

Министерство образования и науки Республики Дагестан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
РД «Дербентский профессионально-педагогический колледж»
им. Г.Б. Казиахмедова»

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК

протокол от « 26 » августа 2025 года № 1 _

председатель ПЦК _____

ОДОБРЕНО

на заседании Педагогического совета
ГБПОУ РД «ДПК им. Г.Б. Казиахмедова»

протоколом №1 от «27» августа 2025 г.

И.о. зам. директора по УР

Гаджимагомедова Л.С.



**Фонд оценочных средств для текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине**

ОП.10. «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Образовательная программа – программа подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО :49.02.01 «Физическая культура»

Дербент 2025г.

Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине ОП.03 «ОП.10. «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура», утвержденного Приказом Минпросвещения России от 17.08.2022 №743 (ред. от 03.07.2024), рабочей программой учебной дисциплины ОП.10. «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» и Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов ГБПОУ РД ДППК им.Г.Б.Казиахмедова.

Разработчик: преподаватель ПЦК «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» Курбанов А.Г.

ГБПОУ РД «Дербентский профессионально-педагогический колледж» им. Г.Б. Казиахмедова»

Одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

ГБПОУ РД «Дербентский профессионально-педагогический колледж» им. Г.Б. Казиахмедова»

Протокол №1 от 26 августа 2025 г.

Председатель ПЦК: Курбанов А.Г.

Одобрено Методическим советом ГБПОУ РД «Дербентский профессионально-педагогический колледж» им. Г.Б. Казиахмедова» Протокол № 1 от 27 августа 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта».

Содержание заданий - разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта».

Фонд оценочных средств включает тестовые задания для текущей и промежуточной аттестации, вопросы для промежуточной аттестации к дифференцированному зачету.

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Освоение содержания учебной дисциплины «ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

уметь:

1. использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
2. составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
3. определять суточный расход энергии, составлять меню;
4. обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;
5. обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.

знать:

1. основы гигиены различных возрастных групп, занимающихся;
2. гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;

3. гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

4. гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;

5. гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;

Общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами, социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать, контролировать их работу, принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спорта

ПК2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК2.6.Оформлятьдокументацию(учебную,учетную,отчетную,сметно-финансовую),обеспечивающуюорганизациюипроведениефизкультурно-спортивныхмероприятийизанятий,ифункционированиеспортивныхсооруженийиместзанятийфизическойкультуройиспортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения

Результатом освоения учебной дисциплины являются предусмотренные ФГОС по специальности умения и знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

| № п/п | Код компетенции | Содержание компетенции | Планируемые результаты обучения | Раздел/тема учебной дисциплины/вид контроля |
|-------|-------------------------------------|--|---|--|
| 1. | ОК1-6,8,9. ПК1.4 ПК2.4, ПК3.2 | <p>ОК1. Понимать сущности социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p> <p>ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсмена на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях</p> <p>ПК2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> | <p>Знать: 31-35</p> <p>Уметь: У1-У5</p> | <p>Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений</p> <p>Тема 1. 1. Гигиена как наука</p> <p>Тема 1.2. Роль гигиены в сохранении здоровья населения</p> <p>Тема 1.3. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека</p> <p>Тема 1.4. Основные пути формирования здорового образа жизни</p> <p>Тема 1.5. Гигиена окружающей среды</p> <p>Тема 1.6. Экологические свойства почвы, воздуха и гидросферы</p> <p>Тема 1.7. Гигиена спортивных сооружений</p> <p>Тема 1.8. Виды спортивных сооружений школ</p> <p>Раздел 2. Закаливание и личная гигиена</p> <p>Тема 2.1. Принципы средств закаливания</p> <p>Тема 2.2. Основы личной гигиены</p> <p>Раздел 3. Гигиенические основы спортивной тренировки</p> <p>Тема 3.1. Гигиенические основы спортивной тренировки</p> <p>Раздел 4. Гигиенические основы питания</p> <p>Тема 4.1. Гигиенические основы питания</p> <p>Раздел 5. Гигиена физического воспитания в детских образовательных учреждениях</p> <p>Раздел 6. Биологические</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|-----------------------|
| | | | | факторы внешней среды |
|--|--|--|--|-----------------------|

| | | | | |
|--|--|--|--|--------------------------|
| | | ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения. | | Тест1 Тест2 Тест3. |
|--|--|--|--|--------------------------|

2. СОСТАВ КОС ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

Тестовые задания по дисциплине «Гигиенические основы
физической культуры»

Тест 1.

