и характеристика оценочных средств

Текущий контроль

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.

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 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

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. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов. Список литературы оформляется согласно алфавиту.
5. Шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал – 1,5; Параметры страницы: сверху, снизу – 20 мм, слева – 30 мм, справа – 10 мм, выравнивание по ширине.
6. Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо рассказать содержание реферата 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.

Промежуточный контроль

Промежуточная аттестация в форме зачета может быть выставлена по итогам текущего контроля, обучающимся, регулярно посещающим занятия, успешно освоившим учебный материал дисциплины.

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

3. Оценочные средства

Тесты для контроля знаний

Гигиена физического воспитания

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, ботинков;
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°C и воздуха ниже +24°C.

№ 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 CO₂;
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 «жесткий», не рассеянный и неравномерный свет;
3. их световой спектр значительно ближе к солнечному, чем у ламп накаливания;
4. они менее экономичны, чем лампы накаливания.

№ 9. В суточном режиме спортсмена наибольшая работоспособность в:

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

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

1. потливость;
2. сердцебиение;
3. раздражительность;
4. мышечная слабость.

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

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

№ 12. В чем заключаются физиологические основы закаливания:

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

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

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

№ 14. Контрастный душ что нормализует:

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

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

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

№ 16. От чего зависит физиологическая суточная норма белка:

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

№ 17. Какие продукты служат источником животных жиров:

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

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

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

№ 19. К сложным углеводам относятся:

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

№ 20. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и 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 обызвествления 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.

Основы спортивной физиологии

Тестовые задания

1. Какая задача стоит перед предметом «Физиология спортивных упражнений»?

- А) классифицировать физические упражнения;
- Б) дать физиологическую характеристику различным видам двигательной деятельности
- В) выявить критерии физических упражнений;
- Г) все.

2. Какие критерии могут быть положены в основу классификации физических упражнений и спорта?

- А) режим мышечной деятельности;
- Б) объем мышечной массы;
- В) мощность выполняемой нагрузки;
- Г) все.

3. Что является физиологической основой циклических движений?

- А) ритмический рефлекс;
- Б) последовательность элементов движения;
- В) мощность и длительность выполняемой работы;
- Г) все.

4. Что является границами зон относительной мощности работы?

- А) мощность и длительность работы;
- Б) зависимость времени от скорости;
- В) время выполнения работы;
- Г) все.

5. Какие физические упражнения относятся к ациклическим?

- А) собственно-силовые;
- Б) скоростно-силовые;
- В) прицельные;
- Г) все.

6. Какие физические упражнения относятся к локальным?

- А) принимает участие половина мышечной массы;
- Б) принимает участие менее трети мышечной массы;
- В) принимает участие более половины мышечной массы;
- Г) принимает участие вся мышечная масса тела.

7. К каким физическим упражнениям относится вид спорта биатлон в зависимости от режима мышечной деятельности?

- А) статическим;
- Б) динамическим;
- В) смешанным;
- Г) ко всем.

8. На какие группы по характеру энергообеспечения подразделяются физические упражнения?

- А) анаэробные;
- Б) аэробные;
- В) анаэробно-аэробные;
- Г) все.

9. Какие энергетические системы принимают участие в обеспечении работающих мышц при беге на 100 м?

- А) анаэробная фосфагенная;
- Б) лактацидная-гликолитическая;
- В) аэробная;
- Г) все.

10. Какие физические упражнения относятся к локомоторным движениям?

- А) бег;
- Б) ходьба;
- В) прыжки;
- Г) все.

11. Чему способствует разминка?

- А) выносит этот процесс за линию старта;
- Б) приводит организм в состояние готовности к началу работы;

- В) способствует процессу вработывания;
- Г) всему.

12. Что регулирует разминка?

- А) предстартовые реакции;
- Б) процесс вработывание;
- В) работоспособность организма;
- Г) устойчивое состояние.

