

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
**ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Направление и направленность (профиль)  
44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура

Год набора на ОПОП  
2020

Форма обучения  
заочная

Владивосток 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Гигиена физической культуры» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (утв. приказом Минобрнауки России от 22.02.2018г. №121) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

*Журавская Н.С., доктор медицинских наук, профессор, Кафедра медико-биологических дисциплин, Natalya.Zhuravskaya@vvsu.ru*

*Маркин В.В., доцент, Кафедра медико-биологических дисциплин, VV.Markin@vvsu.ru*

Утверждена на заседании кафедры медико-биологических дисциплин от 30.05.2024 , протокол № 6

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

<b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	000000000D48B13
Владелец	Барабаш О.А.

## 1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Цель дисциплины Гигиена физической культуры – сформировать представление о гигиенических основах физкультурно-спортивной деятельности человека, основных гигиенических требований и рекомендаций по организации занятий физической культурой и спортом для повышения их оздоровительной эффективности и возможности достижения спортсменами высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья

Задачи дисциплины:

1. Знакомство с основными теоретическими понятиями о влиянии различных факторов внешней среды и социальных условий на состояние здоровья и работоспособность спортсменов.

2. Приобрести теоретические знания о гигиенических нормативах, правилах и мероприятиях по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки.

3. Формирование у студентов умений использования гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных достижений. 4. Активизация познавательной деятельности обучающихся, направленная на усвоение и переработку информации, приобретение умений, специфических для области их будущей профессиональной деятельности.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
44.03.01 «Педагогическое образование» (Б-ПО)	ПКВ-4 : Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	ПКВ-4.3к : Владеет средствами, формами, методами обучения по формированию прикладных и жизненно важных знаний, умений и навыков, а также физических способностей с учетом конкретного возрастного периода	РД1	Знание	Травмоопасных условий жизнедеятельности и причины распространенных заболеваний основные правила по соблюдению техники безопасности во время проведения спортивно-массовых мероприятий; порядок оснащения спортивных залов средствами пожаротушения и аптечками первой медицинской помощи
			РД2	Умение	Организовывать и обеспечивать безопасность на занятиях физическими упражнениями с учётом гигиенических норм; проводит профилактику травматизма; учитывает качество и надёжность инвентаря и оборудования, состояние мест проведения занятий; качество воды в бассейне; объясняет правила техники безопасности занимающимся

			РДЗ	Навык	Навыком определения признаков неотложных состояний и травматических повреждений, различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью оказания соответствующей доврачебной помощи; может пользоваться специальной аппаратурой для измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях
--	--	--	-----	-------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Гигиена физической культуры» реализуется в рамках обязательной части учебного плана программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) "Физическая реабилитация".

## 3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо-емкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттестации	
					Всего	Аудиторная			Внеаудиторная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА			КСР
44.03.01 Педагогическое образование	ЗФО	Б1.ДВ.В	3	3	9	4	4	0	1	0	99	3

## 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 4.1 Структура дисциплины (модуля) для ЗФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ЗФО

### 4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ЗФО

## 5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

### 5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

Основной вид занятий – лекционные и практические занятия с применением современных методов обучения.

Освоение курса предполагает посещение лекционных и практических занятий, самостоятельную работу по подготовке к аудиторным занятиям, как с применением компьютерных программ, так и без их применения, выполнение тестовых, проектных и контрольных (общих и индивидуальных) заданий, самостоятельную работу с отдельными темами.

Успешное освоение курса предусматривает обязательное чтение литературы, список которой рекомендуется преподавателем.

В ходе лекционных и практических занятий используются активные и интерактивные формы обучения, в том числе с применением различных методов обучения (дискуссия, работа в малых группах). Занятия проходят в виде активных групповых дискуссий и обсуждений, также предполагается работа студентов в малых группах, подготовка индивидуальных и групповых заданий.