1. Основные задачи гигиены:

- а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды
- б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора

2. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок спочвой

- а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
- б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- в) низкой воздухо- и водопроницаемостью.

3. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие:

- а) дифтерийной палочки;
- б) туберкулезной палочки;
- в) кишечной палочки.

4. Воздушные ванны начинают применять в помещении, при температуре:

- а) 10-13 °С
- б) 18-20 °С
- в) 24-25 °С

5. Сбалансированное питание подразумевает:

- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
- б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
- в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

6. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, не занимающихся физическим трудом и спортом:

- а) 2:4:6
- б) 1:1:4
- в) 1:08:5

7. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) вода комнатной температуры, затем снижение t воды на 1°C ежедневно
- в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

8. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета:

- а) белково-жировая;
- б) углеводно-жировая;
- в) белково-углеводная

9. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

- а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;
- б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
- в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

10. Световой коэффициент – это:

- а) отношение площади пола к площади потолка;
- б) отношение площади остекления к площади пола;
- в) отношение высоты потолка к площади пола.

11. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

- а) РР (ниаина)
- б) А – (ретинола)
- в) Д – (кальциферола);
- г) С – аскорбиновой кислоты.

12. Глубина бассейнов для приемов в водосвысоты 5 и 10 м. соответственно:

- а) 3,8 и 4,5 м.;
- б) 2,8 и 3,5 м.;
- в) 2,5 и 4,0 м.

13. ЗдоровьеэкспертыВОЗопределили, как:

- а) способность человека сохранять соответствующую возрасту иустойчивостьорганизмаквоздействиюокружающейсреды;
- б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, анетолькоотсутствие болезней идефектов;
- в)здоровье—этотавершина,накоторойкаждыйдолженподнятьсясам.

14. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:

- а) основной медицинской группы;
- б) подготовительной медицинской группы;
- в) специальной медицинской группы.

15. Закаливание солнцем нужно начинать:

- а) 3-5 мин.;
- б) 5-10 мин.;
- в) 40-50 мин.

16. Водорастворимые витамины, это:

- а) С, Е, В12;
- б) А, Д, С;
- в) С, В1, В12.

17. Разнообразное питание—это:

- а) процесс, удовлетворяющий энергетические, пластические и др. потребности организма, которые обеспечивают необходимый уровень обмена веществ;
- б) процесс, где кратность приема пищи в течении дня и количественное распределение пищи по отдельным приемам: завтрак, обед, ужин;
- в) процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организм пищи.

18. Пробиотики (эубиотики) это:

- а) биологически активные добавки к пище, содержащие живые микроорганизмы (или) их метаболиты, оказывающие:
- б) природные или искусственные вещества, специально вводимые в пищевые продукты с целью придания пищевым продуктам свойств и качеств;

в) дополнительные источники пищевых и БАД используемые для оптимизации обмена веществ при различных функциональных состояниях.

19. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

- а) состояние окружающей среды
- б) медицинское обслуживание
- в) все вместе.

20. Перед тренировкой аэробной направленности (продолжительностью) 2-2,5 ч. За 2-3 дня следует соблюдать:

- а) преимущественно белковую диету;
- б) диету с пропорциональным содержанием белков, жиров и углеводов;
- в) преимущественно углеводную диету.