13. Какие задачи стоят перед общей частью разминки?

- А) подготовка скелетных мышц к предстоящей работе;
- Б) налаживанию функции терморегуляции;
- В) налаживанию правильных соотношений между процессами кровообращения, дыхания и выполняемыми движениями;
- Г) все.

14. Какие изменения происходят при разминке в ЦНС?

- А) повышается возбудимость нервных центров;
- Б) увеличивается лабильность нервных центров;
- В) повышается подвижность нервных процессов;
- Г) все.

15. Какие задачи стоят перед специальной частью разминки?

- А) создать оптимальную возбудимость двигательного аппарата;
- Б) правильное воспроизведение двигательного навыка;
- В) способствовать выполнению движений по координации, структуре, темпу, ритму, которые предстоит совершить в предстоящей деятельности;
- Г) все.

16. Чем объяснить повышение работоспособности в предстоящей деятельности после разминки?

- А) наличием следовых явлений в нервных центрах;
- Б) наличием повышенной возбудимости;
- В) наличием тормозных процессов;
- Г) все.

17. От чего зависит длительность разминки?

- А) от возрастных особенностей;
- Б) от степени тренированности;
- В) от предстоящей деятельности;
- Г) все.

18. Что оказывает влияние на интервал отдыха между концом разминки и стартом?

- А) возраст тренирующихся;
- Б) продолжительность и интенсивность разминки;
- В) предстоящая деятельность;
- Г) степень тренированности.

19. Что необходимо дополнительно выполнить перед стартом?

- А) принять фармакологические препараты;
- Б) использовать комплекс специальных приемов для регуляции психических состояний;
- В) использовать приемы мышечной релаксации;
- Г) выполнить несколько упражнений.

20. Что такое разминка?

- А) выполнение предварительных упражнений перед соревнованиями;
- Б) условный рефлекс тонического характера;
- В) состояние устойчивой работоспособности;
- Г) начальный период работы.

21. Что такое предстартовое и собственно стартовое состояние?

- А) безусловный рефлекс;
- Б) условный рефлекс;
- В) инстинкт;
- Г) импринтинг.

22. Чем отличается предстартовое состояние от стартового?

- А) изменениями функций;
- Б) временем наступления;
- В) объективными изменениями;
- Г) субъективными изменениями.

23. Что является основой всех изменений в организме в предстартовом состоянии?

- А) изменение функционального состояния ЦНС;
- Б) изменение вегетативных органов;
- В) изменение опорно-двигательного аппарата;
- Г) все.

24. Какие условные рефлексы могут быть в основе предстартовых реакций?

- А) рефлекс на время;
- Б) инструментальные рефлексы;
- В) специфические и неспецифические;
- Г) все.

25. Какие разновидности предстартовых реакций проявляются в зависимости от типологических свойств нервной системы?

- А) предстартовая апатия;
- Б) предстартовая лихорадка;
- В) состояние боевой готовности;
- Г) все.

26. Как можно управлять предстартовыми реакциями?

- А) путем словесных воздействий на вторую сигнальную систему;
- Б) соблюдением постоянного распорядка дня;
- В) подбором специальных физических упражнений в виде разминки;
- Г) все.

27. В какой возрастной период у ребенка предстартовые реакции могут превышать предстартовые сдвиги взрослых?

- А) в период второго детства;
- Б) в подростковом возраст
- В) в юношеском возрасте;
- Г) в период первого детства.

28. С чем связано образование предстартовых реакций у детей?

- А) с развитием ЦНС;
- Б) с возникновением личного опыта;
- В) с участием в соревнованиях;
- Г) все.

29. Перед какой нагрузкой более выражено предстартовое состояние в детском возрасте?

- А) в естественных условиях;
- Б) в лабораторных условиях;
- В) перед специфической нагрузкой;
- Г) перед всеми.

30. Что характеризует эволюцию предстартовых реакций в процессе возрастных изменений?

