

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

для студентов, обучающихся по специальности

49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544 Н (с изм. от 25.12.2014), с учетом примерной образовательной программы среднего профессионального образования, рабочей программы воспитания и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 (с изменениями от 03.07.2024 г. № 464) по специальности

код	наименование специальности
49.02.01	Физическая культура <i>(программа подготовки специалистов среднего звена)</i>

Разработчики:

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Пережогина Дарья Евгеньевна	первая	преподаватель

Рассмотрено на заседании МО по общеобразовательной подготовке			
	Фамилия, имя, отчество руководителя МО	Дата заседания МО	№ протокола
1	Масюткина Ирина Александровна	05.06.2026	11

Согласовано на заседании научно-методического совета	
Дата заседания НМС	№ протокола
08.06.2026	10

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ (ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.10. Гигиенические основы физической культуры и спорта

1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

49.02.01

Физическая культура

укрупненной группы специальностей

49.00.00

Физическая культура и спорт

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в рамках реализации специальности 49.02.01 «Физическая культура» заочной формы обучения.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

Общепрофессиональный цикл,
общепрофессиональные дисциплины

в вариативную часть циклов ППССЗ

Учебная дисциплина связана с дисциплиной ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена общепрофессионального цикла.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель дисциплины: изучение гигиенических нормативов, требований и мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.

Задачи:

- углубить научно-теоретические знания по учебной дисциплине и овладение медико-биологическими знаниями по сохранению и улучшению здоровья;
- изучить влияние различных факторов и условий на состояние здоровья и работоспособность физкультурников и спортсменов;
- сформировать интерес к изучению здорового образа жизни;
- совершенствовать профессиональные и личностные качества студентов.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ПК 1.2 ПК 1.3	- соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности	- правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; - пути обеспечения

ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.1 ПК 2.4 ПК 3.1. - ПК 3.5.	- осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; - понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые).	ресурсосбережения; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.
---	---	---

Освоение дисциплины направлено на развитие общих, профессиональных, **цифровых** компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках
ПК 1.2.	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3.	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
ПК 1.5.	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
ПК 1.6.	Проводить работу по предотвращению применения допинга
ПК 2.1.	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.
ПК 2.4.	Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре

ПК 3.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре
ПК 3.3.	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».
ПК 3.4.	Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста
ПК 3.5.	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.
КК. 1	Коммуникация и кооперация в цифровой среде
КК. 2.	Саморазвитие в условиях неопределенности
КК. 4.	Управление информацией и данными
КК. 5.	Критическое мышление в цифровой среде

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	35
теоретическое обучение	16
практические занятия	16
Промежуточная аттестация в форме экзамена в 5 семестре	3

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	5 семестр всего 35ч.: Т- 16 ч., ПЗ - 16ч., ПА – 3ч.		
Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений		4/2	
Тема 1.1. Гигиена окружающей среды	Содержание учебного материала	2	ОК 07
	1. Эколого-гигиенические свойства воздуха Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.	2	
	2. Эколого-гигиенические свойства гидросферы Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды.		
	3. Эколого-гигиенические свойства почвы Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.		
Тема 1.2. Гигиена спортивных сооружений	Содержание учебного материала	2/4	
	1. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий Спортивные сооружение, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.	2	ОК 07 ОК 08 ОК 09 ПК 1.3 ПК 1.5 ПК 3.2 ПК 3.5
	2. Освещение и цветовое оформление спортивных объектов Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений.		
	3. Гигиенические требования к зданию и помещениям школы Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений		

	школ.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 1. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.	1	
	Практическое занятие 2. Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.	1	
Раздел 2. Закаливание и личная гигиена		6/6	
Тема 2.1. Принципы и средства закаливания	Содержание учебного материала	2/2	ОК 08 ПК 1.3 ПК 3.2 ПК 3.5
	1. Гигиенические основы закаливания Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.	2	
	2. Закаливание воздухом, водой, солнцем Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.		
	Практическое занятие	2	
	Практическое занятие 3. Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.	2	
Тема 2.2. Основы личной гигиены	Содержание учебного материала	4/4	ОК 08, ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.5 ПК 3.2 ПК 3.5
	1. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом Понятие о личной гигиене. Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.	4	
	2. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.		
	Практическое занятие	4	
	Практическое занятие 4. Анализ своего суточного режима с точки зрения рациональности. Определение распорядка дня с точки зрения индивидуальных особенностей	2	
	Практическое занятие 5. Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.	2	
Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой		4/0	
Тема 3.1. Гигиена детей и подростков	Содержание учебного материала	2	ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.5 ПК 3.2 ПК 3.5
	1. Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы. Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков.	2	
	2. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.		

Тема 3.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	Содержание учебного материала	2	ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.5 ПК 3.2 ПК 3.5
	1. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу. Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям физической культурой и спортом. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков.	2	
Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания		2/8	
Тема 4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	Содержание учебного материала	2	ОК 08 ОК 09 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.5 ПК 3.2 ПК 3.5
	1. Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания.	2	
	Практическое занятие	8	
	Практическое занятие 6. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях. Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.	2	
	Практическое занятие 7. Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.	2	
	Практическое занятие 8. Составление дневника «Самоконтроля».	2	
	Практическое занятие 9. Составление меню спортсмена.	2	
Промежуточная аттестация в форме экзамена		3	
Всего:		16/16/3ПА	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	Гигиенических основ физической культуры и спорта
3.1.2	лаборатории	
3.1.3	зала	
3.1.4	мастерских	

3.1.5 Оборудование учебного кабинета (лаборатории, мастерской, студии) и рабочих мест:

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Анатомии, физиологии и гигиены, медико-биологических и социальных основ здоровья, лаборатории физической и функциональной диагностики		
1.	Рабочие места по количеству обучающихся	Комплект
2.	Рабочее место преподавателя	1
3.	Рабочая меловая доска	1
I.	Технические средства обучения	
1	Ноутбук	1
2	Интерактивная доска	1
3	Колонки	2
4	Микроскопы , сантиметровые ленты для практических работ по анатомии.	10
5	Синометр ручной , спирометр (ЖЕЛ) ,прибор для определения состава вдыхаемого и выдыхаемого воздуха,	1
II.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
1.	Видеофильмы: «Тело человека»	Д
2.	Презентации по всем разделам курса: клетка, опорно-двигательный аппарат, ткани, пищеварительная система, дыхательная система выделительная система сердечно - сосудистая система, эндокринная система эмбриональное развитие. покровы тела и железы секреции.	Д
III.	Печатные пособия	
1.	Портреты ученых – анатомов, Таблицы: ОДА , кровеносная система, выделительная система, дыхательная, железы внутренней секреции , нервная система, покровы, анализаторы, клетка, пищеварительная ситема	Д
2.	Муляжи объемные: ОДА– скелет человека , спилы костей , череп , торс человека ,нервная система – головной мозг , сердечнососудистая система – сердце, дыхательная система – легкие, бронхи, анализаторы .	Д

3.	Плоские цветные муляжи: дыхательная система, железы внутренней секреции, кровеносная система, выделительная система	Д
IV	Учебно-методические материалы по дисциплине	
1	Материалы по теоретической части дисциплины: - Конспекты лекций по всем темам курса (включают: лекцию, презентацию и проверочный блок + ключ ответов) - учебники и пособия по анатомии, физиологии, биохимии, ОМЗ	Д
2	Материалы к практическим занятиям по дисциплине: - учебно-практические материалы	15 экз.
3	Материалы по организации самостоятельной работы: - задания в планах практических занятий; - раздаточный дидактический материал	15 экз
4.	папки индивидуальной подготовки по всем темам (таблицы, рисунки, схемы); раздаточные терминологические словари;	30 экз.
5	Комплекты контрольно-оценочных средств	30 экз (варианты 2-5)
Комплект Конвергентная цифровая лаборатория Vernier для проведения практических и лабораторных занятий по дисциплине:		
	1. Устройство измерения и обработки данных (УИОД) 2. Кронштейны для датчиков 3. Датчик артериального давления (тонометр) 4. Датчик силы (ручной динамометр) 5. Датчик температуры 6. Датчик температуры поверхности 7. Датчик частоты дыхательных движений 8. Датчик частоты сердечных сокращений (пульсометр) 9. Датчик ЭКГ 10. Датчик жизненной емкости легких (спирометр) 11. Биокамера (объем 2000 мл) 12. Биокамера (объем 250 мл) 13. Учебно-методическое пособие по применению цифровой лаборатории по физиологии человека 14. Беспроводной датчик ЧДД 15. Датчик освещенности (люксметр) 16. Датчик атмосферного давления (барометр) 17. Датчик скорости потока ветра (анемометр) 18. Датчик угла сгиба сустава (гониометр) 19. Адаптер для датчика содержания кислорода и спирометра	

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.1 Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва: КноРус, 2022. — 332 с.
2. Карелин, А. О. Гигиена : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 472 с.
3. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 187 с.
4. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: учебник для СПО / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.Г. Подукова. - 7-е изд., стер. - Москва: Академия, 2023.- 432с.
5. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 206 с.
6. Дьякова, Н. А. Гигиена и экология человека / Н. А. Дьякова, С. П. Гапонов, А. И. Сливкин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 300 с.
7. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с.