КЛЮЧ

| | |
|-------|-------|
| 1. а | 11. в |
| 2. а | 12. а |
| 3. в | 13. б |
| 4. б | 14. б |
| 5. в | 15. б |
| 6. б | 16. в |
| 7. б | 17. а |
| 8. в | 18. а |
| 9. б | 19. в |
| 10. б | 20. б |

Тест 2.

1. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов соответственно:

- а) 4,1; 9,2; 4,1
- б) 9,2; 4,1; 4,1
- в) 4,1; 4,1; 9,2.

2. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

- а) состояние окружающей среды
- б) медицинское обслуживание
- в) все вместе

3. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах:

- а) 1/12
- б) 1/6
- в) 1/16

4. Естественная освещенность спортивного зала характеризуется следующими параметрами:

- а) уровень естественного освещения 300 мклк; световой коэффициент 1/6, коэффициент естественного освещения 1%
- б) 300 мклк, 1/3, 0,3%
- в) 50 мклк, 1/8, 25%.

5. Перед тренировкой аэробной направленности (продолжительностью) 2-2,5 ч. за 2-3 дня следует соблюдать:

- а) преимущественно белковую диету
- б) диету с пропорциональным содержанием белков, жиров и углеводов
- в) преимущественно углеводную диету

6. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:

- а) за 2 ч.
- б) за 1,5 ч.
- в) за 3 ч.

7. Основные задачи гигиены:

- а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды
- б) физическая реабилитация людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора

8. Сбалансированное питание подразумевает:

- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
- б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
- в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания

9. Закаливание солнцем нужно начинать:

- а) 3-5 мин.
- б) 5-10 мин.
- в) 40-50 мин

10. Глубина бассейнов для приемов в воде с высоты 5 и 10 м. соответственно:

- а) 3,8 и 4,5 м.
- б) 2,8 и 3,5 м.
- в) 2,5 и 4,0 м.

11. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей не занимающихся физическим трудом и спортом:

- а) 2:4:6
- б) 1:1:4
- в) 1:0,8:5

12. Световой коэффициент – это:

- а) отношение площади пола к площади потолка
- б) отношение площади остекления к площади пола
- в) отношение высоты потолка к площади пола

13. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

- а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;
- б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
- в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

14. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок спочвой:

- а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
- б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- в) низкой воздухо- и водопроницаемостью.

15. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие:

- а) дифтерийной палочки

б) туберкулезной
палочкой)кишечнойпалочки.

**16. Воздушные ванны начинают применять в помещении,
при температуре:**

- а) 10-13 °С
- б) 18-20 °С
- в) 24-25°С

17. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) комнатная температура, затем снижение t воды на 1 °С
- в) ежедневное) постепенное увеличение воздействующего фактора.

**18. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей
вызывает образование витаминов:**

- а) РР(ниаина)б) А–
(ретинола)
- в) Д–(кальциферола)

**19. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с
учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и
постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:**

- а) основной медицинской группы;
- б) подготовительной медицинской
- группы; в) специальной медицинской группы.

**20. При тренировках преимущественно анаэробного характера (с
коротко-силовой работой) необходима следующая диета:**

- а) белково-
жировая; б) углеводно-
жировая;
- в) белково-углеводная.

КЛЮЧ

| | |
|------|------|
| 1. а | 11.б |
| 2. в | 12.б |

| | |
|-------|------|
| 3. б | 13.б |
| 4. а | 14.а |
| 5. б | 15.в |
| 6. в | 16.б |
| 7. а | 17.б |
| 8. в | 18.в |
| 9. б | 19.б |
| 10. а | 20.в |

Тест 3.

1. Гигиена физической культуры и спорта изучает:

- а) влияния различных факторов физической культуры и спорта на здоровье физкультурников и спортсменов;
- б) физическую реабилитацию людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

2. Глубина естественных бассейнов для занятий спортивным плаванием:

- а) не менее 0,9 м. б) не менее 1,7 м. в) не менее 2,5 м.