- А) предстартовые реакции на условные раздражители;

- Б) предстартовые реакции на безусловные раздражители;
- В) предстартовые реакции на раздражители первой сигнальной системы;
- Г) предстартовые реакции на раздражители второй сигнальной системы.

31. Какие движения возникают и затормаживаются по желанию человека?

- А) произвольные;
- Б) произвольные;
- В) скоростно-силового характера;
- Г) движения на выносливость.

32. Кто заложил основу учения о произвольных движениях?

- А) А.А.Ухтомский;
- Б) М.И.Сеченов;
- В) И.П.Павлов;
- Г) Н.А.Бернштейн.

33. Какие принципы рефлекторной теории обосновал И.П.Павлов?

- А) детерминизм;
- Б) структурность;
- В) принцип анализа и синтеза;
- Г) все.

34. Как называются двигательные акты, которые приобретаются человеком при жизни?

- А) двигательная деятельность;
- Б) движение;
- В) двигательный навык;
- Г) произвольная деятельность.

35. Что такое двигательный навык?

- А) новая форма двигательных действий, доведенная до автоматизма;
- Б) образование действий по механизму условных рефлексов;
- В) образование действий в результате систематических упражнений;
- Г) все.

36. Что лежит в основе формирования двигательных навыков?

- А) безусловный рефлекс;
- Б) условный рефлекс;
- В) механизм временных связей;
- Г) механизм сложных взаимоотношений очагов возбуждения.

37. Что такое оперантные условные рефлексы?

- А) рефлексы второго рода;
- Б) новая форма временных связей;
- В) рефлексы, для которых характерна новая форма движений;
- Г) все.

38. Какие задачи решает экстраполяция при помощи нервной системы?

- А) вегетативные;
- Б) задачи, связанные с деятельностью ЦНС;
- В) двигательные;
- Г) все.

39. Чему способствует экстраполяция в практике физического воспитания и спорта?

- А) подбору вспомогательных упражнений;
- Б) подбору подводящих упражнений;
- В) подбору средств ОФП;
- Г) всему.

40. От чего зависит экстраполяция?

- А) от наследственной информации;
- Б) от количества временных связей;
- В) от свойств нервной системы;
- Г) от всего.

41. Что такое тренированность?

- А) способность организма к изменению функциональных свойств;
- Б) состояние организма в период наивысшей работоспособности;
- В) совокупность физиологических реакций;
- Г) приспособление организма.

42. Какие механизмы лежат в основе развития тренированности?

- А) механизмы срочной и долговременной адаптации;
- Б) механизм брадикардии;
- В) механизм Франка-Старлинга;
- Г) все механизмы.

43. Какая может быть адаптация?

- А) срочная;
- Б) долговременная;
- В) физиологическая;
- Г) все.

44. Чем отличается срочная адаптация от долговременной?

- А) срочными реакциями, возникающими после начала действия раздражителя;
- Б) врожденными реакциями, реализующими по типу стресс-реакции;
- В) полной мобилизацией функциональных возможностей организма;
- Г) всеми.

45. Какие генетические предпосылки имеет тренируемость?

- А) соотношение быстрых и медленных волокон в мышцах;
- Б) уровень МПК;
- В) устойчивость к гипоксии;
- Г) все.

46. Чем характеризуется высокая медленная тренируемость?

- А) нарастает быстро, но имеет небольшие тренировочные эффекты;
- Б) нарастает постепенно, но медленными темпами;
- В) нарастает максимально в начале тренировок, а в дальнейшем меняется незначительно;
- Г) нарастает медленно и при этом имеет небольшие тренировочные эффекты.

47. Что является признаком физиологического спортивного сердца?

- А) тахикардия;
- Б) гипотония;
- В) гипоксия;
- Г) брадикардия.

48. Что такое гипертрофия?

- А) увеличение сердца;
- Б) увеличение артериального давления;
- В) увеличение скорости движения крови;
- Г) увеличение ударного и минутного объемов крови.