Дополнительные источники:

1. Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с.
2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семенов, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. – 255 с.

Интернет – ресурсы:

1. Гигиена физической культуры и спорта. – URL: <https://clck.ru/TRxfA> (дата обращения 04.06.2026 г.)
2. Гигиена физической культуры. – URL: <https://lektsii.org/4-3798.html> (дата обращения 04.06.2026 г.)
3. Основы гигиены при занятиях физической культурой. https://studopedia.ru/21_27582_osnovi-gigieni-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy.html (дата обращения 04.06.2026 г.)
4. Спортивная гигиена. – URL: <https://chudesalegko.ru/sportivnaya-gigiena-lichnaya-gigiena-sportsmena/> (дата обращения 04.06.2026 г.)
5. Сфера личной гигиены человека. – URL: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/132/> (дата обращения 04.06.2026 г.)
6. Гигиенические основы закаливания. – URL: https://studopedia.ru/24_12067_gigienicheskie-osnovi-zakalivaniya.html. (дата обращения 04.06.2026 г.)
7. Спортивные сооружения их типы. – URL: <https://www.syl.ru/article/334267/sportivnyie-soorujeniya-vidyi-osobennosti-proektirovanie>. (дата обращения 04.06.2026 г.)
8. Энергетическая ценность пищевых продуктов. – URL: https://befirst.info/articles/dietologija/produkty/kalorijnost_produktoy_pitanija. (дата обращения 04.06.2026 г.)

3.3 Организация образовательного процесса

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);
- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;
- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;
 - регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;
 - организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.
- Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:
- Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: do.kpk.kss45.ru.
 - Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>.
 - Образовательная платформа «Юрайт».
 - Безопасное пространство для общения по учебе «Сферум» в национальном мессенджере МАХ.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля в форме практических, занятий, тестирования, и промежуточной аттестации в форме экзамена /ПРИЛОЖЕНИЕ 1/.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- правила экологической безопасности при организации и осуществлении профессиональной деятельности;	- перечисление и объяснение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;	Устный опрос, проверочные работы, тестирование, экзамен
- основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;	- перечисление и характеристика основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности;	

-нормативную документацию;	- перечисление и характеристика нормативной документации, регламентирующей гигиенические требования к профессиональной деятельности;	
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	- перечисление и объяснение гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; -описание возрастной периодизации, особенностей детей и подростков - определение особенностей двигательной активности человека, особенности её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;	
- понятие медицинской группы;	- определение понятия «медицинская группа»;	
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	- перечисление средств восстановления работоспособности; - характеристика гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности;	
- основы профилактики предотвращения травматизма;	- перечисление способов предотвращения травматизма;	
- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	- определение гигиенических требования к питанию и пище для различных возрастных групп, занимающихся: энергетическая ценность, энерготраты; - определение особенностей питания в зависимости от вида спорта и климатических условий, особенностей питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки;	
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	- перечисление гигиенических требований к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам и др.	
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	- характеристика основных форм и особенностей занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	- определение особенностей личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	
- гигиенические основы закаливания;	- описание гигиенических основ закаливания;	

- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.	- характеристика физиолого-гигиенических и социальных аспектов курения, нарко- и токсикомании	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- использовать нормативную документацию в профессиональной деятельности;	- использование нормативных документов при решении задач профессиональной деятельности;	Оценка результатов выполнения практических работ, экзамен
- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	- использование знаний гигиены при решении задач профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

(обязательное)

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО **ОП.10. Гигиенические основы физической культуры и спорта**

I. Материалы для текущего контроля

Контрольная работа №1

Тема 1.1. Гигиена окружающей среды

Выберите 1 вариант ответа из предложенных.

1. При построении спортивных сооружений грунтовые воды должны находиться на глубине:
а) не менее 0,3 метров,
б) не менее 0,5 метров,
в) не менее 0,7 метров,
г) не менее 1 метра.
2. Механической примесью воздуха является:
а) пыль,
б) микроорганизмы,
в) сернистый газ,
г) двуокись углерода.
3. Стопа в состоянии покоя за 1 час выделяет пота:
а) 1-1,5г,
б) 2-4г,
в) 6-8г,
г) 8-10г.
4. Плавание на дистанции 100 и 200 метров по физиологическому воздействию относят:
а) анаэробно-гликолитической направленности,
б) смешанной аэробной-анаэробной направленности,
в) аэробной направленности,
5. Температурный режим при занятии в гимнастическом зале составляет:
а) 13-14⁰ С,
б) 15-16⁰ С,
в) 18-19⁰ С,
г) 20-21⁰ С.
6. Влажность воздух при занятии легкой атлетикой на крытых площадках должна составлять:
а) менее 10%
б) 10-12%
в) 30-60%,
г) 70-80%
7. Теплоотдача при занятии водными видами спорта:
а) не изменяется,
б) понижается,
в) повышается.
8. Физкультурные паузы выполняются:
а) через 0,5 часа после начала учебы,
б) через 1 час после начала учебы,
в) через 2 часа после начала учебы,
г) через 3 часа после начала учебы.

9. Физкультурные паузы выполняются в течении:

- а) 3 минут,
- б) 7 минут,
- в) 10 минут,
- г) 15 минут.

10. Физкультминутки выполняются:

- а) через 1 час после начала учебы,
- б) через 2 часа после начала учебы,
- в) через 3 часа после начала учебы,
- г) через 4 часа после начала учебы,

11. Физкультминутки состоят из:

- а) 2-3 упражнений,
- б) 5-10 упражнений,
- в) 10-15 упражнений,
- г) не более 20 упражнений.

12. Продолжительность подвижной перемены составляет:

- а) 3 минуты
- б) 7 минут,
- в) 15 минут,
- г) 20 минут.

13. Развивающая форма оздоровительных физических упражнений это:

- а) утренняя зарядка,
- б) физкультминутки,
- в) физкультурные паузы,
- г) урок физкультуры.

14. Период наибольшей активности физиологических процессов:

- а) утренние часы,
- б) дневные часы,
- в) поздние вечерние часы.
- г) ночные часы.

15. Соотношение белков, жиров, углеводов в суточном рационе должно составлять:

- а) 1.1:2:4
- б) 1:1.2:4
- в) 1.2:4:1
- г) 4:1:1.2
- д) 1:4:1.2

Ключ - 1 в, 2 а, 3 а, 4 а, 5 б, 6 в, 7 в, 8 г, 9 в, 10 а, 11 а, 12 г, 13 г, 14 б, 15 б

Терминологический диктант

Тема 2.2. Основы личной гигиены

Критерии оценивания:

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные

вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

Тест оценивается по 5-ти бальной шкале следующим образом: стоимость каждого вопроса 1 балл. За правильный ответ студент получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие баллы не начисляются.