В ходе подготовки к занятиям и непосредственно на них широко используются информационные технологии (Интернет-ресурсы). На занятиях студенты осваивают методы логического анализа, выполняют индивидуальные и групповые задания, учатся развернуто высказывать и аргументировать свое мнение о прочитанном. Рекомендуется обращаться к дополнительным источникам, указанным преподавателем, с целью осуществления успешной подготовки к практическим занятиям.

Контроль успеваемости студентов осуществляется в соответствии с рейтинговой системой оценки знаний.

На лекционных и практических занятиях ведётся текущий поурочный контроль в форме групповых и индивидуальных заданий, дискуссий по основным моментам изучаемой темы, осуществляется проверка домашнего задания.

Аттестация студентов осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе ВГУЭС.

Итоговой формой контроля является зачет. Оценка складывается из результатов выполнения всех обязательных видов работ (обозначенных для каждой темы) и итогового тестирования.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов является важнейшим условием успешного овладения программой курса. Внеаудиторные самостоятельные занятия учащихся представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий, проводятся по заданию преподавателя, который инструктирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания.

Основными задачами самостоятельной работы являются: закрепление и углубление знаний, умений и владений студентов, полученных в ходе плановых учебных занятий; объективное оценивание собственных учебных достижений; формирование умений студентов мотивированно организовывать свою познавательную деятельность; подготовка студентов к предстоящим занятиям. Самостоятельная работа должна носить непрерывный и систематический характер.

Выделяются следующие **виды самостоятельной работы** студентов по дисциплине:

- подготовка к дискуссии;
- подготовка к тестам по разделам учебного курса;
- чтение рекомендованной литературы;
- выполнение заданий;
- подготовка конспектов.

**Формами текущей аттестации самостоятельной работы** студента по дисциплине являются дискуссия, конспекты, контрольная работа, тесты.

Неотъемлемой частью самостоятельной работы студентов является работа с литературой. В разделе 8 «Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины» размещен список учебников и учебных пособий, которые необходимо использовать для аудиторной и самостоятельной работы над

теоретическим материалом и практическими навыками.

В процессе изучения курса студент должен получить представление о базовых понятиях дисциплины. Этой цели отвечают в первую очередь источники, названные в списке основной литературы.

## **5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

## **6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

## **7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература**

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543971> (дата обращения: 12.04.2024).

2. Суетина, О. Н. Гигиена физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / О. Н. Суетина, О. В. Булдашева. — Шадринск : ШГПУ, 2022. — 93 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/312200> (дата обращения: 19.11.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Механтьев, И.И. Общая гигиена / В.Д. Болдырев; И.И. Механтьев. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. — 156 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/358539> (дата обращения: 30.09.2024)

2. Паршина, Т.Ю. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : Допущено УМС ОГПУ в качестве учебно-методического пособия для обучающихся по направлению

подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». / Г.А. Пожидаева; Т.Ю. Паршина .— Оренбург : ОренПечать, 2020 .— 80 с. : ил. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/718415> (дата обращения: 30.09.2024)

3. Сидорова, И.Г. Тестовые вопросы по гигиене и физиологии физического воспитания и спорта / Е.Г. Колосова; И.Г. Сидорова .— : [Б.и.], 2015 .— 114 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/294689> (дата обращения: 30.09.2024)

### **7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):**

1. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>

2. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>

3. Образовательная платформа "ЮРАЙТ"

4. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"

5. Электронно-библиотечная система "РУКОНТ"

6. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>

7. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>

8. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

## **8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

### Основное оборудование:

- Компьютеры
- Физкультурное оборудование

### Программное обеспечение:

- ABBYY Fine Reader 11 Professional Edition
- Microsoft Office 2010 Standard Russian
- PDF Converter

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля  
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Направление и направленность (профиль)

44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура

Год набора на ОПОП  
2020

Форма обучения  
заочная

Владивосток 2024

## 1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
44.03.01 «Педагогическое образование» (Б-ПО)	ПКВ-4 : Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	ПКВ-4.3к : Владеет средствами, формами, методами обучения по формированию прикладных и жизненно важных знаний, умений и навыков, а также физических способностей с учетом конкретного возрастного периода

