

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
2022

Форма обучения
очная

Владивосток 2025

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):

Кнутикова М.Г., кандидат медицинских наук, доцент, Кафедра медико-биологических дисциплин, Knutikova.M@vvsu.ru

Утверждена на заседании кафедры медико-биологических дисциплин от 21.05.2025, протокол № 5

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Журавская Н.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1599855048
Номер транзакции	0000000000ЕВСЕ27
Владелец	Журавская Н.С.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Цель дисциплины 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. Приобретение теоретических знаний 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)	ПКР-8 : Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных	ПКР-8.1п : Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями	РД1	Знание	Владеет навыком предупреждения травмоопасных и патогенных ситуаций возникающих в спортивных залах и на открытых площадках во время занятий физическими упражнениями

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	Формирование ценностей	Целевые ориентиры
Формирование гражданской позиции и патриотизма		
Воспитание уважения к истории и культуре России	Жизнь	Гибкость мышления

Формирование духовно-нравственных ценностей		
Воспитание экологической культуры и ценностного отношения к окружающей среде	Крепкая семья	Гибкость мышления
Формирование научного мировоззрения и культуры мышления		
Формирование культуры интеллектуального труда и научной этики	Достоинство	Доброжелательность и открытость
Формирование коммуникативных навыков и культуры общения		
Развитие умения эффективно общаться и сотрудничать	Гуманизм	Гуманность

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Гигиена физической культуры» реализуется в рамках элективных дисциплин части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

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 обуче- ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттес- тации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
44.03.01 Педагогическое образование	ОФО	Б1.ДВ.В	6	3	73	36	36	0	1	0	35	3

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

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 ОФО

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	

1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	РД1	4	4	0	3	дискуссия по теме
2	Гигиена воздуха и климат	РД1	0	2	2	4	Собеседование
3	Гигиена воды и почвы	РД1	2	2	0	4	Собеседование
4	Санитарно-гигиенические требования к спортивным сооружениям	РД1	2	2	0	4	Собеседование
5	Гигиенические требования при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	РД1	4	4	0	4	Собеседование
6	Личная гигиена, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена	РД1	2	2	0	4	Собеседование
7	Гигиенические основы закаливания	РД1	2	2	0	4	Собеседование
8	Гигиена питания спортсмена	РД1	4	4	0	2	Конспект
9	Рациональное питание спортсменов, занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности	РД1	4	4	0	2	тест
10	Гигиена тренировки и соревнований	РД1	4	4	0	2	Собеседование
11	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	РД1	2	2	0	2	тест
12	Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	РД1	4	4	0	2	дискуссия по теме
Итого по таблице			34	36	2	37	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

Тема 1 Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.

Содержание темы: Гигиена – основа профилактики заболеваний. Предмет и задачи гигиены. Методы гигиенических исследований. Связь гигиены с другими науками. Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Этапы развития гигиены физической культуры и спорта. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекции, практические занятия, самостоятельная работа. При проведении лекционных и практических занятий используются интерактивные формы проведения.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, изучение рекомендованной литературы по теме.

Тема 2 Гигиена воздуха и климат.

Содержание темы: Значение воздушной среды для здоровья и работоспособности спортсмена. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Загрязнение воздуха и борьба с ним. Гигиеническая характеристика климата и погоды. Влияние климатических и погодных факторов на здоровье и работоспособность спортсменов.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекции, практические занятия, самостоятельная работа. При проведении лекционных и практических занятий используются интерактивные формы проведения.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

Тема 3 Гигиена воды и почвы.

Содержание темы: Гигиеническая характеристика воды. Гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Санитарное обследование водоисточников. Очистка и обеззараживание воды. Гигиена почвы. Необходимость учета свойств почвы при выборе места для строительства спортивных сооружений.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекции, практические занятия, самостоятельная работа. При проведении лекционных и практических занятий используются интерактивные формы проведения.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

Тема 4 Санитарно-гигиенические требования к спортивным сооружениям.