Оценка «5» соответствует 86% – 100% правильных ответов. Оценка «4» соответствует 73% – 85% правильных ответов. Оценка «3» соответствует 53% – 72% правильных ответов. Оценка «2» соответствует 0% – 52% правильных ответов.

Текст:

№ п/п	Понятие	Его значение
1	Гигиена-	Система мероприятий, обеспечивающих охрану здоровья и профилактику различных заболеваний.
2	Санитария-	Нормативно-санитарные правила и нормы
3	Гигиенический норматив-	Физиологическое состояние организма человека, проявляющееся во временном снижении работоспособности, которое наступает в результате мышечной работы
4	Закаливание-	Сумма движений ,выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности
5	Спортивные сооружения-	Специализирующие сооружения, обеспечивающие проведение занятий массовой оздоровительной физической культурой, учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований
6	Спортивное утомление-	Повышение устойчивости –адаптации организма человека к действию различных неблагоприятных климатических факторов
7	Питание-	Это деятельность по пресечению и предупреждению нарушений санэпидемиологического благополучия
8	Двигательная активность-	Сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, построения тканей организма.
9	Государственный санитарно-эпидемиологический надзор-	Наука о сохранении, укреплении и повышении здоровья общества.
10	Здоровье	– это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов

11	Гигиена питания	– раздел гигиены, изучающий качество и значение пищевых продуктов, их влияние на организм человека и разрабатывающий структуру и рациональную систему питания
12	Психогигиена	– часть общей гигиены, разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению нервно-психического здоровья человека.
13	Гигиена детей и подростков	– медицинская профилактическая наука, изучающая влияние внешней среды на растущий организм и разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению здоровья, обеспечению гармоничного роста и развития и оптимального уровня функций в детском и подростковом возрасте
14	Коммунальная гигиена	– отрасль гигиены, исследующая влияние на человека природных и социальных факторов в условиях населенных мест и разрабатывающая гигиенические нормативы и санитарные мероприятия для создания наиболее благоприятных условий жизни в них
15	Геогигиена	– научная дисциплина, исследующая медицинские аспекты глобальных последствий деятельности человека: прямые воздействия на его здоровье и опосредованные – через изменения экосистемы.
16	Личная гигиена	– совокупность гигиенических правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека и увеличению продолжительности его активной жизни.
17	Герогигиена	– раздел геронтологии, изучающий влияние условий жизни на процесс старения человека и разрабатывающий мероприятия, направленные на предупреждение патологического старения и создание условий естественной и социальной среды, обеспечивающих человеку длительную, дееспособную, здоровую жизнь и высокую работоспособность
18	Гигиена труда	– раздел профилактической медицины, изучающий влияние на организм человека трудового процесса и факторов производственной среды с целью научного обоснования и реализации нормативов и средств профилактики профессиональных заболеваний и других неблагоприятных последствий воздействия условий труда.
19	Гигиена социальная	– наука о социальных проблемах медицины, о влиянии на здоровье различных факторов социальной среды (условия труда, быта, уровень культуры и т.д.), о социальных мероприятиях по охране и укреплению

		здоровья.
20	Гигиена физической культуры и спорта	- разработка гигиенических нормативов, требований и мероприятий, направленных на укрепление здоровья занимающихся, повышение их работоспособности и достижение высоких спортивных результатов.

Практическая работа в рамках теоретического занятия

Решение ситуационных задач

1. Перечислите негативные последствия тренировки в жарком и сухом воздухе;
2. Перечислите мероприятия по сохранению чистоты воздуха.
3. В населенном пункте отмечена температура воздуха +29 оС, относительная влажность – 80%, скорость движения воздуха – 0,1 м/с, атмосферное давление – 730 мм рт.ст. Дать гигиеническую оценку физическим параметрам атмосферного воздуха и разработать мероприятия по предупреждению неблагоприятного воздействия их на человека.
4. В городе наблюдалась температура воздуха – 20 оС, относительная влажность – 75%, скорость движения воздуха – 15 м/с. Дать гигиеническую оценку физическим параметрам атмосферного воздуха и разработать мероприятия по предупреждению неблагоприятного воздействия их на человека.
5. Перечислите негативные последствия тренировки в жарком и сухом воздухе;
6. Перечислите мероприятия по сохранению чистоты воздуха.
7. В населенном пункте отмечена температура воздуха +29 оС, относительная влажность – 80%, скорость движения воздуха – 0,1 м/с, атмосферное давление – 730 мм рт.ст. Дать гигиеническую оценку физическим параметрам атмосферного воздуха и разработать мероприятия по предупреждению неблагоприятного воздействия их на человека.
8. В городе наблюдалась температура воздуха – 20 оС, относительная влажность – 75%, скорость движения воздуха – 15 м/с. Дать гигиеническую оценку физическим параметрам атмосферного воздуха и разработать мероприятия по предупреждению неблагоприятного воздействия их на человека.

Критерии оценки:

- правильно даны ответы на все задачи – оценка «5»;
- на 1-2 задачи не даны исчерпывающие ответы – оценка «4»;
- работа выполнена небрежно, ответы на задачи изложены с неточностями, допущены ошибки – оценка «3»;
- даны неточные ответы на задачи, допущены ошибки в формулировке определений и основных терминов – оценка «2».

Практическое занятие 4. Анализ своего суточного режима с точки зрения рациональности. Определение распорядка дня с точки зрения индивидуальных особенностей

Цель: освоить методику определения суточных энергетических затрат студента для оценки их соответствия здоровому образу жизни.

Оборудование: таблицы с гигиеническими нормативами энергетических затрат при разных видах деятельности, калькулятор.

Порядок проведения работы:

1. Изучить методические особенности определения энергетических затрат хронометражно-табличным методом,
2. Научиться рассчитывать и оценивать энергетические затраты.

Для определения собственного расхода энергии предлагается использовать хронометражно-табличный метод. В его основе лежит хронометраж - измерение времени (в

минутах), затраченной на выполнение разнообразной деятельности в течение суток.

Для выполнения хронометража следует проанализировать стандартный день в рабочей неделе и заполнить таблицу суточных энергозатрат (см. образец - таблица 1). Весь день расписывается подробно по минутам по видам деятельности (первая колонка таблицы). При этом необходимо отдельно выделять учебные занятия со статической нагрузкой, занятия с мышечной нагрузкой, время, затраченное на отдых, питание, занятия по интересам и т. д. Если данный день включал в себя спортивное занятие, то его следует разделить по времени на 3 части (разминка, основная, заключительная) с учетом вида деятельности. Во второй и третьей колонках отражается время, затраченное на каждый вид деятельности.

Расход энергии (энергозатраты) на 1 кг веса за 1 мин (четвертая колонка таблицы) определяют по данным таблицы 2 в соответствии с видом деятельности. Энергозатраты за время деятельности (пятая колонка) рассчитываются умножением времени деятельности (третья колонка) на расход энергии на 1 кг за мин. (четвертая колонка).

Определение суточных энергетических затрат (образец)

Виды деятельности за сутки	Время от ___ и до ___	Время деятельности в мин.	Расход энергии на 1 кг за 1 мин	Энергозатраты за время деятельности
1	2	3	4	5
Зарядка	7.10-7.30	20	0,0648	$0,0648 \times 20 = 1,296$
Душ	7.30-7.40	10	0,0329	$0,0329 \times 10 = 0,329$
Уборка постели	7.40-7.50	10	0,0329	$0,0329 \times 10 = 0,329$
Завтрак	7.50-8.20	30	0,0236	$0,0236 \times 30 = 0,708$
Сон	23.00-7.00	480	0,0155	$0,0155 \times 480 = 7,44$
Итого		1440		44,5

Чтобы получить суточные энергозатраты необходимо умножить суммарное значение энергетических затрат (5 колонка таблицы) на массу испытуемого. К полученной цифре прибавить 15 % от суточного расхода энергии (это неучтенные энергетические затраты, связанные с возможными неточностями в расчетном методе).

