

Частное учреждение высшего образования  
«Дагестанская академия образования и культуры»

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ЧУ ВО «ДАОК»  
Н.К. Мирзоева  
«26» июня 2023 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

*По дисциплине Б1.В.11  
«Гигиена физического воспитания и спорта»*

Направление подготовки

*44.03.01 Педагогическое образование*

Направленность (профиль) программы бакалавриата:

**Физическая культура**

Квалификация (степень)

**Бакалавр**

Форма обучения

**заочная**

Дербент

2023

Организация-разработчик: Частное учреждение высшего образования  
«Дагестанская академия образования и культуры» (ЧУ ВО «ДАОК»)

Комплект оценочных средств составил(и):

к.пед.н., профессор Шахбазова М.А.

Рецензент(ы):

к.псих.н., доцент, Аушева Д.И.

Одобрено на заседании кафедры педагогики и психологии

Протокол от 23.06.2023 № 11

Зав. кафедрой к.пед.н., профессор Шахбазова М.А.

## АННОТАЦИЯ

Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**.

ФОС предназначен для текущего и промежуточного контроля знаний студентов, обучающихся направленность (профиль) программы бакалавриата: «Физическая культура».

ФОС состоит из:

1. Перечень компетенций (или их индикаторов) с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

С фондом оценочных средств можно ознакомиться на сайте ЧУ ВО «ДАОК»  
<https://www.daok-derbent.ru>

**Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся.**

**1. Перечень компетенций (или их индикаторов) с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

**УК-7.1** - Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

**УК-7.2** - Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

**УК-7.3** - Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Контролируемые компетенции (или их индикаторы)</b>	<b>Оценочные средства</b>
1	Предмет и задачи гигиены. Гигиеническое значение ФВ и спорта.	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	устный опрос
2	Гигиеническая характеристика воздушной среды.	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	реферат,
3	Гигиеническая характеристика водной среды и почвы.	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	письменный опрос
4	Гигиена закаливания. Личная гигиена спортсмена. Гигиена одежды и обуви.	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	тест, коллоквиум,
5	Гигиенические требования к различным типам открытых и закрытых спортивных сооружений.	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	устный опрос
6	Гигиенические основы питания. Особенности питания различных групп населения и спортсменов.	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	реферат,
7	Гигиена физического воспитания детей и подростков.	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	письменный опрос
8	Гигиена физической культуры и спорта в среднем и пожилом возрасте.	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	тест, коллоквиум,
9	Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	реферат,

**2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

№	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	<p><b>Уровень знаний</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения общей гигиены, и гигиены физической культуры и спорта;</li> <li>- гигиеническое значение воздушной среды, воды, почвы;</li> <li>- основные положения гигиены физической культуры и спорта;</li> <li>- гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;</li> <li>- принципы гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>- основы гигиенического обеспечения процесса физического воспитания в школе, спортивных тренировок, занятий оздоровительной физической культурой.</li> <li>- основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>- требования личной гигиены;</li> <li>- гигиенические основы закаливания;</li> <li>- основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;</li> <li>- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;</li> <li>- гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе;</li> <li>- гигиеническое обеспечение спортивных тренировок;</li> <li>- гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культуры;</li> <li>- требования личной гигиены;</li> <li>- гигиенические требования к использованию факторов внешней среды;</li> <li>- основы закаливания;</li> <li>- основы рационального и лечебного питания;</li> <li>- гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта;</li> </ul> <p><b>Уровень умений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформулировать конкретные задачи гигиены физической культуры и спорта в физическом</li> </ul>	Реферат, тест, коллоквиум, устный опрос, письменный опрос,