Содержание темы: Гигиенические требования к зданиям и отдельным сооружениям. Строительные материалы, ориентация зданий, этажность, размеры помещений. Внутренняя отделка помещений. Предупреждение сырости и борьба с шумом. Гигиеническая характеристика освещения, отопления, и вентиляции спортивных сооружений.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекции, практические занятия, самостоятельная работа. При проведении лекционных и практических занятий используются интерактивные формы проведения.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

Тема 5 Гигиенические требования при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Содержание темы: Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур (душ, ванны, бани). Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитий у спортсменов.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекции, практические занятия, самостоятельная работа. При проведении лекционных и практических занятий используются интерактивные формы проведения.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

Тема 6 Личная гигиена, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена.

Содержание темы: Отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье и работоспособность. Гигиена половой жизни спортсменов. Профилактика венерических заболеваний. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливается одежда и обувь. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Эксплуатация спортивной одежды и обуви и уход за ними.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекции, практические занятия, самостоятельная работа. При проведении лекционных и практических занятий используются интерактивные формы проведения.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

Тема 7 Гигиенические основы закаливания.

Содержание темы: Закаливание – неотъемлемая часть подготовки спортсмена. Основные гигиенические принципы закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Оценка эффективности закаливания. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливание водой. Воздействие водных процедур на организм. Гигиеническая характеристика различных водных процедур и методика их применения. Местные водные процедуры. Закаливание

солнцем. Гигиеническая характеристика воздействия солнечной радиации на организм. Солнечные ванны. Профилактика солнечного ожога.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекции, практические занятия, самостоятельная работа. При проведении лекционных и практических занятий используются интерактивные формы проведения.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

Тема 8 Гигиена питания спортсмена.

Содержание темы: Рациональное питание – важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности спортсмена. Вклад отечественных ученых в разработку проблемы питания спортсменов. Гигиеническая характеристика основных пищевых продуктов.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

Тема 9 Рациональное питание спортсменов, занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание темы: Калорийность пищи и контроль над количественной полноценностью рационов спортсменов. Качественный состав пищевых рационов спортсменов. Гигиеническая оценка продуктов повышенной биологической ценности, предназначенных для спортсменов, а также питательных различных смесей. Питание во время соревнования и восстановительный период.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекции, практические занятия, самостоятельная работа. При проведении лекционных и практических занятий используются интерактивные формы проведения.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

Тема 10 Гигиена тренировки и соревнований.

Содержание темы: Гигиенические требования к организации тренировки. Гигиенические требования к планированию тренировки (подготовительный, соревновательный, переходный период). Гигиеническое нормирование тренировочных занятий и соревнований. Режим тренирующегося спортсмена. Гигиенические требования к микроклиматическим условиям и местам занятий.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекции, практические занятия, самостоятельная работа. При проведении лекционных и практических занятий используются интерактивные формы проведения.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

Тема 11 Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.

Содержание темы: Вспомогательные гигиенические мероприятия (душ, бани, сауны, массаж и самомассаж, УФО, искусственно ионизированный воздух, БАД). Стимуляторы природного происхождения. Фармакологические стимуляторы. Гигиенические средства повышения работоспособности и восстановления.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекции, практические занятия, самостоятельная работа. При проведении лекционных и практических занятий используются интерактивные формы проведения.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

Тема 12 Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание темы: Гигиеническая характеристика отдельных видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, водные виды спорта, гимнастика, бокс, борьба, тяжелая атлетика, фехтование, лыжный спорт, конькобежный спорт). Гигиенические требования к проведению тренировок и соревнований в избранном виде спорта.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекции, практические занятия, самостоятельная работа. При проведении лекционных и практических занятий используются интерактивные формы проведения.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

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 развёрнуто 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 ВВГУ.

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.

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, 2025. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567617> (дата обращения: 17.11.2025).

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: 24.11.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. Васюкова, А. Т., Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена : учебник / А. Т. Васюкова. — Москва : КноРус, 2021. — 196 с. — ISBN 978-5-406-02715-8. — URL: <https://book.ru/book/936275> (дата обращения: 18.11.2025). — Текст : электронный.