Например, если сумма энергетических затрат составила 44,5, а масса испытуемого – 50 кг, то суточный энергозатрат рассчитывается так:

- 1) $44,5 \times 50 = 2225$;
- 2) $2225 \times 15 / 100 = 334$;
- 3) $2225 + 334 = 2559$ – суточные энергозатраты.

Провести сопоставление с гигиеническими нормативами в зависимости от профессиональной принадлежности. Сделать выводы и дать рекомендации по оптимизации энергетических затрат.

Практическая работа «Оценка суточного рациона»

Цель: оценить суточный рацион студента по соответствию законам рационального сбалансированного питания.

Оборудование: нормативные таблицы химического состава и калорийности пищевых продуктов, образец меню-раскладки, калькулятор.

Метод *изучения меню-раскладки* является наиболее предпочтительным для оценки индивидуального питания. Термин «раскладка» предполагает, что все съеденные за день блюда раскладываются на составные компоненты, а в дальнейшем производится их сравнение с гигиеническими нормативами для данной группы людей.

Порядок проведения занятия.

1. Составить таблицу суточного меню (меню-раскладку).
2. Подсчитать среднесуточное потребление белков, жиров, углеводов, калорий (в том числе по приемам пищи), витаминов и минеральных веществ, сопоставить с гигиеническими нормативами.
3. Определить соотношение между белками, жирами и углеводами, сопоставить с гигиеническими нормативами.
4. Определить соотношение между пищевыми веществами животного и растительного происхождения (белки, жиры), а для углеводов соотношение между простыми и сложными, сопоставить с гигиеническими нормативами.
5. Подсчитать количество продуктов, содержащих пищевую клетчатку (в г), сравнить с гигиеническими нормативами.
6. Оценить наличие в рационе наиболее ценных продуктов и повторяемость блюд.
7. Оценить режим питания, сравнить с гигиеническими нормативами.
8. Сделать общие выводы и рекомендации по улучшению рациона питания

Для составления таблицы суточного меню необходимо выбрать день с наиболее типичным питанием. Перечислить в 1 столбце все продукты, съеденные за этот день. Если Вы съели блюдо, состоящее из нескольких продуктов, то необходимо сделать раскладку, т.е. расписать весь его состав. Например, суп: мясо, свекла, картофель, морковь, лук, фасоль, капуста.

Указать во 2 столбце примерную массу всех продуктов, съеденных за выбранный день.

Масса наиболее употребляемых продуктов выраженная в граммах.

Столбцы с 3-го по 14-й заполняются с пересчетом на фактически потребляемое количество продуктов. Данные о калорийности и химическом составе основных пищевых веществ в 100г продуктов приведены в Приложении (таблица 1).

Затем подсчитывается по колонкам суммарное потребление всех пищевых веществ (белков, жиров и т. д.) и калорий за каждый прием пищи и за сутки, заполняется строка «Итого за завтрак», «Итого за обед», «Итого за ужин», «Итого». Таким образом, таблица рациона питания заполнена.

В дальнейшем следует оценить общую калорийность суточного рациона. При этом следует учесть, что в соответствии с классификацией трудоспособного населения по величине энергетических затрат в сутки студенты относятся к группе лиц легкого физического труда, у которых среднесуточный энергорасход составляет приблизительно 40 ккал/кг массы тела. Допустимые колебания калорийности могут составлять 100 ккал.

Образец оценки рациона питания методом меню-раскладки

1	2	пищевые вещества, г			6	Витамины					Минеральные вещества		
		3	4	5		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Хлеб с сыром													
Хлеб белый	100	6,7	0,7	50,3	240	-	-	-	-	-	20	98	1,8
сыр	40	8,5	10,1	0,8	140	0,07	-	-	0,04	0,2	330	170	-
Чай с сахаром													
вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар	20	-	-	19,5	78	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого													

за завтрак	270	15,2	10,8	70,6	458	0,07	0	0	0,04	0,2	350	268	1,8
Обед													
Ужин													
Итого за сутки													

Масса наиболее употребляемых пищевых продуктов, г

Хлебобулочные изделия		Молочные продукты	
Хлеб (1 ломтик), круглая булочка	50	Сыры плавленые	30 и 100
Булка городская	200	Мороженое	50-250
Сдоба обыкновенная	50	Овощи и фрукты	
Сухарь сливочный	20	Картофелина, огурец, помидор	100
Сушка простая	10	Лук репчатый, морковь	75
Бублик	100	Абрикос, слива	25-30
Кондитерские изделия		Яблоко диаметром 5-7,5 см	90-100
Сахар-рафинад	7	Апельсин диаметром 6,5-7,5 см	100-150
Карамель с начинкой	6	Грейпфрут	130
Конфеты в шоколаде, мармелад	12,5	Лимон	60
Батончики соевые, пастила	15	Земляника садовая	8
Ирис	7	Груша	135
Зефир	33	Мясные продукты	
Печенье сахарное	13,5	Сарделька	100
Печенье сдобное	35	Сосиска	50
Пряник	40	Яйцо куриное	50
Пирожное	75		

Гигиенические нормативы суточной потребности в основных пищевых веществах приведены в таблице.

Суточная потребность в основных пищевых веществах
для взрослого человека (А.А. Покровский, 1992)

Вода, г	1750 -2200	Минеральные вещества	
Белки, г	80-100	Кальций, мг	800-1000
В том числе животные	30-60	Фосфор, мг	1000-1500
Углеводы, г	400-500	Железо, мг	10-18
В том числе простые сахара (глюкоза, фруктоза, галактоза), г	50-100	Витамины	
Пищевые волокна	25	А, мг	1,2-2,5
Жиры, г	60-100	В ₁ , мг	1,5-2,0
В том числе растительные	20-25	В ₂ , мг	2,0-4
		РР, мг	15-25
		С, мг	100-120

Затем рассчитать соотношение между белками, жирами и углеводами, которое должно приблизительно составлять 1:1:4 для студентов. Определить содержание основных витаминов в

суточном питании (А, В1, В2, РР, С) и минеральных солей (Са, Р, Fe), сравнить с гигиеническими нормативами.

Необходимо оценить наличие в рационе наиболее ценных продуктов питания: яиц, мяса, рыбы, круп, хлеба из муки грубого помола, овощей, фруктов. Оценить повторяемость блюд. Содержание продуктов, обогащенных пищевой клетчаткой, должно приближаться к 500 г в сутки (для оптимальной работы пищеварительного тракта). Около 500 г должны составлять сырые продукты (овощи, фрукты). Кроме того, следует учесть долю рафинированных продуктов в суточном питании (белый хлеб, сахаросодержащие, соль, кофе, копчености, консервы). Их содержание должно быть незначительным. Важны и способы приготовления продуктов. Наиболее предпочтительным считается приготовление на пару, варка, тушение (в том числе дробные варианты), но не жаренье, копчение. Не очень желательно использовать разогретые продукты.

Затем необходимо проанализировать режим питания в сравнении с нормативами. Физиологически обоснованным является 3-4-разовое питание с интервалами между приемами пищи от 4 до 5 часов. При 3-разовом питании завтрак обеспечивает приблизительно 30% суточной энергетической ценности рациона, обед – 45%, ужин – 25%. При 4-разовом: завтрак – 25%, обед – 35%, второй завтрак – 15%, обед – 35%, ужин – 25% энергетической ценности.

Изучите примерный перечень пищевых продуктов для человека, расходующего 2500 ккал в сутки.

Исходя из особенностей индивидуального рациона питания, делается заключение. Оно должно содержать следующие выводы: 1) достаточность калорийности суточного рациона для покрытия суточных энергозатрат, 2) достаточность основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ) для физиологических потребностей организма, 3) правильность соотношения основных пищевых веществ, 4) наличие в рационе наиболее ценных продуктов и повторяемость блюд, 5) оценка режима питания, 6) недостатки, обнаруженные при оценке питания, и гигиенические рекомендации по их устранению.

II. Материалы для промежуточной аттестации

Вид промежуточной аттестации комплексного экзамена

Форма проведения комплексного экзамена: тестирование

Условия проведения комплексного экзамена: к комплексному экзамену студенты допускаются при наличии удовлетворительной оценки по результатам предварительной аттестации. Итоговая оценка за экзамен будет выставлена по результатам тестирования.