3. К видам спорта аэробно-анаэробного характера энергообеспечения относят:

- а) бег на длинные дистанции, бег на лыжах, плавание
- б) бег на средние дистанции, спортивные игры, борьба, гребля
- в) спринтерский бег, прыжки

3. Гигиеническая норма температуры воды в крытых бассейнах для взрослых и детей соответственно:

- а) +24...26°C не менее +26°C б) +28...30°C не менее +35°C в) +18...20°C не менее +23°C

5. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

- а) состояние окружающей среды
- б) медицинское обслуживание
- в) условия и стиль (образ) жизни.

6. Естественная освещенность спортивного зала характеризуется следующими параметрами:

- а) уровень естественного освещения 300м.; световой коэффициент 1/6, коэффициент естественного освещения 1%
- б) 300м., 1/3, 0,3%
- в) 50м., 1/8, 25%.

7. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:

- а) за 2 ч.
- б) за 1,5 ч.
- в) за 3 ч.

8. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах:

- а) 1/12
- б) 1/6
- в) 1/16

9. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов соответственно:

- а) 4,1; 9,2; 4,1
- б) 9,2; 4,1; 4,1
- в) 4,1; 4,1; 9,2.

10. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

- а) РР (ниаина)
- б) А – (ретинола)
- в) Д – (кальциферола);
- г) С – аскорбиновой кислоты.

11. Здоровье эксперты ВОЗ определили, как:

- а) способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость организма к воздействию окружающей среды;
- б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов;
- в) здоровье – это вершина, на которой каждый должен подняться сам.

12. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок спочвой:

- а)высокойвоздухо-иводопроницаемостью;
- б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- в)низкойвоздухоииводопроницаемостью.

13. Сбалансированноепитаниеподразумевает:

- а)достаточнуюэнергетическуюценностьрациона;
- б)достаточноеколичествовитаминовврационепитания;
- в)оптимальноесоотношениеосновныхпищевыхвеществврационепитания.

14. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:

- а)основноймедицинскойгруппы;
- б) подготовительной медицинской группы;
- в)специальноймедицинскойгруппы.

15. Световойкоэффициентпомещения—это:

- а)отношениепололкакплощадипола;
- б) отношение площади остекления к площади пола;
- в)отношениевысотыпотолкакплощадипола.

16. Пробиотики(эубиотики)это:

- а) биологически активные добавки к пище, содержащие живые микроорганизмы (или) их метаболиты, оказывающие:
- б) природные или искусственные вещества, специально вводимые в пищевые продукты с целью придания пищевым продуктам свойств и качеств;
- в) дополнительные источники пищевых и БАД используемые для оптимизации обмена веществ при различных функциональных состояниях.

17. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рацион людей не занимающихся физическим трудом и спортом:

- а) 2:4:6
- б) 1:1:4
- в) 1:0.8:5.

18. Закаливание солнцем нужно начинать с:

- а) 3-5 мин.;

- б) 5-10 мин.;
в) 40-50 мин.

19. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

- а) регулярными тренировками и достаточным отдыхом;
б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

20. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
б) ударная доза, затем снижение t воды на $1\text{ }^{\circ}\text{C}$ ежедневно;
в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

КЛЮЧ

| | |
|-------|-------|
| 1. б | 11. б |
| 2. б | 12. а |
| 3. б | 13. в |
| 4. а | 14. б |
| 5. в | 15. б |
| 6. а | 16. а |
| 7. в | 17. б |
| 8. б | 18. б |
| 9. а | 19. б |
| 10. в | 20. в |

Критерии оценивания:

- 18-20—«отлично»
-14-17—«хорошо»
-10-13—«удовлетворительно»
-9 и ниже—«неудовлетворительно»

Темы для докладов и рефератов.

1. История развития гигиены
2. Роль гигиены в сохранении здоровья населения
3. Основы профилактики—здоровый образ жизни.
4. Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов
5. Эколого-гигиенические свойства почвы
6. Почвенные инфекции

7. Анализ общих требований к спортивным сооружениям
8. Правила закаливания
9. Правила ухода за спортивной одеждой и обувью
10. Особенности тренировочного процесса и режим.
11. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации
12. Гигиеническая характеристика пищевых добавок и биокорректоров
13. Продукты повышенной биологической ценности.
14. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета
15. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков
16. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками
17. Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков
18. Гигиеническая характеристика пищевых добавок и биокорректоров.
19. Инфекционные заболевания и пути их распространения
20. Влияние социальных и природных факторов на распространение эпидемического процесса.