2. Джум, Т. А. Санитария и гигиена питания : учебник / Т.А. Джум, М.Ю. Тамова, М.В. Букалова. — Москва : Магистр : ИНФРА-М, 2021. — 544 с. — (Бакалавриат). - ISBN 978-5-9776-0475-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1211780> (дата обращения: 01.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

3. Лутовина, Е.Е. Гигиена физического воспитания и спорта : методические рекомендации / Е.Е. Лутовина .— : [б. и.], 2020 .— 112 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/717504> (дата обращения: 04.08.2025)

4. 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: 04.08.2025)

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

1. Образовательная платформа "ЮРАЙТ"
2. Электронно-библиотечная система "BOOK.ru"
3. Электронно-библиотечная система "ZNANIUM.COM" - Режим доступа: <https://znanium.com/>
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.prilib.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
- Проектор
- Физкультурное оборудование
- Аспиратор АМ-0059
- Весы CAS MW-300T
- Динамометр ДПУ-20 до 2т

- Динамометр кистевой механический ДК-25,50,100,140
- Люксметр ТКП-ПКМ модель 42
- Мультимедийный проектор №1 Casio XJ-V2
- Проектор Acer X 118 800x600
- Проектор Epson EB X500 белый

Программное обеспечение:

- □ 1С:Школьная психодиагностика. Базовая версия. Russian
- □ Kaspersky
- □ Microsoft Office 2007 Suite

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
2022

Форма обучения
очная

Владивосток 2025

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)	ПКР-8 : Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных	ПКР-8.1п : Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями

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 ПКР-8 «Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных»

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	
ПКР-8.1п : Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями	РД 1	Знание	Владеет навыком предупреждения травмоопасных и патогенных ситуаций возникающих в спортивных залах и на открытых площадках во время занятий физическими упражнениями	Проверяет крепление и исправность спортивного инвентаря, наличие требуемой формы одежды у занимающихся, проводит диагностику погодных условий перед занятиями физическими упражнениями

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
Очная форма обучения				
РД1	Знание : Владеет навыком предупреждения травм	1.1. Гигиена как основа профилактики заболеваний	Дискуссия	Зачёт в форме теста

	моопасных и патогенных ситуаций возникающих в спортивных залах и на открытых площадках во время занятий физическими упражнениями	ний и здорового образа жизни		
		1.2. Гигиена воздуха и климат	Собеседование	Зачёт в форме теста
		1.3. Гигиена воды и почвы	Собеседование	Зачёт в форме теста
		1.4. Санитарно-гигиенические требования к спортивным сооружениям	Собеседование	Зачёт в форме теста
		1.5. Гигиенические требования при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	Собеседование	Зачёт в форме теста
		1.6. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена	Собеседование	Зачёт в форме теста
		1.7. Гигиенические основы закаливания	Собеседование	Зачёт в форме теста
		1.8. Гигиена питания спортсмена	Конспект	Зачёт в форме теста
		1.9. Рациональное питание спортсменов, занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности	Тест	Зачёт в форме теста
		1.10. Гигиена тренировок и соревнований	Собеседование	Зачёт в форме теста
		1.11. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	Тест	Зачёт в форме теста
		1.12. Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	Дискуссия	Зачёт в форме теста

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.

Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни

Вид учебной деятельности	Оценочное средство					
	Конспект	Тестовые задания (10 баллов за тест)	Дискуссии (10 баллов за дискуссию)	Собеседование (по 5 баллов за собеседование)	Зачет в форме итогового теста	Итого
Лекционные занятия	20	0	0	0	0	20
Практические занятия	0	20	10	35	0	65
Самостоятельная работа	0	0	0	0	0	0

Промежуточная аттестация	0				15	15
Итого	20	20	10	35	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, обладает всесторонним, систематическим и глубоким знанием учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, 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.
2. Основные задачи гигиены:
 - а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
 - б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
 - в) 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 36-39 км;
 - в) 10-15, 20-25 и 40-45 км.

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.
7. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие:
- а) дифтерийной палочки;
 - б) туберкулезной палочки;
 - в) 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:

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.

Краткие методические указания

Краткие методические указания по выполнению тестов:

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

Шкала оценки теста

Оценка	Баллы	Описание
5	5	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	4	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	3	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 Дискуссия

Темы для дискуссии по теме №1.

1. Гигиеническая характеристика эпидемиологических факторов внешней среды.
2. Инфекционные заболевания и их распространение.
3. Эпидемиологический процесс и его звенья.
4. Защитные функции организма.
5. Предупреждение инфекционных заболеваний в спортивных коллективах.