Инструкция по проведению:

Проверочная работа состоит из двух частей:

1 часть – 4 варианта по 15 заданий по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта», в каждом задании необходимо выбрать один правильный ответ;

2 часть – 4 варианта по 15 заданий по дисциплине «Основы биомеханики». Проверочная работа состоит из трёх частей и включает 15 заданий:

- первые 10 заданий необходимо дописать определение и выбрать один правильный ответ;
- 11, 12 и 13 задания на соответствие;
- 14 и 15 задания - развернутый ответ.

На выполнение работы отводится 1 час 30 минут (90 минут).

Записывайте ответы на задания в отведённом для этого месте в работе. В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите рядом новый.

При выполнении заданий Вы можете использовать черновик. Записи в черновике проверяться и оцениваться не будут.

Методические рекомендации по выполнению тестов:

Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны.

Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

Баллы, полученные Вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

Желаем успеха!

Часть I Тест по Гигиеническим основам физической культуры и спорта

Перед Вами 15 заданий, в каждом задании необходимо выбрать один правильный ответ, за который дается 1 балл.

Критерии оценки: «отлично» «5» - 88-100% выполнения (14-15 баллов);

«хорошо» «4» - 75-87% выполнения (12-13 балла);

«удовлетворительно» «3» - 50-74% выполнения (8-11 баллов);

«неудовлетворительно» «2» - 0-49% выполнения (7 и менее).

Вариант №1

1. Какие факторы воздушной среды оказывают влияние на физическое воспитание?

- а) Температура воздуха.
- б) Влажность воздуха.
- в) Уровень загрязнения воздуха.
- г) Все варианты верны.

2. Какие требования предъявляются к освещению спортсооружений с точки зрения гигиенических стандартов?

- а) Освещение должно быть достаточным, равномерным и не создавать заслонений на площадке.
- б) Освещение не имеет значения для гигиенических требований.
- в) Освещение должно быть ярким, независимо от вида тренировочной деятельности.
- г) Освещение должно быть слабым, чтобы не раздражать глаза спортсменов.

3. Каким образом обеспечивается санитарная безопасность в плавательных бассейнах?

- а) Использование воды из надежных источников.
- б) Использование воды из открытых источников воды.
- в) Регулярная и систематическая проверка качества воды в бассейнах и ее обработкой.
- г) Допуск только чистых пловцов в бассейн.

4. Какое воздействие оказывает солнечный свет во время занятий физической культурой на открытом воздухе?

- а) Улучшает синтез витамина D.
- б) Уменьшает риск переутомления.
- в) Стимулирует образование костной ткани.
- г) Все варианты верны.

5. Почему важно соблюдать принципы эргономики при организации физических занятий?

- а) Предотвращает травмы и перенапряжения.
- б) Улучшает эстетику помещений.
- в) Способствует быстрому утомлению.
- г) Все варианты верны.

6. Что такое энерготраты в контексте питания и обмена веществ?

- а) Процесс усвоения питательных веществ в организме.
- б) Затраты энергии на процессы обмена веществ в организме.
- в) Мера калорийности продуктов.
- г) Суммарная энергия, которую организм получает из пищи.

7. Что происходит с лишними калориями, которые не используются организмом для получения энергии?
- а) Превращаются в мышечную массу.
 - б) Выделяются в форме тепла.
 - в) Превращаются в жир и накапливаются в клетках.
 - г) Используются для синтеза витаминов.
8. Какие из перечисленных продуктов содержат растворимые в воде витамины?
- а) Фасоль.
 - б) Апельсины.
 - в) Гречка.
 - г) Оливки.
9. Какое в среднем количество белка рекомендуется употреблять в день для поддержания мышечной массы?
- а) 0.5 г на 1 кг веса.
 - б) 1 г на 1 кг веса.
 - в) 2 г на 1 кг веса.
 - г) 3 г на 1 кг веса.
10. Как влияет потребление кофеина на спортивные показатели?
- а) Улучшает выносливость.
 - б) Повышает мышечный тонус.
 - в) Выводит избыточную жидкость из организма.
 - г) Не влияет.
11. Какие занятия физической активностью считаются наилучшим дополнением к правильному рациону?
- а) Только аэробные тренировки.
 - б) Только силовые тренировки.
 - в) Комбинированные тренировки.
 - г) Игровые тренировки.
12. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:
- а) за 2 часа.
 - б) за 1,5 часа.
 - в) за 3 часа.
 - г) за 1 час.
13. Что следует учитывать при организации занятий физической культурой для людей среднего возраста?
- а) Прогрессивное увеличение нагрузок.
 - б) Краткосрочные, но высокоинтенсивные тренировки.
 - в) Отсутствие регулярных тренировок.
 - г) Игровые элементы тренировок.
14. Какие принципы следует учитывать при гигиеническом обеспечении подготовки спортсменов?
- а) Индивидуализация.
 - б) Адаптация к климатогеографическим условиям.
 - в) Контроль чистоты в помещениях.
 - г) Все вышеперечисленное.
15. Какие тренировочные методы могут быть применены для эффективной подготовки спортсменов в разных климатогеографических зонах?
- а) Интенсивная тренировка.
 - б) Тренировка в условиях высокогорья.
 - в) Адаптация к жарким условиям.
 - г) Все вышеперечисленное.

Вариант №2

1. Какая температура считается оптимальной для физической активности?
 - а) 0-5°C
 - б) 15-20°C
 - в) 30-35°C
 - г) 40-45°C
2. Какие меры обеспечивают безопасность в зонах физической активности?
 - а) Наличие аптечки и средств первой помощи
 - б) Проведение регулярных пожарных тренировок
 - в) Соблюдение правил эксплуатации оборудования
 - г) Все варианты верны
3. Какие гигиенические требования предъявляются к спортивному инвентарю?
 - а) Регулярная очистка и дезинфекция спортивного инвентаря.
 - б) Необходимость игнорирования состояния мячей и инвентаря.
 - в) Использование инвентаря без предварительной подготовки.
 - г) Отсутствие требований к состоянию мячей и инвентаря.
4. Какие факторы воздушной среды оказывают влияние на физическое воспитание?
 - а) Температура воздуха.
 - б) Влажность воздуха.
 - в) Уровень загрязнения воздуха.
 - г) Все варианты верны.
5. Какие меры обеспечивают безопасность в зонах физической активности?
 - а) Наличие аптечки и средств первой помощи.
 - б) Проведение регулярных пожарных тренировок.
 - в) Соблюдение правил эксплуатации оборудования.
 - г) Все варианты верны.
6. Какой из перечисленных продуктов является источником белка?
 - а) Рис.
 - б) Мед.
 - в) Курица.
 - г) Шоколад.
7. Какие витамины относятся к группе жирорастворимых?
 - а) Витамин С.
 - б) Витамин В12.
 - в) Витамин К.
 - г) Витамин D.
8. Какие минералы относятся к микроэлементам?
 - а) Кальций и магний.
 - б) Натрий и калий.
 - в) Фосфор и магний.
 - г) Железо и цинк.
9. Какой прием пищи наиболее важен для поддержания высокого уровня энергии у спортсмена?
 - а) Плотный завтрак.
 - б) Поздний ужин.
 - в) Легкий перекус.
 - г) Поздний обед.
10. Почему важно поддерживать оптимальный уровень гидратации в организме спортсмена?
 - а) Улучшает работу суставов.
 - б) Предотвращает перегрев.
 - в) Стимулирует рост мышц.

г) Снижает аппетит.

11. Какой режим сна рекомендуется для детей и подростков, занимающихся спортом?

- а) Минимум 6 часов в сутки.
- б) Минимум 8-10 часов в сутки.
- в) Минимум 4 часа в сутки.
- г) Режим сна не влияет на физическое состояние.

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

- а) желания учащегося или его родителей.
- б) Пола.
- в) Состояния здоровья.
- г) Года обучения.

13. Какие аспекты следует учитывать при физической активности для пожилых людей?