		<p>воспитании различных групп населения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать с гигиенических позиций условия в местах проведения занятий физической культуры, тренировок и соревнований;</li> <li>- давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста;</li> <li>- проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований;</li> <li>- использовать знания, полученные при изучении дисциплины, в практической деятельности по повышению информированности в вопросах здоровья, формированию здорового образа жизни и оздоровлению различных контингентов населения средствами физической культуры и спорта;</li> <li>- формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия;</li> <li>- применять знания в области санитарного законодательства и нормативно-правовые документы (СанПиН) в педагогической, тренерской; рекреационной; организационно-управленческой деятельности;</li> <li>- использовать гигиенические принципы нормирования нагрузок при разработке учебных планов и программ, проведении учебных занятий по физической культуре и спортивных тренировок в различных образовательных учреждениях, в сфере детско-юношеского спорта, при работе со спортсменами массовых разрядов, в рекреационной деятельности;</li> <li>- оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей;</li> <li>- оценивать правильность и адекватность питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом, давать рекомендации по оптимизации питания;</li> <li>- проводить профилактику травматизма во время занятий физической культурой и спортом путем неукоснительного соблюдения санитарно-гигиенических правил и норм.</li> </ul> <p><b>Уровень навыков</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами оценки общих гигиенических</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>требований к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям;</p> <p>- методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>- навыками просветительской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни;</p> <p>- способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований;</p> <p>- технологиями физиолого-гигиенического контроля состояния занимающихся;</p> <p>- технологиями проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом гигиенических требований;</p> <p>- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации об уровне гигиенической культуры различных контингентов, занимающихся физической культурой и спортом</p>	
--	--	--	--

### Описание шкалы оценивания

#### На экзамен

№	Оценка	Требования к знаниям
1	«отлично»	(«компетенции освоены полностью»)
2	«хорошо»	(«компетенции в основном освоены»)
3	«удовлетворительно»	(«компетенции освоены частично»)
4	«неудовлетворительно»	(«компетенции не освоены»)

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

#### Тематика рефератов:

1. Гигиена массовой физической культуры и спорта, ее задачи.
1. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
2. Биологические факторы внешней среды и их влияние на организм спортсмена.
3. Гигиена адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями.
4. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме.
5. Социальное и биологическое значение вредных привычек.
6. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь.
7. 8. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания.
8. Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом.

9. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.
10. Минеральный состав воды и его физиологическое значение.
11. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру.
12. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
13. Профилактика и коррекция избыточного веса.
14. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения РФ.
15. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста.
16. Гигиеническая характеристика различных занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения.
17. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований.
18. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
19. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.

### **Вопросы к устному опросу**

1. Эпидемиология и профилактика острых респираторных инфекций
2. Наиболее распространенные кишечные инфекции - клиника и профилактика
3. Профилактика дерматомикозов у спортсменов.
4. Значение и физиологические механизмы сна. Гигиена сна и спортивная работоспособность
5. «Совы» и «жаворонки» в спорте
6. Режим дня юного спортсмена
7. Современная спортивная одежда и обувь и успешность спортивной деятельности
8. Уход за кожей при занятиях водными видами спорта
9. Влияние компонентов табачного дыма на организм человека
10. Алкоголь и подросток
11. Тяжелые последствия употребления «легких» наркотиков
12. Профилактика гиповитаминозов у спортсменов
13. Оценка биологического возраста у детей и подростков
14. Методы оценки двигательной активности у детей дошкольного и школьного возраста
15. Гигиенические требования к школьным спортивным сооружениям
16. Гигиена оздоровительного бега
17. Гигиенические требования к организации фитнес-центра
18. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве
19. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в жарком климате
20. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в холодном климате
21. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях
22. Гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства
23. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и защитным приспособлениям
24. Гигиенические особенности применения ландшафтных зон в подготовке спортсменов

### **Вопросы к коллоквиуму**

1. Закаливание воздухом.
2. Закаливание водой.



3. Закаливанием солнцем, нормирование солнечных ванн. Тепловой удар, солнечный ожог. Первая помощь.
4. Искусственные источники ультрафиолетового облучения.
5. Гигиена гимнастики.
6. Гигиена легкой атлетики.
7. Гигиена лыжного спорта.
8. Гигиена спортивных игр.
9. Гигиена плавания. Гигиенические требования к естественным и искусственным бассейнам.
10. Гигиена тяжелой атлетики, борьбы, бокса. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви.
11. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям (сооружения для занятий л/а, лыжного спорта, открытые плавательные бассейны).
12. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям (спортивные залы, гимнастический зал, крытый плавательный бассейн).
13. Гигиена туризма.
14. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
15. Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию.
16. Гигиенические требования к местам занятий физической культуры в школе.
17. Гигиенические основы физического воспитания школьников.
18. Суточный режим школьника.
19. Особенности питания школьников.
20. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.
21. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований.
22. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры.
23. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях низкой температуры.
24. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горных условиях.
25. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.
26. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов.
27. Особенности физического воспитания с лицами среднего и пожилого возраста.