Темы для дискуссии по теме №12.

1. 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.

Краткие методические указания

Краткие методические указания

Дискуссия по предложенным темам - это этап изучения дисциплины, имеющий целью проверить теоретические знания студента, его навыки и умение применять полученные знания при решении практических задач. Дискуссия проводится в объеме учебной программы на практических занятиях по дисциплине в устной форме.

Шкала оценки

Критерии оценки результатов

Оценка	Баллы	Описание
10	от 9 до 10	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему
8	от 7 до 6	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил незначительные неточности
6	от 5 до 6	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему
4	от 3 до 4	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему
2	от 0 до 2	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему

5.3 Конспект лекции

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

Краткие методические указания по составлению конспекта

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

Критерии оценки результатов

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 раскрыл тему

5.4 Собеседование – защита индивидуального задания

Комплект заданий для собеседования темы

Примерный перечень вопросов по темам для собеседования

Тема № 2

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

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

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

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 спортсмена

Тема № 6

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.
4. Гигиена одежды и обуви.

Тема № 7

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

Гигиена тренировок 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.
4. Питание и питьевой режим в связи с тренировкой.

Краткие методические указания

Краткие методические указания

Собеседование по контрольным вопросам - это этап изучения дисциплины, имеющий целью проверить теоретические знания студента, его навыки и умение применять полученные знания при решении практических задач. Собеседование проводится в объеме учебной программы по дисциплине в устной форме. Подготовка к собеседованию начинается с первого занятия по дисциплине, на котором студенты получают общую установку преподавателя и перечень основных требований к текущей и промежуточной аттестации. При этом важно с самого начала планомерно осваивать материал, руководствуясь, прежде всего, перечнем вопросов, конспектировать важные для решения учебных задач источники. В течение семестра происходят пополнение, систематизация и корректировка студенческих работ, освоение нового и закрепление уже изученного материала.

Шкала оценки

Критерии оценки результатов

Оценка	Баллы	Описание
5	от 4 до 5	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему
4	от 3 до 4	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил незначительные неточности
3	от 3 до 3	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему
2	от 1 до 2	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему
1	от 0 до 1	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему

5.5 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 четырехразовый 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

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

Критерии оценки результатов

Оценка	Баллы	Описание
5	от 13 до 15	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	от 10 до 12	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	от 7 до 9	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	от 3 до 6	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	от 0 до 3	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

ТЕСТ №1 — КЛЮЧИ ОТВЕТОВ

1. **в** — гигиена изучает неблагоприятные факторы среды и их влияние.
 2. **а** — устранение вредного фактора и нормирование.
 3. **а** — 0,5–1 кг в неделю, а не за день, как мечтают некоторые.
 4. **б** — 12–15, 20–22, 27–30, 36–39 км.
 5. **в** — сауна эффективнее.
 6. **а** — высокая воздухо- и водопроницаемость.
 7. **в** — кишечная палочка как показатель фекального загрязнения.
 8. **в** — постепенное увеличение воздействия.
 9. **а** — изменение скорости окислительных процессов.
 10. **б** — 18–20 °С.
 11. **а** — оптимизация физнагрузок.
 12. **а** — тяжесть труда + возраст.
 13. **б** — фактическая масса vs. идеальная.
 14. **в** — оптимальное соотношение нутриентов.
 15. **б** — 1 : 1 : 4.
-

ТЕСТ №2 — КЛЮЧИ ОТВЕТОВ

1. **г** — 1000–2500 м.
2. **б** — +14 °С и влажность 80% (влажность крадёт тепло).
3. **в** — 17–18 %.
4. **в** — сосуды расширяются, кровь приливает, кожа краснеет, теплоотдача ↑.
5. **а** — рост энергетической мощности клетки и выработка АТФ.
6. **а** — 4,1; 9,2; 4,1 ккал.
7. **а** — 1 : 1 : 4.
8. **в** — смешанное использование, преимущественно аэробное.
9. **а** — падение давления + снижение pO_2 в альвеолах.
10. **в** — витамин D.
11. **в** — активированный уголь (очищает, но для *обеззараживания* в гигиене также используют хлорирование, но из данных вариантов подходит только уголь).
12. **б** — анаэробный процесс (спринт, всё по-честному).