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

## 2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

**Компетенция ПКВ-4 «Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования»**

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код	Тип	Результат	
ПКВ-4.3к : Владеет средствами, формами, методами обучения по формированию прикладных и жизненно важных знаний, умений и навыков, а также физических способностей с учетом конкретного возрастного периода	РД1	Знание	Травмоопасных условий жизнедеятельности и причины распространенных заболеваний основные правила по соблюдению техники безопасности во время проведения спортивно-массовых мероприятий; порядок оснащения спортивных залов средствами пожаротушения и аптечками первой медицинской помощи	Дает описание травмоопасных и патогенным ситуациям, возникающим в залах и на открытых площадках во время занятий физическими упражнениями, проводит измерения микроклимата Излагает правила и алгоритмы действий при возникновении травмоопасных ситуаций, обосновывает способы их устранения; оптимизирует размещение оборудования с учетом специфики занятий и соревнований

	Р Д 2	У м е н е	Организовывать и обеспечивать безопасность на занятиях физическими упражнениями с учётом гигиенических норм; проводит профилактику травматизма; учитывает качество и надёжность инвентаря и оборудования, состояние мест проведения занятий; качество воды в бассейне; объясняет правила техники безопасности занимающимся	Демонстрирует грамотные действия по организации безопасности на тренировочной площадке; осматривает инвентарь перед реабилитационным занятием, ведёт журнал учета эксплуатации оборудования в процессе организации спортивных мероприятий; проводить профилактические беседы с занимающимися
	Р Д 3	Н а в ы к	Навыком определения признаков неотложных состояний и травматических повреждений, различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью оказания соответствующей доврачебной помощи; может пользоваться специальной аппаратурой для измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях	Квалифицированно оказывает первую доврачебную помощь при ушибах, растяжениях, переломах, обмороках; проводит измерения основных параметров микроклимата мест занятий используя термометры, психрометры и т.п.

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

### 3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения	Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация

### 4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Вид учебной деятельности	Оценочное средство				Итоговый тест	Зачет	Итого
	Конспект по теме 8	Тестовые задания 1, 2 (по 10 баллов за каждый)	Дискуссии по теме 1, 2 (по 5 баллов за тему)	Собеседование по теме 2,3,4,5, 6,7,10 (по 5 баллов за каждую)			
Лекционные занятия	10						10
Практические занятия		20	10	35	10		65
Самостоятельная работа							
Промежуточная аттестация						15	15
Итого	10	20	10	35	10	15	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями и умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

## 5 Примерные оценочные средства

### 5.1 Примеры тестовых заданий

#### Тест №1

1. Гигиена – это:
  - а. наука об увеличении продолжительности жизни;
  - б. способ жизнедеятельности;
  - в. наука о неблагоприятных факторах окружающей среды и их влиянии на здоровье.
  - г. Основные задачи гигиены:
  - д. полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
  - е. физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
  - ж. лечение людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора.
3. При постепенном снижении массы тела максимум потери массы тела в неделю должен быть не более:
  - а. 0,5-1 кг;
  - б. 1,5-2,0 кг;
  - в. 2,5 кг.
4. Питательные пункты на соревнованиях по спортивной ходьбе, марафонскому бегу на 50 км устраивают на следующих километрах дистанции:
  - а. 1, 4, 6-10 и 40-42 км;
  - б. 12-15, 20-22, 27-30 и 36-39км;
  - в. 10-15, 20-25 и 40-45км.
5. Для снижения избыточной массы тела спортсменов наиболее эффективны:
  - а. парная баня;