### **Вопросы к письменному опросу**

1. Гигиена физических упражнений и спорта, её задачи в практике физического воспитания. Основоположники гигиены и физического воспитания.
2. Источники и пути распространения инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.
3. Гигиеническое значение воздуха высокой и низкой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
4. Гигиеническое значение атмосферного давления, движения воздуха и различной влажности. Профилактика неблагоприятного влияния.
5. Приборы для контроля температуры, влажности, атмосферного давления и скорости движения воздуха. Устройство и правила пользования.
6. Приборы, применяемые для измерения запыленности и микробной обсемененности воздуха. Устройство и правила пользования.
7. Значение воздушно-теплового режима для физкультурно- спортивной деятельности.
8. Состав солнечной радиации, её гигиеническое значение. Использование в спортивной практике ультрафиолетовой радиации.
9. Гигиеническое значение механических примесей воздуха. Мероприятия по снижению запыленности воздуха крытых спортивных сооружений.

10. Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия по снижению микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений.
11. Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов.
12. Гигиеническое значение воды и нормы потребления. Использование гидропроцедур в спорте.
13. Гигиеническая характеристика методов обеззараживания воды плавательных бассейнов.
14. Гигиеническая характеристика методов осветления и обеззараживания воды в условиях турпохода.
15. Гигиенические требования к качеству воды бассейнов на естественных водоёмах.
16. Гигиенические требования к построению рационального режима дня спортсменов.
17. Гигиенические требования к уходу за кожей и полостью рта. Профилактика гнойничковых заболеваний.
18. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за одеждой и обувью.
19. Роль физической культуры и спорта для профилактики курения, злоупотребления алкоголем и наркомании.
20. Гигиенические принципы закаливания и его значение.
21. Гигиенические требования к закаливанию водой.
22. Гигиенические требования к закаливанию воздухом.
23. Гигиенические требования к закаливанию солнечными лучами.
24. Гигиенические требования к организации рационального питания.
25. Гигиенические требования к питанию спортсменов накануне и в дни соревнований, на дистанции и в периоде восстановления.
26. Дополнительное питание и его содержание.
27. Гигиенические требования к питанию спортсменов во время регулировки и сгонки веса в различных климатических условиях.
28. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления белков.
29. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления жиров.
30. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления углеводов.
31. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления витаминов.
32. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления минеральных веществ.
33. Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.
34. Пищевые отравления и их профилактика.
35. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
36. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
37. Гигиенические требования к вентиляции.
38. Гигиенические требования к искусственной вентиляции спортивных сооружений. Определение объема вентиляции и кратности воздухообмена в крытых спортсооружениях.
39. Гигиенические требования к отопительным системам.
40. Гигиенические требования к выбору мест для строительства спортивных сооружений.
41. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой.
42. Гигиеническая характеристика форм физического воспитания школьников.
43. Гигиеническая характеристика физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
44. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов: структура, задачи и условия функционирования.
45. Гигиеническая характеристика оптимальных социально-гигиенических факторов микросреды, условий быта и трудовой деятельности как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.

46. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
47. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в условиях среднегорья.
48. Гигиенические требования к условиям проведения тренировок и соревнований в избранном виде спорта.
49. Гигиенические требования к экипировке спортсменов в избранном виде спорта.
50. Гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и эффективности процессов восстановления.