49. Как реагирует тренированный организм на стандартную нагрузку?

- А) большими сдвигами функциональных показателей;
- Б) меньшими сдвигами функциональных показателей;
- В) неизменностью функциональных показателей;
- Г) по-разному.

50. О чем можно судить по реакции организма на стандартную нагрузку?

- А) о степени тренированности;

- Б) о функциональных показателях;
- В) о физической работоспособности;
- Г) о восстановительных процессах в организме.

Примерная тематика рефератов

Гигиена физического воспитания

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.

Основы спортивной физиологии

Примерная тематика рефератов

1. Сердечно-сосудистая система спортсменов (коренные и мигранты).
2. Дыхательная система спортсменов (коренные и мигранты).
3. Гомеостаз при выполнении мышечной работы различной интенсивности (коренные и мигранты).
4. Исследование состояния физиологических функций у спортсменов разной спортивной специализации при выполнении одинаковой мышечной работы.
5. Вработывание и устойчивое состояние.
6. Восстановительный период: исследование физиологических функций в ближайшем восстановительном периоде после различных видов мышечной работы.

7. «Феномен Лингарда» и его особенности у спортсменов различной специализации.
8. Состояние физиологических функций у детей школьного возраста в условиях вработывания, устойчивого состояния и восстановительного периода.
9. Оценка скорости обучения двигательным действиям.
10. Исследование двигательной координации у спортсменов различной специализации.
11. Оценка уровня тренированности при помощи инструментальных методик.
12. Физиологическая интерпретация феноменологической картины разных этапов развития спортивной формы.
13. Физиологические параметры кровообращения и дыхания в условиях школьного урока физкультуры.
14. Состояние физиологических функций школьников при разных типах уроков физкультуры.
15. Конституция спортсменов и физкультурников Тюменской области.
16. Обмен веществ и энергии у школьников (спортсменов и не спортсменов).
17. Кровообращение у человека в покое и после физических нагрузок.
18. Физиологические механизмы обучения произвольным движениям.
19. Физиологическая характеристика различных видов спортивной деятельности:
 - баскетбола
 - волейбола
 - футбола
 - хоккея
 - лыжного спорта
 - гимнастики
 - лёгкой атлетики
 - национальных видов спорта
 - биатлона
 - бокса
 - борьбы.
20. Физиологические основы массовой физической культуры.
21. Физиологическая характеристика физического развития школьника.
22. Физиологические основы тренировки женщин.

Вопросы к экзамену

Гигиена физического воспитания.

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.

Основы спортивной физиологии

1. Предмет физиологии спорта.
2. Понятие о кибернетической, или функциональной системе.
3. Основные свойства функциональной системы (подвижность, изменчивость, нелинейность, адаптивность, многомерность, неполная наблюдаемость).
4. Характеристика входных и выходных переменных.
5. Основные принципы работы функциональной системы.
6. Типы автоматического регулирования функциональной системы.
7. Разнообразие физических упражнений.
8. Классификация физических упражнений по объему активной мышечной массы (локальные, региональные, глобальные).
9. Классификация физических упражнений по типу мышечных сокращений (статические, динамические).
10. Классификация физических упражнений по силе и мощности мышечных сокращений.
11. Энергетическая характеристика циклических упражнений.
12. Классификация физических упражнений по мощности.
13. Физиологическая классификация спортивных упражнений (циклические, ациклические).
14. Признаки различий физических упражнений: силовые, скоростно-силовые, на выносливость.
15. Упражнения анаэробной и аэробной мощности.
16. Источники образования энергии при анаэробной и аэробной работе.
17. Основные проявления мышечной силы (собственно силовые упражнения, скоростно-силовые упражнения, скоростные упражнения).
18. Морфофизиологические факторы, определяющие максимальную силу сокращения мышц.
19. Механизмы рабочей гипертрофии мышечных волокон.
20. Роль гормонов в развитии гипертрофии мышечных волокон.
21. Энергетическая характеристика скоростно-силовых упражнений.
22. Максимальная анаэробная мощность и емкость, методы их определения.
23. Виды выносливости.
24. Методы определения выносливости.