Требования к докладу (реферату)

1. Доклад не копируется дословно из первоисточника, а представляет собой новый вторичный текст, создаваемый в результате осмысленного обобщения материала первоисточника;
2. При написании доклада следует использовать только тот материал, который отражает сущность темы;
3. Изложение должно быть последовательным и доступным для понимания докладчиком и слушателей;
4. Доклад должен быть с иллюстрациями, таблицами, если это требуется для полноты раскрытия темы;
5. При подготовке доклада использовать не менее 3-х первоисточников.

Требования к оформлению доклада (реферату)

1. Доклад должен быть выполнен печатным способом на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным (шрифт Times New Roman, 14пт.).
2. -Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см.
3. Выравнивание текста по ширине.
4. Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание. Перенос слов

недопустим

5. Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.
6. Подчеркивать заголовки не допускается.
7. Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15 мм (2 пробела).
8. Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом.
9. В тексте доклада рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац.
10. Перечисления, встречающиеся в тексте доклада, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка.

3. СОСТАВ КОС ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тестовые задания по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры»

1. Эксперты ВОЗ определяют понятие «здоровье», как....

- а) способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость организма к воздействию окружающей среды;
- б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов;**
- в) здоровье – это отсутствие болезни.

2. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

- а) РР (ниаина) б) А – (ретинола)
- в) Д – (кальциферола);**

3. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить: а)

- за 2 ч.
- б) за 1,5 ч.
- в) за 3 ч.**

4. Основные задачи гигиены:

- а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;**
- б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

5. Сбалансированное питание подразумевает:

- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
- б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
- в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.**

6. Адаптация организма физическим нагрузкам обеспечивается:

- а) регулярными тренировками и достаточным отдыхом;
- б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;**
- в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом

7. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с

- почвой: **а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;**
- б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- в) низкой воздухо- и водопроницаемостью.

8. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета:

- а) белково-жировая;
- б) углеводно-жировая;
- в) белково-углеводная**

9. Гиперкинезия – это

- а) дефицит двигательной активности;
- б) избыток двигательной активности;**
- в) способность ребенка к выполнению разнообразных двигательных актов.

10. Для контроля за соответствием предлагаемой физической нагрузки анатомо-физиологическим особенностям организма проверяют.....

- а) артериальное давление;
- б) уровень глюкозы в крови;
- в) пульс;**

11. Естественная биологическая потребность человека в движении обозначается термином

- а) гиперкинезия
- б) двигательная активность
- в) кинезофилия**

12. Небольшая степень утомления является

- а) нефизиологической реакцией организма на нагрузку;
- б) обязательной реакцией организма на тренирующую физическую**

нагрузку;

в) признаком чрезмерной нагрузки

13. Нормальной реакцией сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку является

а) понижение систолического давления; б) урежение пульса;

в) учащение пульса.

14. Распределение школьников на основную, подготовительную и специальную группы осуществляется с учетом

а) желания учащегося или его родителей; б) пола;

в) состояния здоровья;

15. Закаливание солнцем нужно начинать с..а)

3-5 мин.

б) 5-10 мин.

в) 40-50 мин.

16. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, не занимающихся спортом:

а) 2:4:6

б) 1:1:4

в) 1:08:5.

17. Гигиеническая норматемпература воды в закрытых бассейнах для взрослых и детей должна соответствовать:

а) $+24...26^{\circ}\text{C}$ не менее $+26^{\circ}\text{C}$ б)

$+28...30^{\circ}\text{C}$ не менее

$+35^{\circ}\text{C}$ в) $+18...20^{\circ}\text{C}$ не менее $+23^{\circ}\text{C}$

18. Световой коэффициент помещения —

это: а) отношение площади пола к площади пола;

б) отношение площади остекления к площади пола;

в) отношение высоты потолка к площади пола.