### Тест № 1

1. Что из перечисленного не является физическим качеством?
- а) быстрота.
  - б) выносливость.
  - в) резкость.
  - г) гибкость.
  - д) сила.
2. Под техникой физического упражнения понимается ...
- а) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.
  - б) эстетичное выполнение двигательного действия.
  - в) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой.
  - г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения.
3. Принцип, в основе которого лежит закономерность, раскрывающая зависимость эффекта обучения от степени целостности содержания педагогического процесса, называется ...
- а) принцип повторности.
  - б) принцип последовательности.
  - в) принцип наглядности.
  - г) принцип систематичности.
4. Какой из элементов не относится к группе практических методов?
- а) метод строго регламентированного упражнения.
  - б) метод разучивания по частям.
  - в) метод принудительно-облегчающего разучивания.
  - г) показ двигательного действия.
5. Двигательный навык – это ...
- а) способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях.
  - б) способность выполнить действие, не замечая окружающую обстановку.
  - в) возможность выполнять действия в любых погодных условиях.
  - г) возможность многократного повторения действия без существенных отличий в выполнении.
6. Педагогический процесс, направленный на овладение спортсменом определенными знаниями и умениями использовать их в тренировках и соревнованиях, называется ...
- а) теоретическая подготовка.
  - б) идейная подготовка.
  - в) информационная подготовка.
  - г) такого педагогического процесса не существует.
7. Педагогический процесс, направленный на овладение спортсменом умения целостно использовать в соревновательной деятельности все разделы тренировки, называется ...
- а) интегральная подготовка.

- б) синусная подготовка.
  - в) косинусная подготовка.
  - г) логарифмическая подготовка.
8. Принцип спортивной тренировки, заключающийся в систематическом повторении тренировочных заданий и занятий, называется
- а) повторность.
  - б) встречаемость.
  - в) цикличность.
  - г) вариативность.
9. Верно ли данное утверждение? «Общая физическая подготовка предшествует углубленной спортивной специализации и сопутствует ей на протяжении всего тренировочного процесса»
- а) верно.
  - б) неверно.
10. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется
- а) сила.
  - б) быстрота.
  - в) гибкость.
  - г) выносливость.
  - д) ловкость.
11. Способность организма длительное время противостоять утомлению называется...
- а) быстрота.
  - б) выносливость
  - в) гибкость
  - г) сила
  - д) ловкость
12. Педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями, называется ...
- а) техническая подготовка.
  - б) тактическая подготовка.
  - в) физическая подготовка
  - г) спортивная подготовка
13. Педагогический процесс направленный на овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы, называется...
- а) интеллектуальная подготовка
  - б) соревновательная подготовка
  - в) тактическая подготовка
  - г) спортивная подготовка
14. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, называется ...
- а) физическая подготовка;
  - б) химическая подготовка;
  - в) физиологическая подготовка;
  - г) биологическая подготовка.
15. Педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, называется ...
- а) эмоциональная подготовка.

- б) психологическая подготовка
- в) воспитательная подготовка.
- г) самостоятельная подготовка.

16. Какой из принципов не относится к принципам развития физических качеств?

- а) принцип соответствия педагогических воздействий
- б) принцип развивающего эффекта.
- в) принцип сопряженного воздействия.
- г) принцип сознательности и активности.
- д) принцип вариативности.

17. Сила, определяющаяся максимальными показателями мышечных напряжений без учёта массы

тела человека, называется...

- а) максимальная сила.
- б) абсолютная сила
- в) относительная сила
- г) собственная сила.

18. Метод, обеспечивающий комплексное воздействие на различные мышечные группы, с помощью упражнений, подобранных так, чтобы каждая последующая серия включала новую группу

мышц, называется...

- а) методом повторного выполнения
- б) методом круговой тренировки
- в) силовым методом
- г) скоростно-силовым методом.

Оздоровительные аспекты

19. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что ...

- а) во время занятий, выполняются действия, содействующие развитию физических качеств.
- б) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.
- в) достигаемое при этом утомление активизирует процессы адаптации.
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить больший объем работы.

20. Под «здоровьем» понимают такое комфортное состояние человека, при котором ...

- а) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.
- б) он бодр и жизнерадостен.
- в) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.
- г) наблюдается все вышеперечисленное.

21. Первая помощь при ударах о твердую поверхность заключается в том, что ушибленное место

следует ...

- а) потереть, почесать.
- б) положить на возвышение.
- в) охладить.
- г) согреть.

22. Какой из перечисленных рекомендаций при организации занятий следовать не стоит?

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения.
- б) не тренироваться при интенсивном солнечном излучении.
- в) после занятия надо принять холодный душ.
- г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.