- а) Высокая интенсивность тренировок.
- б) Предварительная консультация врача.
- в) Систематичность тренировок.
- г) Исключение всех видов физической активности силовой направленности.

14. Что представляет собой процесс акклиматизации в спорте?

- а) Приспособление организма к новым климатическим условиям.
- б) Тренировка на высокогорье.
- в) Профилактика простудных заболеваний.
- г) Все вышеперечисленное.

15. Какие принципы рационального питания могут быть важными при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Обеспечение достаточного количества энергии.
- б) Замедление обезвоживания организма.
- в) Поддержание баланса микроэлементов.
- г) Все вышеперечисленное.

Вариант №3

1. Почему вентиляция помещений является важным аспектом гигиенических требований?

- а) Предотвращает перегрев организма
- б) Обеспечивает поступление свежего воздуха
- в) Уменьшает риск заболеваний дыхательных путей
- г) Все варианты верны.

2. Какие меры следует предпринять для обеспечения безопасности при использовании спортивного оборудования?

- а) Регулярная проверка состояния оборудования и его техническое обслуживание.
- б) Использование сертифицированного оборудования без проверки состояния.
- в) Отсутствие необходимости в техническом обслуживании.
- г) Запрет на использование спортивного оборудования.

3. Как часто следует менять спортивную форму?

- а) Раз в неделю
- б) По мере необходимости
- в) Каждый месяц
- г) Раз в год

4. Какой эффект может оказывать избыточный шум в процессе физического воспитания?

- а) Увеличивает концентрацию.
- б) Снижает работоспособность.
- в) Улучшает координацию движений.
- г) Все варианты верны.

5. Какие средства гигиены помогут предотвратить трение и раздражение при занятиях спортом?

- а) Магнезия.
- б) Пудра.
- в) Ароматизированные масла.
- г) Ничего не делать.

6. Что представляет собой калорийность продукта?

- а) Количество энергии, высвобождаемой при сжигании продукта в организме.
- б) Содержание воды в продукте.
- в) Количество витаминов в продукте.
- г) Вес продукта.

7. Какую роль играют белки в организме?

- а) Источник быстрой энергии.
- б) Основной источник энергии для мозга.
- в) Строительный материал для клеток и тканей.
- г) Способны задерживать воду.

8. Как называется процесс разложения питательных веществ с выделением энергии в организме?

- а) Ферментация.
- б) Гидролиз.
- в) Метаболизм.
- г) Синтез.

9. Как влияет недостаток витаминов в организме на здоровье человека?

- а) Может вызвать бессонницу.
- б) Может привести к болезням костей и зубов.
- в) Увеличивает уровень холестерина.
- г) Снижает скорость обмена веществ.

10. Какой период времени рекомендуется оставить перед тренировкой после приема пищи?

- а) 15 минут.
- б) 30 минут.
- в) 1 час.
- г) 2 часа.

11. Какие особенности у детей и подростков следует учитывать при составлении программы физических тренировок?

- а) Возраст, пол.
- б) Возраст, физическая подготовленность, психологический статус.
- в) Только вид спорта и возраст.
- г) Уровень мотивации и вид спорта.

12. Закаливание солнцем нужно начинать с..

- а) 3-5 мин.
- б) 5-10 мин.
- в) 40-50 мин.
- г) 20-30 мин.

13. Какие факторы оказывают влияние на выбор типа физической активности для женщин в период беременности?

- а) Тренировки с акцентом на растяжку.
- б) Средняя интенсивность тренировок.
- в) Силовые тренировки.
- г) Регулярные кардио-нагрузки.

14. Какие аспекты одежды и экипировки важны при тренировках в различных климатогеографических условиях?

- а) Терморегуляция.
- б) Защита от солнечных лучей.
- в) Вентиляция.
- г) Все вышеперечисленное.

15. Какие меры могут быть предприняты для контроля температуры тела спортсменов в жарких климатогеографических условиях?

- а) Использование специальной одежды.
- б) Регулярные перерывы для охлаждения.
- в) Питьевой режим.
- г) Все вышеперечисленное.

Вариант №4

1. Какие параметры освещения считаются оптимальными для залов по физической культуре?

- а) Яркость света
- б) Равномерность освещения
- в) Цветовая температура света
- г) Все варианты верны

2. Какие требования предъявляются к вентиляции в тренировочных залах?

- а) Наличие эффективной естественной и принудительной вентиляции для обеспечения поступления свежего воздуха.
- б) Отсутствие принудительной вентиляции для предотвращения потери тепла.
- в) Наличие только искусственной принудительной вентиляции.
- г) Пропускание только теплого воздуха через вентиляционные системы.

3. Почему важно регулярно обрабатывать тренажеры после их использования?

- а) Для поддержания порядка
- б) Для предотвращения распространения бактерий
- в) Для создания приятного аромата
- г) Для улучшения долговечности тренажеров

4. Какая температура считается оптимальной для физической активности?

- а) 0-5°C
- б) 15-20°C
- в) 30-35°C
- г) 40-45°C

5. Какие меры гигиенической защиты необходимо принимать при использовании общественных бассейнов?

- а) Принимать душ перед посещением.
- б) Использовать специальную косметику.
- в) Обработать кожу дезинфицирующими средствами.
- г) Плавать без шапочки.

6. Какие из перечисленных питательных веществ являются макроэлементами?

- а) Витамины.
- б) Жиры.
- в) Углеводы.
- г) Кальций и магний.

7. Какие из перечисленных продуктов являются источниками полиненасыщенных жирных кислот?

- а) Масло кокосовое.
- б) Лосось.
- в) Говядина.
- г) Молоко.

8. Какие функции выполняют витамины в организме?

- а) Осуществляют транспорт кислорода в крови.

- б) Участвуют в регуляции обмена веществ и росте.
в) Обеспечивают синтез энергии.
г) Способствуют усвоению минералов.
9. Какой напиток рекомендуется употреблять во время тренировок для увлажнения организма?
а) Минеральная вода.
б) Кофе.
в) Спортивные напитки.
г) Сок.
10. Почему регулярность приема пищи важна для спортсмена?
а) Стабилизирует уровень сахара в крови.
б) Повышает уровень аппетита.
в) Уменьшает скорость обмена веществ.
г) Способствует накоплению жира.
11. Какие аспекты гигиенических правил особенно важны для подростков в период активного роста и формирования организма?
а) Разнообразие тренировок.
б) Регулярность тренировок.
в) Правильное питание.
г) Использование эргономичного оборудования.
12. Гигиеническая норма температуры воды в закрытых бассейнах для взрослых и детей должна соответствовать t:
а) +24...29°C, не менее +30°C.
б) +28...30°C, не менее +35°C.
в) +18...20°C, не менее +23°C.
г) +22...28°C, не менее +30°C.
13. Какие факторы влияют на риск травм при занятиях физической активностью у различных возрастных групп?
а) Правильная техника выполнения упражнений.
б) Скорость выполнения упражнения.
в) Эпизодичность тренировок.
г) Нарушение правильной техники движения.
14. Какие меры профилактики заболеваний могут быть приняты при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?
а) Вакцинация.
б) Укрепление иммунитета.
в) Соблюдение гигиенических норм.
г) Все вышеперечисленное.
15. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:
а) с регулярными тренировками и достаточным отдыхом.
б) Систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха.
в) Повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.
г) Увеличением основных физиологических показателей организма.

Часть II Тест по Основам биомеханики

Проверочная работа состоит из трёх частей и включает 15 заданий.

- часть первая: 10 заданий (допиши значение, выбери один правильный ответ), за выполнение каждого задания - 1 балл;
- часть вторая: 3 задания (на соответствие), за выполнение каждого задания – 2 балла;

- часть третья: 2 задания (развернутый ответ), за выполнение каждого задания – 5 баллов.
- итого: 26 баллов

Критерии оценки: «5» - 90-100% выполнения (23-26 баллов);

«4» - 75-89% выполнения (20-22 балла);

«3» - 50-74% выполнения (13-19 баллов);

«2» - 0-49% выполнения (12 и менее).