- б. контрастные ванны;
- в. сауна.
- 6. Для строительства спортивного сооружения выбирают участок с почвой, обладающей:
  - а. высокой воздухо- и водопроницаемостью;
  - б. высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
  - в. низкой воздухо- и водопроницаемостью.
- г. косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие:
  - д. дифтерийной палочки;
  - е. туберкулезной палочки;
  - ж. кишечной палочки.
- 8. Укажите правило закаливания водой:
  - а. адекватность воздействующего фактора;
  - б. ударная доза, затем снижение температуры воды на 1 градус ежедневно;
  - в. постепенное увеличение воздействующего фактора.
- 9. В основе химической терморегуляции лежит:
  - а. изменение скорости окислительных процессов;
  - б. изменение отдачи тепла организмом;
  - в. изменение температуры тела.
- 10. Воздушные ванны начинают принимать в помещении при температуре:
  - а. 10-130С;
  - б. 18-200С;
  - в. 24-250С.
- 11. Эффективным средством гигиены физического воспитания и спорта является:
  - а. оптимизация физических нагрузок;
  - б. оптимизация сна;
  - в. рационализация учебной нагрузки.
- 12. Для расчета потребностей в энергии и пищевых веществах учитывается:
  - а. тяжесть труда (уровень физической нагрузки), возраст;
  - б. режим питания;
  - в. возраст.
- 13. Адекватность индивидуально питания оценивается:
  - а. по рациону питания;
  - б. соответствию фактической массы тела идеальной;
  - в. доброкачественность продуктов, входящих в рацион.
- 14. Сбалансированное питание подразумевает:
  - а. достаточную энергетическую ценность рациона;
  - б. достаточное количество витаминов в рационе питания;
  - в. оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.
- 15. 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.

### Тест № 2

- 1. Тренировка в горных условиях проводится на следующей высоте:
  - а. 4 000-5 000 м;
  - б. 3 000-3 500 м;
  - в. 6 000-7 000 м;
  - г. 1 000-2 500 м.
- 2. Человеку будет холоднее в следующих условиях:
  - а. при температуре воздуха +140С и влажности воздуха 40%;

- б. при температуре воздуха +140С и влажности воздуха 80%;
  - в. при температуре воздуха +100С и влажности воздуха 50%;
  - г. при температуре воздуха +200С и влажности воздуха 10%.
3. Границами допустимого снижения содержания кислорода в закрытых помещениях считаются:
- а. 7-8 %;
  - б. 13-14 %;
  - в. 17-18 %;
  - г. 20-25%.
4. Реакция кожи на гипертермию (перегревание):
- а. сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается;
  - б. сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, уменьшается, кожа бледнеет, теплоотдача снижается;
  - в. сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается;
  - г. сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, уменьшается, кожа бледнеет, теплоотдача снижается.
5. Адаптация к холоду, гипоксии и физической нагрузке развивается в следующих условиях:
- а. при возрастании энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата и ликвидации их дефицита;
  - б. понижении энергетической мощности клетки, уменьшении выработки АТФ и креатинфосфата и увеличении их дефицита;
  - в. возрастании энергетической мощности клетки, снижении выработки АТФ и креатинфосфата и уменьшении их дефицита;
  - г. уменьшении энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата и повышении их дефицита.
6. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов (ккал) соответственно:
- а. 4,1;9,2;4,1;
  - б. 9,2;4,1;4,1;
  - в. 4,1;4,1;9,2;
  - г. 4,1;4,1;4,1.
7. Правильным соотношением белков, жиров и углеводов в пайке (рационе) спортсменов является:
- а. 1:1:4;
  - б. 0,7:1:8;
  - в. 0,5:1,5:6.
8. Источником и путем образования для длительных (более 1 ч) физических нагрузок на выносливость служат:
- а. углеводы и анаэробный путь образования энергии;
  - б. преимущественно жиры и аэробный путь образования энергии;
  - в. смешанные углеводы, жиры и преимущественно аэробный путь образования энергии;
  - г. преимущественно углеводы и смешанный аэробно – анаэробный путь образования энергии.
9. Гипоксия возникает вследствие:
- а. падения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе;
  - б. повышения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе;
  - в. падения атмосферного давления и повышения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе;

г. повышения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе.

10. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование следующих витаминов:

- а. РР (ниацина);
- б. А (ретинола);
- в. D (кальциферола);
- г. С (аскорбиновой кислоты).