23. Под закаливанием понимается ...
- а) купание в холодной воде и хождение босиком.
  - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды.
  - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми.
  - г) укрепление здоровья.
24. Правильное дыхание характеризуется ...
- а) более продолжительным выдохом.
  - б) более продолжительным вдохом.
  - в) вдохом через нос, выдохом ртом.
  - г) рекомендации относительно дыхания не актуальны.
25. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время ...
- а) возвращения в исходное положение после наклона.
  - б) прогибания туловища назад.
  - в) вращений и поворотов тела.
  - г) рекомендации относительно дыхания не актуальны.
26. Осанкой называется ...
- а) характеристики, обеспечивающие хорошее самочувствие.
  - б) привычная поза человека в вертикальном положении.
  - в) пружинные характеристики позвоночника и стоп.
  - г) силуэт человека.
27. Правильной можно считать осанку, пир которой, стоя у стены, Вы касаетесь ее...
- а) затылком, ягодицами, пятками.
  - б) затылком, спиной, пятками.
  - в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
  - г) лопатками, ягодицами, пятками.
28. Главной причиной нарушения осанки является ...
- а) отсутствие движений во время уроков.
  - б) слабость мышц.
  - в) привычка к определенным позам.
  - г) ношение сумки, портфеля на одном плече.
- Гигиена и здоровый образ жизни
29. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...
- а) деятельность в течение суток осуществляется стандартно.
  - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня.
  - в) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.
  - г) обеспечивает ритмичность работы организма.
30. Замена одних видов деятельности другими в режиме дня, позволяет поддерживать работоспособность потому, что...
- а) притуляется чувство усталости и повышается тонус.
  - б) снимается утомление клеток головного мозга.
  - в) чередование работы с отдыхом предупреждает перенапряжение.
  - г) положительно сказывается на физическом состоянии.
31. Систематические и правильно организованные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья, так как это способствует ...
- а) поступлению питательных веществ к органам и системам организма.
  - б) повышению возможностей дыхательной системы организма.
  - в) повышению резервных возможностей организма.
  - г) противостоянию заболеваний.
32. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, ориентированный на....
- а) развитие физических качеств.
  - б) поддержание работоспособности.
  - в) сохранение здоровья.

г) подготовку к профессиональной деятельности.

33. Личная гигиена включает ...

а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятие физическими упражнениями.

б) рациональный суточный режим, закаливание организма, занятие физическими упражнениями, уход за

телом и полостью рта, использование адекватной одежды и обуви.

в) гидропроцедуры, прием пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других занятий.

г) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

34. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

а) Гигиенические факторы могут использоваться как самостоятельные факторы физического воспитания.

б) Оздоровительный эффект природных факторов имеет свойство «переноса», но проявляется в различных условиях повседневной жизни.

в) Естественные свойства природы и гигиенические факторы включены в группу специфических средств физического воспитания.

г) В процессе воспитания большое внимание уделяется использованию естественных свойств природы и гигиенических факторов.

## Тест № 2

Задание 1 (выберите один вариант ответа) Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?

а) это приводит к физическому утомлению;

б) это приводит к гиподинамии;

в) это приводит к увеличению массы тела человека.

Задание 2 (выберите один вариант ответа) Почему при подборе обуви предпочтение следует отдавать обуви на небольшом каблуке:

а) в обуви на небольшом каблуке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;

б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;

в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.

Задание 3 (выберите все правильные варианты ответа) Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?

а) тонизирующее действие;

б) стимулирует функции нервной системы;

в) улучшает сон;

г) повышает потоотделение и обмен веществ;

д) расслабляющее действует на организм.

Задание 4 (выберите все правильные варианты ответа) Какие методы используются для обеззараживания воды на водопроводах:

а) фильтрация;

б) токи высокой частоты;

в) хлорирование;

г) серебрение воды;

д) озонирование;

е) отстаивание.

Задание 5 (выберите все правильные варианты ответа) Лучшим материалом для изготовления одежды является:

- а) хлопчатобумажные ткани;
- б) искусственные материалы;
- в) полимерные волокна;
- г) шерстяные ткани;
- д) прорезиненные ткани.