Вариант 1

1. Как называется раздел биофизики, в котором изучаются механические свойства тканей, органов и систем живого организма и механические явления, сопровождающие процессы жизнедеятельности.

2. Силы, возникающие в процессе отталкивания от опоры при ходьбе:

- а) боковая, продольная, вертикальная, реакции опоры.
- б) продольная, реакции опоры.
- в) боковая, продольная, реакции опоры.
- г) реакции опоры.

3. Мера механического действия одного тела на другое определяется по формуле:

- а) $F = m \cdot a$.
- б) $I = \sum m \cdot r^2$.
- в) $M_{(F)} = F \cdot d$.
- г) $m_1 \cdot v_1 + m_2 \cdot v_2 = m_1 \cdot u_1 + m_2 \cdot u_2$

4. Когда группы сил приложены по обе стороны от оси рычага, его называют:

- а) одноплечим.
- б) двухплечим.
- в) рычагом второго рода.
- г) рычагом первого рода

5. Свойство мышц позволяющее переводить кинетическую энергию в потенциальную в процессе движений:

- а) демпферность
- б) жесткость
- в) упругость
- г) вязкость

6. Почему при спортивной деятельности сухожилие травмируются чаще, чем мышца?

- а) мышца прочнее сухожилия
- б) мышца быстрее проявляет свои механические свойства
- в) сухожилие не способно к растяжению
- г) сухожилия испытывают большую нагрузку

7. Каким видом спорта предпочтительнее заниматься молодому человеку, если он имеет быстрые мышцы передней и задней поверхности бедра?

- а) спринт.
- б) средние дистанции.
- в) прыжки в длину.
- г) прыжки в высоту.

8. Способность выполнять движения, в каком либо суставе с большей амплитудой, за счет работающих мышц через этот сустав:

- а) пассивная гибкость.

- б) активная гибкость.
- в) моторная гибкость.
- г) приобретенная гибкость.

9. Разность между средним временем преодоления эталонного отрезка при прохождении всей дистанции и лучшим временем на этом отрезке:

- а) коэффициент выносливости.
- б) коэффициент запаса скорости.
- в) коэффициент экономичности работы.

10. Экономичность спортивной техники основное направление в развитии:

- а) силы.
- б) выносливости.
- в) скорости.
- г) скоростной выносливости.

11. Соотнесите виды травм и основные виды спорта или особенности строения ОДА:

Повреждение сухожилий	Вывихи в плечевом суставе	Вывихи и перелом ключицы	Переломы костей кисти	Переломы костей пястья	Перелом фаланги пальца	Травма мениска

А- прямой удар в футболе в область коленного сустава;

Б -неожиданная остановка активного движения (ручной мяч, футбол, при броске. При толчке);

В- при толчке или падении травма в плечевом суставе, т.к. суставная впадина в 3-4 раза меньше головки кости;

Г- сильное падение в велоспорте, мото-спорте, прыжки на лыжах, не прямые повреждения в самбо, дзюдо;

Д- резкий подхват мяча, удар или толчок в борьбе; удар кулаком о твердый предмет;

Е- неправильный прием мяча в волейболе, гандболе, баскетболе;

И- удар кулаком в боксе.

12. Соотнесите типы мышечного сокращения и их характеристики:

Изотоническое	Изометрическое	Ауксотоническое (анизотоническое)

А) – Мышца развивает напряжение и укорачивается, обеспечивая двигательное действие человека.

Б) – Мышца укорачивается при постоянной внешней нагрузке. В реальных движениях проявляется редко.

В) – Мышца развивает напряжение без изменения своей длины, обеспечивая статическую работу тела человека.

13. Соотнесите технические средства в спорте и их физиологическое воздействие:

Тренировочное устройство	Тренировочные приспособления	Тренажер

А - рукошагоходы, беговые дорожки без привода, световые и звуковые индикаторы;

Б - комплекс устройств, позволяющих воспроизводить целостные упражнения, созданные в искусственных условиях (гребные, парашютные, вело);

В- устройства, которые можно закрепить на определенных участках тела: парашют, отягощения, электростимуляторы.

14. Приведите примеры биомеханики в различных видах спорта.

15. Перечислите основные методы исследований в биомеханике.

Вариант 2

1. Как называется вид механического движения, при котором материальная точка описывает окружность.

2. Для оценки изменения положения тела и его звеньев в биомеханике отдают предпочтение определению:

- а) средней скорости тела (точки).
- б) мгновенной скорости тела (точки).
- в) ускорению тела (точки).
- г) длительности движения.

3. Укажите единицы измерения А (работы) – F (силы) – N (мощности):

- а) ньютон – джоуль – ват.
- б) джоуль – ват - ньютон.
- в) джоуль – ньютон – ват.
- г) ват - ньютон – джоуль

4. Сколько степеней свободы у звена, в суставе с шаровидной формой сочленяющихся поверхностей?

- а) две
- б) три
- в) одна
- г) пять

5. Понятие, обозначающее точку приложения равнодействующей сил тяжести, действующих на каждую точку тела:

- а) центр масс тела
- б) центр объёма тела
- в) центр поверхности тела
- г) центр тяжести

6. Какое движение чаще встречается у боксера?

- а) круговое
- б) возвратно-поступательное
- в) возвратно-вращательное
- г) поступательное

7. Наибольшая сила, которую мы преодолеваем, когда стараемся прыгнуть вверх как можно выше:

- а) сила трения
- б) сила инерции
- в) сила тяжести
- г) вертикальная сила

8. За единицу отсчёта времени в спортивной практике принимают:

- а) минуту
- б) секунду
- в) тысячную долю секунду
- г) сотую долю секунды

9. Какой вид равновесия наблюдается при верхней опоре (висах)?

- а) безразличный вид равновесия
- б) ограниченно-устойчивый вид равновесия
- в) неустойчивый вид равновесия
- г) устойчивое равновесие

10. Какая фаза ударного действия отсутствует в ударах называемых скрытыми?

- а) замах
- б) ударное движение
- в) ударное взаимодействие
- г) послеударное движение

11. Соотнесите виды травм и основные виды спорта или особенности строения ОДА:

Повреждение сухожилий	Вывихи в плечевом суставе	Вывихи и перелом ключицы	Переломы костей кисти	Переломы костей пястья	Перелом фаланги пальца	Травма мениска

А- прямой удар в футболе в область коленного сустава;

Б -неожиданная остановка активного движения (ручной мяч, футбол, при броске. При толчке);

В- при толчке или падении травма в плечевом суставе, т.к. суставная впадина в 3-4 раза меньше головки кости;

Г- сильное падение в велоспорте, мото-спорте, прыжки на лыжах, не прямые повреждения в самбо, дзюдо;

Д- резкий подхват мяча, удар или толчок в борьбе; удар кулаком о твердый предмет;

Е- неправильный прием мяча в волейболе, гандболе, баскетболе;

И- удар кулаком в боксе.

12. Соотнесите типы мышечного сокращения и их характеристики:

Изотоническое	Изометрическое	Ауксотоническое (анизотоническое)

А) – Мышца развивает напряжение и укорачивается, обеспечивая двигательное действие человека.

Б) – Мышца укорачивается при постоянной внешней нагрузке. В реальных движениях проявляется редко.

В) – Мышца развивает напряжение без изменения своей длины, обеспечивая статическую работу тела человека.

13. Соотнесите технические средства в спорте и их физиологическое воздействие:

Тренировочное устройство	Тренировочные приспособления	Тренажер

А - рукошагоходы, беговые дорожки без привода, световые и звуковые индикаторы;

Б - комплекс устройств, позволяющих воспроизводить целостные упражнения, созданные в искусственных условиях (гребные, парашютные, вело);

В- устройства, которые можно закрепить на определенных участках тела: парашют, отягощения, электростимуляторы.

14. Приведите примеры биомеханики в различных видах спорта.

15. Перечислите основные методы исследований в биомеханике.

Вариант 3

1. Как называется раздел механики, посвященный изучению движений материальных тел под действием сил.