11. Для обеззараживания воды использует:

- а. сернокислый алюминий;
- б. окись алюминия;
- в. активированный уголь;
- г. хлороформ.

12. Затраты энергии при беге на дистанцию 100 м обеспечиваются следующим процессом:

- а. аэробным;
- б. анаэробным;
- в. аэробно-анаэробным;
- г. гликолитическим.

### Вариант III

1. Адаптация к условиям пониженного атмосферного давления характеризуется следующим реакциями организма:

а. увеличением числа эритроцитов, повышением уровня гемоглобина, изменениями окислительных процессов;

- б. снижением артериального давления;
- в. урежением ЧСС.

2. Гигиеническая норма концентрации CO<sub>2</sub> в воздухе различных помещений:

- а. 1,0 %;
- б. 2,0-2,5%;
- в. 0,1%.

3. Биологическое воздействие окиси углерода на организм человека проявляется в следующих реакциях:

- а. в снижении АД;
- б. урежении ЧСС;
- в. окислении гемоглобина.

4. Через почву передается следующие инфекционные заболевания:

- а. ангина, дифтерия;
- б. пневмония, ОРЗ;
- в. кишечные заболевания, столбняк.

5. 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.

6. Глубина бассейна для прыжков в воду 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.

7. Коэффициент вентиляции – это:

а. число, показывающее, сколько раз в течение 1 ч воздух помещения (спортивного зала) полностью замещается наружным воздухом;

б. число, показывающее количество воздуха (м<sup>3</sup>), которое необходимо подавать в помещение (спортивный зал) в течение 1 ч;

в. число, показывающее количество воздуха (м<sup>3</sup>), которое необходимо подавать в

помещение (спортивный зал) в течение одного занятия (тренировки).

8. Гигиенические нормы искусственного освещения в зале при занятиях спортивными играми, гимнастикой, тяжелой атлетикой и плаванием соответственно:

- а. 500, 350, 100 и 260 лк;
- б. 700, 400, 250 и 50 лк;
- в. 300, 200, 200 и 100 лк.

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

- а. +24 ... 26 оС; не менее +26 оС;
- б. +28 ... 30 оС; не менее +35 оС;
- в. +18 ... 20 оС; не менее +23 оС;

10. Не рекомендуется проводить соревнования по бегу на длинные и сверхдлинные дистанции и кроссу в следующих условиях:

- а. при температуре воздуха выше +24 ... +25 оС, влажности воздуха более 80% и небольшой скорости воздуха;
- б. при температуре воздуха выше +30 ... +32 оС, влажности воздуха 10% и скорости воздуха 7м/с;
- в. при температуре воздуха выше +18 ... +22 оС, влажности воздуха выше 60% скорости воздуха.

11. К видам спорта аэробно – анаэробного характера энергообеспечения относятся:

- а. бег на длинные дистанции, бег на лыжах, плавания;
- б. бег на средние дистанции, спортивные игры, борьба, гребля;
- в. спринтерский бег, прыжки.

12. 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.

13. Оптимальный режим функционирования сердечной деятельности характеризует ЧСС:

- а. 130 уд./мин;
- б. 150 уд./мин;
- в. 170 уд./мин;

14. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:

- а. за 2 ч;
- б. 1,5 ч;
- в. 3 ч.

15. В период соревнований, интенсивных тренировок у спортсменов (особенно у стайеров и марафонцев) возрастает потребность в витаминах:

- а. А, С;
- б. В1, С;
- в. РР, С.

#### *Краткие методические указания*

Тест выполняется студентом индивидуально, в пределах времени, указанного преподавателем. Количество вопросов при тестировании не должно превышать 30. На каждый ответ отводится до 1 минуты, за которую студент должен из предложенных вариантов ответов найти правильный и отметить в тесте.