25. Аэробная производительность и выносливость.
26. Определение максимального потребления кислорода (МПК).
27. Порог анаэробного обмена.
28. Зависимость МПК от возраста, пола, спортивной подготовленности.
29. Внешнее дыхание и МПК.
30. Система крови и МПК.
31. Сердечно-сосудистая система и МПК.
32. Мышечный аппарат и выносливость.
33. Гуморальные механизмы обеспечения аэробной возможности организма.
34. Физиология предстартового состояния и разминки.
35. Общая характеристика состояния готовности, стартовой лихорадки, стартовой апатии.
36. Физиологические эффекты разминки.
37. Физиологические основы общей и специальной разминки.
38. Процесс вработывания, его физиологические механизмы.
39. Физиология «мертвой точки» и «второго дыхания».
40. Устойчивое состояние организма при мышечной работе. Виды устойчивых состояний.
41. Утомление, его значение в спорте. Центральные и локальные механизмы развития утомления при мышечной работе.
42. Процессы восстановления в спорте. Быстрый и медленный компоненты восстановления кислородного долга.
43. Восстановление фосфагенов, гликогена, устранение молочной кислоты.
44. Физиология активного отдыха.
45. Теория Н. А. Бернштейна о многоуровневой системе управления движением.
46. Локализация, афферентация и функции разных уровней управления движением.
47. Вегетативный и моторный компоненты обеспечения движения.
48. Врожденные двигательные навыки. Онтогенез формирования двигательных навыков.
49. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и техники движения.
50. Понятие о тренируемости организма.
51. Механизмы формирования двигательных навыков. Формирование временных связей.
52. Роль афферентной и эфферентной информации в формировании двигательного навыка. Понятие о рефлекторном кольце.
53. Важнейший принцип формирования двигательных навыков – «повторение без повторения» (по Н. А. Бернштейну).
54. Особенности начального обучения двигательным действиям. Совершенствование двигательного действия.
55. Основные принципы формирования двигательных навыков и техники движения.
56. Физиологические характеристики и закономерности, определяющие состояние тренированности (максимальные функциональные возможности физиологических систем, эффективность их работы, зона оптимума и КПД мышечной работы).
57. Изменение пороговых тренировочных нагрузок как важный принцип повышения тренированности.
58. Физиологические и эргономические принципы варьирования физических нагрузок: интенсивность, длительность, частота тренировочных нагрузок и их объем.
59. Эффект суперкомпенсации в тренировочном процессе.
60. Обратимость и необратимость тренировочных эффектов.

61. Разновидности тренируемости.
62. Физиология избранного вида спорта (формирование двигательных навыков и физических качеств; изменения возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата, его морфофункциональные изменения; устойчивость психофизиологических процессов ЦНС; качественные изменения в сенсорной системе; особенности функций – внешнего дыхания, сердца и сердечно-сосудистой системы в целом, системы крови, терморегуляции; изменения аэробной и анаэробной производительности, физической работоспособности).
63. Влияние кратковременного и длительного воздействия разных факторов окружающей среды на организм (холод, жара, гипоксия).
64. Физиологические эффекты тренировочных занятий в условиях средне- или высокогорья.
65. Меры профилактики и способы повышения устойчивости организма к холоду и высокой температуре окружающей среды.
66. Морфофункциональные особенности женского организма и их физические возможности.
67. Особенности тренировки женщин в разные периоды менструального цикла.
68. Морфофункциональные особенности детей дошкольного и школьного возраста. Сенситивные периоды развития физических качеств.
69. Аэробная и анаэробная производительность у детей разного возраста.
70. Основные морфофункциональные принципы отбора в детском и юношеском спорте.