Задание 6 (выберите один вариант ответа) Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:

- а) физическая культура;
- б) закаливание;
- в) личная гигиена.

Задание 7 (выберите все правильные варианты ответа) Регулярное закаливание способствует: а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;

- б) укреплению силы воли;
- в) повышению аппетита;
- г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
- д) замедлению процесса старения;
- е) отвыканию от вредных привычек; ж) продлению срока активной жизни на 20-25%.

Задание 8 (выберите один вариант ответа) Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:

- а) утром;
- б) до полудня;
- в) после полудня;
- г) вечером.

Задание 9 (найдите ошибку) Купание в открытых водоемах – очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:

- а) солнце;
- б) воздух;
- в) атмосферное давление;
- г) вода.

Задание 10

1) Заболевание, которое развивается при отсутствии витамина С, – это \_\_\_\_\_.

2) К группе витаминов, растворимых в жирах, относятся витамины \_\_\_\_\_.

3) Наименьший объем воды, в котором обнаруживается одна кишечная палочка, – это \_\_\_\_\_.

4) Невосприимчивость, сопротивляемость организма к инфекционным агентам и чужеродным веществам – это \_\_\_\_\_.

5) Показатель бактериологического загрязнения воды, который определяется количеством кишечных палочек в 1 л воды, – это \_\_\_\_\_.

6) Постоянное наличие в данной местности определённых заболеваний, обусловленных ее природными особенностями и своеобразием условий жизни населения, – это \_\_\_\_\_.

### Темы для устного опроса.

1. Предмет и задачи гигиены.
2. Краткий исторический очерк.
3. Биологические факторы внешней Среды.
4. Профилактика инфекционных заболеваний.
5. Физические свойства воздуха.



6. Химические свойства воздуха.
7. Загрязнение воздуха.
8. Климат, акклиматизация.
9. Вода, как фактор внешней Среды.
10. Свойства воды.
11. Виды источников водоснабжения.
12. Очистка и обеззараживание воды.
13. Гигиенические требования к питьевой воде.
14. Гигиеническая характеристика почвы.
15. Типы спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам и ориентации зданий.
16. Нормативы микроклимата.
17. Рациональный режим дня.
18. Уход за телом.
19. Профилактика заболеваний кожи.
20. Вредные привычки - разрушители здоровья.
21. Гигиенические требования к одежде и обуви.
22. Гигиенические требования к пище. Значение питания.
23. Энергетическая ценность пищи.
24. Качественная полноценность пищи.

### **Вопросы к экзамену**

1. Гигиена физических упражнений и спорта, её задачи в практике физического воспитания. Основоположники гигиены физического воспитания.
2. Профилактика инфекционных заболеваний.
3. Источники и пути распространения инфекционных заболеваний.
4. Понятие о погоде, климате, акклиматизации.
5. Гигиеническое значение воздуха высокой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
6. Гигиеническое значение воздуха низкой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
7. Гигиеническое значение атмосферного давления. Профилактика неблагоприятного влияния.
8. Гигиеническое значение движения воздуха. Профилактика неблагоприятного влияния.
9. Гигиеническое значение различной влажности. Профилактика неблагоприятного влияния.
10. Приборы, применяемые для измерения температуры. Устройство и правила пользования.
11. Приборы, применяемые для измерения влажности. Устройство и правила пользования.
12. Приборы, применяемые для измерения атмосферного давления. Устройство и правила пользования.
13. Приборы, применяемые для измерения направления и скорости воздуха. Устройство и правила пользования.
14. Приборы, применяемые для измерения запыленности и микробной обсемененности воздуха. Устройство и правила пользования.
15. Использование воздуха различной температуры и влажности в спортивной практике.
16. Использование атмосферного давления в спорте.
17. Понятие о нормальном атмосферном давлении.
18. Состав солнечной радиации, её гигиеническое значение. Использование в спортивной практике ультрафиолетовой радиации.
19. Гигиеническое значение ионизации воздуха и его составных частей. Использование их в спортивной практике.