#### *Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	9-10	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания

4	6-8	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	3-5	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	2	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 – 1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

## 5.2 Собеседование – защита индивидуального задания

### Тема № 2

#### Комплект заданий для собеседования темы Гигиена воздуха и климат

1. Гигиеническая характеристика температуры, температурные нормы.
2. Гигиеническая характеристика влажности воздуха: влияние на спортсмена, норма влажности.
3. Гигиеническая характеристика атмосферного давления: влияние на организм спортсмена.
4. Способы определения температуры, влажности, атмосферного давления воздуха.
5. Гигиеническая характеристика направления движения воздуха: влияние на организм спортсмена. Понятие «роза ветров».
6. Гигиеническая характеристика скорости движения воздуха: влияние на организм спортсмена, нормы для спортивных сооружений.
7. Способы определения направления и скорости движения воздуха, его охлаждающей способности.
8. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха (кислород, углекислота). Гигиеническая характеристика загрязнения воздуха (окись углерода, микроорганизмы, пыль).
9. Способы определения вредных примесей в воздухе. Комплексная оценка микроклиматических условий в спортивных сооружениях.
10. Общая характеристика воздушной среды.
11. Химический состав атмосферного воздуха
12. Особенности климатических условий и влияние их на здоровье спортсмена

### Тема № 3

#### Вопросы для собеседования по теме Гигиена водной среды и почвы

- Органолептические свойства воды (цвет, прозрачность, запах, температура, вкус).
2. Химический состав воды (окисляемость воды, содержание азотистых соединений, хлоридов, жесткость воды).
  3. Методика бактериологического анализа воды.
  4. Очистка и обеззараживание воды.
  5. Методы контроля над качеством воды в бассейнах.
  6. Очистка и обеззараживание воды в бассейнах.

### Тема № 4

#### Вопросы для собеседования по теме Санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений

1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям (крытым и открытым).
2. Гигиенические требования к зданиям и отдельным сооружениям.
3. Гигиенические требования к вентиляции.
4. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению.
5. Способы определения эффективности вентиляции и освещения. Заполнение карты санитарного обследования спортивного зала.

### Тема № 5

#### Вопросы для собеседования по теме Гигиенические требования при занятиях

### **физкультурно-спортивной деятельностью.**

1. Гигиеническая характеристика освещения, отопления, и вентиляции спортивных сооружений.

3. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха.

4. Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур (душ, ванны, бани).

5. Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитий у спортсменов

#### **Тема № 6**

### **Вопросы для собеседования по теме Личная гигиена, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена**

1. Отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье и работоспособности.
2. Гигиена половой жизни спортсменов.
3. Профилактика венерических заболеваний.

Гигиена одежды и обуви.

#### **Тема № 7**

### **Вопросы для собеседования по теме Гигиенические основы закаливания.**

1. Основные гигиенические принципы закаливания.
2. Общие и местные закаливающие процедуры.
3. Оценка эффективности закаливания.
4. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
5. Закаливание водой. Воздействие водных процедур на организм человека.
6. Гигиеническая характеристика различных водных процедур и методика их применения.
7. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействия солнечной радиации на организм. Солнечные ванны. Профилактика солнечного ожога.

#### **Тема № 10**

### **Вопросы для собеседования по теме Гигиена тренировки и соревнований**

Гигиеническая характеристика отдельных видов спорта:

- легкая атлетика,
- спортивные игры,
- водные виды спорта,
- гимнастика,
- бокс,
- борьба,
- тяжелая атлетика,
- фехтование,
- лыжный спорт,
- конькобежный спорт.

2. Гигиенические требования к проведению тренировок и соревнований.

3. Особенности распорядка дня, личной гигиены, одежды и обуви, закаливания.

*Краткие методические указания*

Изучить рекомендуемую литературу

*Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	5	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему
4	4	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил незначительные неточности
3	3	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему
2	2	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему

1	1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
---	---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 5.3 Конспект лекции

#### Тема № 8

#### Комплект заданий для составления конспекта

Студент выполняет конспект по теме Гигиена питания спортсмена

#### Разделы конспекта

1. Рациональное питание – важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности спортсмена.
2. Калорийность пищи и контроль над количественной полноценностью рационов спортсменов.
3. Качественный состав пищевых рационов спортсменов.
4. Гигиеническая характеристика основных пищевых продуктов.
5. Гигиеническая оценка продуктов повышенной биологической ценности, предназначенных для спортсменов.
6. Питание во время соревнования и восстановительный период.