2. Для определения начала и окончания движения используют понятие:

- а) темп движений.
- б) момент времени.
- в) длительность движения.
- г) ритм движения.

3. По данной формуле $E = mgh$ определяют:

- а) кинетическую энергию тела.
- б) потенциальную энергию тела.
- в) кинетическую энергию вращающегося тела.
- г) полную энергию тела.

4. Разность между средним временем преодоления эталонного отрезка при прохождении всей дистанции и лучшим временем на этом отрезке:

- а) коэффициент выносливости.
- б) коэффициент запаса скорости.
- в) коэффициент экономичности работы.

5. Причина полета футбольного мяча после удара по касательной траектории:

- а) турбулентность в движении воздушных потоков.
- б) асимметричность формы поверхности мяча.
- в) вращение мяча вокруг собственного центра масс.
- г) направление полета мяча не совпадает с направлением воздушного потока.

6. С ростом массы тела у человека:

- а) абсолютная и относительная силы растут.
- б) абсолютная сила растет, относительная не меняется.
- в) абсолютная сила растет, относительная уменьшается.
- г) относительная сила растет, абсолютная не меняется.

7. Как называется точка, относительно которой сумма моментов сил тяжести, действующих на все частицы тела, равна нулю.

- а) центр тяжести тела.
- б) общий центр масс тела.
- в) центр массы тела.
- г) относительная масса тела.

8. Что не входит в пассивную часть ОДА человека:

- а) кости скелета.
- б) скелетные мышцы.
- в) суставы.
- г) связки.

9. Какая фаза бега характеризуется отсутствием контакта ног с землёй?

- а) опорная.
- б) начальная.
- в) полетная.
- г) завершающая.

10. Двигательные действия, выполняемые за минимальный отрезок времени - это:

- а) ловкость
- б) сила
- в) выносливость
- г) быстрота

11.Соотнесите виды травм и основные виды спорта или особенности строения ОДА:

Повреждение сухожилий	Вывихи в плечевом суставе	Вывихи и перелом ключицы	Переломы костей кисти	Переломы костей пястья	Перелом фаланги пальца	Травма мениска

- А- прямой удар в футболе в область коленного сустава;
 Б -неожиданная остановка активного движения (ручной мяч, футбол, при броске. При толчке);
 В- при толчке или падении травма в плечевом суставе, т.к. суставная впадина в 3-4 раза меньше головки кости;
 Г- сильное падение в велоспорте, мото-спорте, прыжки на лыжах, не прямые повреждения в самбо, дзюдо;
 Д- резкий подхват мяча, удар или толчок в борьбе; удар кулаком о твердый предмет;
 Е- неправильный прием мяча в волейболе, гандболе, баскетболе;
 И- удар кулаком в боксе.

12.Соотнесите типы мышечного сокращения и их характеристики:

Изотоническое	Изометрическое	Ауксотоническое (анизотоническое)

- А) – Мышца развивает напряжение и укорачивается, обеспечивая двигательное действие человека.
 Б) – Мышца укорачивается при постоянной внешней нагрузке. В реальных движениях проявляется редко.
 В) – Мышца развивает напряжение без изменения своей длины, обеспечивая статическую работу тела человека.

13.Соотнесите технические средства в спорте и их физиологическое воздействие:

Тренировочное устройство	Тренировочные приспособления	Тренажер

- А - рукошагоходы, беговые дорожки без привода, световые и звуковые индикаторы;
 Б - комплекс устройств, позволяющих воспроизводить целостные упражнения, созданные в искусственных условиях (гребные, парашютные, вело);
 В- устройства, которые можно закрепить на определенных участках тела: парашют, отягощения, электростимуляторы.

14. Приведите примеры биомеханики в различных видах спорта.

15. Перечислите основные методы исследований в биомеханике.

Вариант 4

1.Как называется раздел механики, изучающий математическое описание движения идеализированных тел, без рассмотрения причин движения.

2. Как называется жидкость, уменьшающая коэффициент трения в суставе в 20 раз
- а) артериальная.
 - б) краниальная.

- в) синовиальная.
- г) мезезцефальная.

3. Какая фаза бега характеризуется отсутствием контакта ног с землёй?

- а) опорная.
- б) начальная.
- в) полетная.
- г) завершающая.

4. Двигательные действия, выполняемые за минимальный отрезок времени - это:

- а) ловкость
- б) сила
- в) выносливость
- г) быстрота

5. За единицу отсчёта времени в спортивной практике принимают:

- а) минуту
- б) секунду
- в) тысячную долю секунду
- г) сотую долю секунды

6. Какой вид равновесия наблюдается при верхней опоре (висах)?

- а) безразличный вид равновесия
- б) ограниченно-устойчивый вид равновесия
- в) неустойчивый вид равновесия
- г) устойчивое равновесие

7. Какая фаза ударного действия отсутствует в ударах называемых скрытыми?

- а) замах
- б) ударное движение
- в) ударное взаимодействие
- г) послеударное движение

8. Способность выполнять движения, в каком либо суставе с большей амплитудой, за счет работающих мышц через этот сустав:

- а) пассивная гибкость.
- б) активная гибкость.
- в) моторная гибкость.
- г) приобретенная гибкость.

9. Разность между средним временем преодоления эталонного отрезка при прохождении всей дистанции и лучшим временем на этом отрезке:

- а) коэффициент выносливости.
- б) коэффициент запаса скорости.
- в) коэффициент экономичности работы.

10. Экономичность спортивной техники основное направление в развитии:

- а) силы.
- б) выносливости.
- в) скорости.
- г) скоростной выносливости.

11. Соотнесите виды травм и основные виды спорта или особенности строения ОДА:

Повреждение	Вывихи в	Вывихи и	Переломы	Переломы	Перелом	Травма
-------------	----------	----------	----------	----------	---------	--------

сухожилий	плечевом суставе	перелом ключицы	костей кисти	костей пястья	фаланги пальца	мениска

А- прямой удар в футболе в область коленного сустава;

Б -неожиданная остановка активного движения (ручной мяч, футбол, при броске. При толчке);

В- при толчке или падении травма в плечевом суставе, т.к. суставная впадина в 3-4 раза меньше головки кости;

Г- сильное падение в велоспорте, мото-спорте, прыжки на лыжах, не прямые повреждения в самбо, дзюдо;

Д- резкий подхват мяча, удар или толчок в борьбе; удар кулаком о твердый предмет;

Е- неправильный прием мяча в волейболе, гандболе, баскетболе;

И- удар кулаком в боксе.

12.Соотнесите типы мышечного сокращения и их характеристики:

Изотоническое	Изометрическое	Ауксотоническое (анизотоническое)

А) – Мышца развивает напряжение и укорачивается, обеспечивая двигательное действие человека.

Б) – Мышца укорачивается при постоянной внешней нагрузке. В реальных движениях проявляется редко.

В) – Мышца развивает напряжение без изменения своей длины, обеспечивая статическую работу тела человека.

13.Соотнесите технические средства в спорте и их физиологическое воздействие:

Тренировочное устройство	Тренировочные приспособления	Тренажер

А - рукошагоходы, беговые дорожки без привода, световые и звуковые индикаторы;

Б - комплекс устройств, позволяющих воспроизводить целостные упражнения, созданные в искусственных условиях (гребные, парашютные, вело);

В- устройства, которые можно закрепить на определенных участках тела: парашют, отягощения, электростимуляторы.

14. Приведите примеры биомеханики в различных видах спорта.

15. Перечислите основные методы исследований в биомеханике.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

(обязательное)

Рассмотрено
на заседании комиссии
Протокол №____
от «__» _____ 202__ г.
Руководитель
методического
объединения /ФИО_____/

Лист обновления (изменения и дополнения) рабочей программы на 20____ - 20____ учебный год

(наименование в соответствии с УП)

ППССЗ по специальности _____

Учебный план (ы) _____ Группа (ы) _____
(выходные данные УП)

1. _____

2. _____

3. _____

Возможные варианты формулировок:

- внесены изменения в

- добавлены в список основных источников следующие учебные пособия:

Преподаватель

(ФИО)