19. Дефицит белка, истощение симпатико-адреналовой системы и ускорение процесса окостенения являются проявлением

а)

гиперкинезии б) гипокинезии
в) кинезофилии
и

20. Обязательными формами физического воспитания в образовательных учреждениях являются

а) занятия в спортивных секциях

б) уроки физической культуры

в) участие в спортивных соревнованиях

Критерии оценивания:

-20-19—«отлично»

-18-14—«хорошо»

-13-10—«удовлетворительно»

-9 и ниже—«неудовлетворительно»

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Объект и предмет гигиены как науки и учебной дисциплины.
Определение гигиены
физического воспитания и спорта. Объект и предмет гигиены
физического воспитания и
спорта.
2. Оздоровительная направленность физической культуры.
Физиологические основы
оздоровительного действия физических упражнений.
3. Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение.
4. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха.
5. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
6. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое
значение. 7. Физиологическое значение воды. Гигиенические требования
к качеству питьевой воды.
8. Эпидемиологическое значение воды. Основные загрязнители воды и их гигие
ническое
значение.
9. Источники водоснабжения. Методы улучшения качества питьевой вод
10. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных
сооружениях. Гигиенические требования к водоему.
11. Гигиеническое значение почвы. Виды почв. Структура и свойства почвы.
12. Эпидемиологическое значение почвы. Показатели загрязнения почвы.
13. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и
эксплуатации спортивных
сооружений.
14. Характеристика биологических факторов внешней среды.
Инфекционные заболевания
и пути их распространения.
15. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.
16. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами.
Профилактика эпидермофитии.
17. Гигиенические основы суточного режима.
18. Гигиенические требования к бытовой и спортивной одежде и обуви.
19. Гигиеническое значение закаливания. Физиологический
механизм закаливания.
20. Основные принципы закаливания. Виды закаливания.
21. Программа по применению закаливающих процедур в
практике физического
воспитания и спорта.

22. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
23. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур.
24. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействия солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн.
25. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания.
26. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.
27. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
28. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
29. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
30. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
31. Гигиенические требования к пище и питанию. Гигиенические критерии рационального питания.
32. Составные элементы суточных энерготрат. Методы определения суточного расхода энергии.
33. Белки. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
34. Жиры. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
35. Углеводы. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
36. Витамины. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
37. Минеральные вещества. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
38. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
39. Питание спортсменов во время соревнований.
40. Питание спортсменов в восстановительном периоде.
41. Программа по формированию навыков здорового питания у детей и подростков.
42. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке

спортсменов в легкой атлетике.

43. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке

спортсменов в плавании.

44. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке

спортсменов в спортивных играх.

45. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке

спортсменов в гимнастике.

46. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке

спортсменов в спортивной борьбе.

47. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке

спортсменов в боксе.

48. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке

спортсменов в тяжелой атлетике.

49. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке

спортсменов в лыжном спорте.

50. Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе.

Критерии оценки диф. зачету:

Оценка «5» - прекрасное знание учебного материала, полные, уверенные, развернутые ответы, с примерами и личными наблюдениями. В процессе ответа отмечаются межпредметные связи и работа с дополнительной литературой.

Оценка «4» - неплохая ориентация по материалам дисциплины в рамках лекций, ответ грамотный, но недостаточно полный. Хорошая ориентация в определениях терминов. Отсутствуют примеры и личные наблюдения.

Оценка «3» - в ответе прослеживается недостаточное усвоение учебного материала, перепутан порядок изложения, путает или не знает специфическую терминологию или понятия. Слабый ответ на дополнительные вопросы.

Оценка «2» - ответ очень слабый с плохой ориентацией в материалах дисциплины, не знает основных понятий и терминов. Неграмотные беспорядочные ответы на дополнительные вопросы.