#### *Краткие методические указания*

Студент должен изучить теоретический материал по теме и составить краткий конспект по предложенным разделам. в конспекте необходимо наиболее полно отразить содержание заданной темы используя как содержание основной, так и дополнительной литературы

#### *Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	9-10	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему
4	6-8	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил незначительные неточности
3	3-6	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему
2	2	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему
1	1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

### 5.4 Дискуссия

#### Тема №1

#### Комплект примерных вопросов для дискуссий

1. **Основные задачи гигиены.**
  1. Методы исследования, применяемые в гигиене.
  2. Значение гигиены физической культуры и спорта в практике физического воспитания.
  3. Профилактика инфекционных заболеваний.
  4. Источники инфекции. Пути попадания инфекции в организм.
  5. Восприимчивость и иммунитет. Разновидности иммунитета
  6. Источники инфекций и механизмы их передачи в избранных видах спортивной деятельности.

#### Тема № 12

#### Комплект примерных вопросов для дискуссии

1. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
2. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
3. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом.
4. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
5. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.

6. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
7. Особенности питания спортсменов при различных видах физических нагрузок.

*Краткие методические указания*

Групповая дискуссия образуется как процесс диалогического общения участников, в ходе которого происходит формирование практического опыта совместного участия в обсуждении и разрешении теоретических и практических проблем.

На семинаре-дискуссии студент учится точно выражать свои мысли в докладах и выступлениях, активно отстаивать свою точку зрения, аргументированно возражать, опровергать ошибочную позицию сокурсника. Необходимым условием развертывания продуктивной дискуссии являются личные знания, которые приобретаются студентами на предыдущих лекциях, в процессе самостоятельной работы.

Семинар-дискуссия включает следующие этапы: вступительное слово преподавателя; дискуссия по вопросам семинара; подведение итогов, рефлексия.

В заключение каждому участнику дискуссии предлагается высказаться о том, как изменилось его видение обсуждаемых вопросов в ходе семинара.

*Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	5	выставляется студенту, если он активно участвует в дискуссиях, убедительно аргументирует свой ответ, демонстрирует хорошее знание лекционного материала
4	4	выставляется студенту, если он в целом участвует в дискуссии, но допускает в ответах неточности, недостаточно убедительно аргументирует свои ответы
3	3	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему
2	2	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему
1	0 – 1	выставляется студенту, если он неактивно участвует в дискуссии, не может убедительно аргументировать свои ответы или допускает в ответах существенные ошибки

**5.5 Вопросы к зачету (письменная форма)**

1. Гигиена как наука: предмет, цели, задачи.
2. Факторы, формирующие здоровье человека.
3. Разделы гигиены: характеристика особенностей.
4. Гигиенические методы.
5. Гигиеническая характеристика солнечной радиации.
6. Видимый свет, инфракрасные и ультрафиолетовые лучи: значение для здоровья человека.
7. Биоклиматология: понятие. Климатообразующие факторы.
8. Акклиматизация: стадии, факторы.
9. Гигиена атмосферного воздуха: значение газов, входящих в состав воздуха.
  10. Факторы загрязнения атмосферного воздуха.
  11. Влияние загрязнения атмосферного воздуха на живые организмы.
  12. Гигиеническое значение воды.
  13. Мероприятия по охране атмосферного воздуха.
  14. Роль воды в жизни человека.
  15. Органолептические свойства воды и их нормативы.
  16. Эпидемиологическое значение воды.
  17. Основные способы очистки и обеззараживания воды.
  18. Почва, ее состав и физические свойства. Эпидемиологическое значение почвы.
  19. Классификация источников водоснабжения.
  20. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
  21. Методы улучшения качества воды.
  22. Предмет и задачи гигиены питания.
  23. Принципы рационального питания.
  24. Характеристика основных питательных веществ.
  25. Заболевания, связанные с нарушением питания.