20. Гигиеническое значение механических примесей. Мероприятия по снижению запыленности воздуха крытых спортивных сооружений.
22. Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия по снижению микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений.
23. Гигиенические требования к воде, поступающей в ванну бассейна.
24. Гигиенические требования к воде, находящейся в ванне бассейна.
25. Гигиеническое значение воды и нормы потребления. Использование гидропроцедур в спорте.
25. Гигиеническая характеристика методов осветления воды плавательных бассейнов.
26. Гигиеническая характеристика методов обесцвечивания воды плавательных бассейнов.
26. Гигиеническая характеристика методов обеззараживания воды плавательных бассейнов.
27. Гигиеническая характеристика методов осветления и обеззараживания воды в условиях турпохода.
28. Гигиенические требования к качеству воды бассейнов на естественных водоёмах.
29. Гигиенические требования к построению рационального режима дня спортсменов.
30. Гигиенические требования к уходу за кожей и полостью рта. Профилактика гнойничковых заболеваний.
31. Гигиенические требования к спортивной одежде. Уход за одеждой.
32. Гигиенические требования к спортивной обуви. Уход за обувью.
33. Гигиенические принципы закаливания и его значение.
34. Гигиенические требования к закаливанию водой.
35. Гигиенические требования к закаливанию воздухом.
36. Гигиенические требования к закаливанию солнечными лучами.
37. Гигиенические требования к организации рационального питания.
38. Гигиенические требования к калорийности пищевых рационов.
39. Гигиенические требования к содержанию в рационе регулирующих и энергосодержащих веществ.
40. Гигиенические требования к питанию спортсменов накануне и в дни соревнований, на дистанции и в периоде восстановления.
41. Дополнительное питание и его содержание.
42. Гигиенические требования к питанию спортсменов во время регулировки и сгонки веса в различных климатических условиях.
43. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления белков.
44. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления жиров.
45. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления углеводов.
46. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления витаминов.
47. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления минеральных веществ.
48. Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.
49. Гигиеническая характеристика молока и молочных продуктов.
50. Гигиеническая характеристика мяса и мясопродуктов.
51. Гигиеническая характеристика хлеба и хлебобулочных изделий.
52. Гигиеническая характеристика овощей и фруктов.
53. Пищевые отравления и их профилактика.
54. Пищевые бактериальные токсикозы и их профилактика.
55. Пищевые отравления немикробного происхождения и их профилактика.
56. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
57. Гигиенические требования к естественному освещению.

58. Гигиенические требования к искусственному освещению.
59. Гигиенические требования к естественной вентиляции.
60. Гигиенические требования к искусственной вентиляции.
61. Определение объема вентиляции и кратности воздухообмена в крытых спортсооружениях.
62. Гигиенические требования к отопительным системам.
63. Характеристика лучистого и конвекционного отопления.
64. Гигиенические требования к выбору мест для строительства строительных сооружений.
65. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой.
66. Гигиенические требования к учебному процессу общеобразовательных учреждений.
67. Гигиеническая характеристика форм физического воспитания школьников.
68. Гигиеническая характеристика физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
69. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов: структура, задачи и условия функционирования.
70. Гигиеническая характеристика оптимальных социально-гигиенических факторов микросреды, условий быта и трудовой деятельности как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
71. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
72. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой, температуры.
73. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях низкой температуры.
74. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горных условиях.
75. Гигиенические требования к условиям проведения тренировок и соревнований в избранном виде спорта.
76. Гигиенические требования к экипировке спортсменов в избранном виде спорта.
77. Режим дня, личная гигиена.
78. Рациональное и дополнительное питание.
79. Регулирование и сгонка веса в избранном виде.
80. Гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и эффективности процессов восстановления.
81. Профилактика травматизма в избранном виде спорта.
82. Гигиенические требования к основным помещениям общеобразовательных учреждений.
83. Гигиенические требования к ученической мебели.

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Знания, умения, навыки студента на экзамене оцениваются оценками: *«отлично»*, *«хорошо»*, *«удовлетворительно»*, *«неудовлетворительно»*.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой

**Оценивание студента на экзамене по дисциплине**

Оценка экзамена (стандартная)	Требования к знаниям
«отлично» («компетенции освоены	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе,

полностью»)	последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«хорошо» («компетенции в основном освоены»)	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«удовлетворительно» («компетенции освоены частично»)	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«неудовлетворительно» («компетенции не освоены»)	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.