26. Режим питания, питание во время соревнований и в постсоревновательный период, основные принципы и методика составления пищевого рациона, особенности питания в различных климатических условиях.

27. Режим питания спортсменов в зависимости от количества тренировок.

28. Основные принципы и методика составления рациона питания.

29. Виды спортивных сооружений, требования к участку для строительства спортивных сооружений.

30. Строительные материалы и ориентация зданий.

31. Гигиеническая оценка и виды освещения.

32. Гигиеническая оценка и виды вентиляции.

33. Гигиеническая оценка отопления.

34. Внутренняя отделка и цветовое оформление спортивных помещений.

35. Характеристика понятия «личная гигиена». Гигиена кожи, волос, ротовой полости.

36. Гигиена одежды и обуви.

37. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта.

38. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивными играми, плаванием, борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.

39. Принципы и закономерности закаливания.

40. Закаливание воздухом, водой, солнцем, методика проведения закаливающих процедур.

41. Психогигиена и психопрофилактика.

42. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.

43. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.

44. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом.

45. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.

46. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.

47. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.

48. Планирование тренировочного процесса, использование сил природы, акклиматизация, гигиеническое обеспечение тренировок и соревнований.

49. Особенности питания спортсменов при различных видах физических нагрузок.

#### *Краткие методические указания*

Зачет в письменной форме включают в себя перечни вопросов по указанным темам дисциплины, которые являются предметом обсуждения на занятии. Конкретный перечень вопросов, выносимых на зачет содержится в теоретических конспектах лекций по темам модулей дисциплины. Студент должен изучить теоретический материал и подготовиться на его основании к письменным вопросам.

#### *Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	14-15	выставляется студенту, если студент правильно ответил на все вопросы
4	9-13	выставляется студенту, если студент правильно ответил не менее чем на 80 % вопросов
3	3-8	выставляется студенту, если студент правильно ответил не менее чем на 70 % вопросов
2	2	выставляется студенту, если студент не верно ответил на более 40 % вопросов, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	1	выставляется студенту, если студент не верно ответил на 10-20 % вопросов

## **5.6 Итоговый тест**

### **Тест итоговый.**

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

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

4. на Востоке.

№ 2. Известные учёные - гигиенисты:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. керамические;
2. гравевые;
3. синтетические (арман, тартан);
4. коксогравевые.

№ 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 каблучков, перчаток, шлема;
3. футболки, трусов, гетров, бутсов;
4. купальника, кожаных туфель без рантов.

№ 12. Закаливание - это:

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

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

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

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

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

№ 15. Для спортсменов предпочтителен четырёхразовый прием пищи. Оптимально следующее распределение калорийности суточного рациона:

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

№ 16. Из растительных белков высокой биологической ценностью обладает:

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

№ 17. В жирах содержатся жирорастворимые витамины:

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

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

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

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

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

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

1. витамин С;

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

№ 21. Калорийность пищевого рациона спортсмена определяется по:

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

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

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

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

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

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

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

№ 25. Физическое воспитание школьников включает следующие формы:

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

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

1. на одном занятии целесообразно развивать только одно двигательное качество;
2. несколько двигательных качеств, т.е. содержание занятий должно быть комплексным;

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.

*Краткие методические указания*

Тест выполняется студентом индивидуально, в пределах времени, указанного преподавателем. Количество вопросов при тестировании не должно превышать 30. На каждый ответ отводится до 1 минуты, за которую студент должен из предложенных вариантов ответов найти правильный и отметить в тесте.

*Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	9-10	выставляется студенту, если студент правильно ответил на все вопросы
4	7-8	выставляется студенту, если студент правильно ответил не менее чем на 80 % вопросов
3	5-6	выставляется студенту, если студент правильно ответил не менее чем на 70 % вопросов
2	2-4	выставляется студенту, если студент не верно ответил на более 40 % вопросов, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 – 1	выставляется студенту, если студент не верно ответил на 10-20 % вопросов