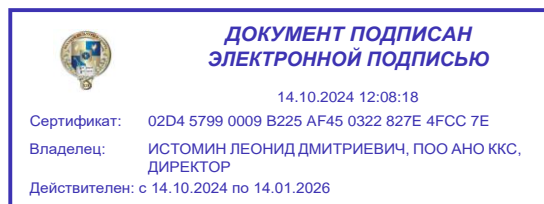


ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта  
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности

49.02.01 Физическая культура  
код наименование

наименование цикла: Общепрофессиональный цикл  
(согласно учебному плану)

Москва, 2025 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура

Организация Профессиональная образовательная  
разработчик: организация автономная некоммерческая  
организация «Колледж культуры и спорта»  
(ПОО АНО ККС)

Разработчики: Борнякова Юлия Михайловна – преподаватель биологии, анатомии, физиологии, гигиены, медико-биологических и социальных основ здоровья в ПОО АНО ККС.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2025г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/25

Председатель ПЦК  /Борнякова Ю.М./  
«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта.

ФОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена.

ФОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 07, ОК 08, ОК 09.

### 1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, зачета.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
1	Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к условиям внешней среды.	ОК 07 ОК 08 ОК 09	Дифференцированный зачет	1-я рубежная аттестация
2	Гигиенические требования к спортооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий			
3	Основы личной гигиены на занятиях физической культурой и спортом			
4	Энерготраты. Калорийность и основные питательные вещества			
5	Рационы и режим питания спортсмена			
6	Гигиена занятий физической культурой и спортом у детей и подростков			2-я рубежная аттестация
7	Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса			
8	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатогеографических условиях			
9	Гигиенические средства			

	восстановления			
--	----------------	--	--	--

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	<i>Рубежная аттестация</i>	Средство контроля усвоения учебного материала виде тестирования обучающихся.	Комплект тестов по вариантам к аттестациям
2	<i>Дифференцированный зачет</i>	Итоговая форма оценки знаний	Комплект тестов по вариантам к диф.зачету

### Вопросы рубежного контроля по дисциплине

#### *Вопросы к 1-ой рубежной аттестации*

1. Какие главные органы внутренней секреции у человека?
2. Что такое гормоны, и какие функции они выполняют в организме?
3. Какие гормоны вырабатывает поджелудочная железа и какие функции они выполняют?
4. Какие гормоны вырабатывают щитовидная железа и как их деятельность регулируется?
5. Какой гормон регулирует обмен веществ и уровень сахара в крови?
6. Где происходит образование гормонов адреналина и норадреналина?
7. Какие гормоны ответственны за развитие и функционирование половых органов у мужчин и женщин?
8. Как органы внутренней секреции взаимодействуют с иммунной системой?
9. Какие гормоны отвечают за регуляцию кальция в организме?
10. Каким образом гормоны влияют на стрессовую реакцию организма?
11. Какие основные аспекты изучает анатомия?
12. В чем заключается различие между гистологией и анатомией?
13. Какие три основных типа мускульной ткани существуют в человеческом организме?
14. Какие плоскости используются для анатомического описания тела?
15. Какие органы входят в состав дыхательной системы?
16. Что такое органеллы и как они связаны с клеточной структурой?
17. Какие три основных слоя образуются в результате эмбриологического процесса гаструляции?
18. Какие три типа соединительных тканей существуют, и какова их функция?
19. Что такое анатомическое отверстие, и приведите примеры таких отверстий в организме.
20. Какие три уровня организации живых организмов представлены в анатомии?
21. Что такое остеология и какие основные задачи решает данная наука?
22. Какие основные типы костей различаются в организме человека?
23. Опишите строение длинной трубчатой кости. Какие ее основные части?
24. Какие функции выполняют кости в организме?
25. Что такое суставы и какова их роль в двигательной системе?
26. Расскажите о процессе образования костей в организме человека.
27. Какие факторы влияют на рост костей у детей и подростков?
28. Объясните, что такое остеопороз и каковы его основные причины и последствия.
29. Какие типы суставов существуют, и как они различаются между собой?
30. Какие методы исследования используются в остеологии для изучения костной ткани?
31. Расскажите о роли костей в поддержании кислотно-основного баланса в организме.
32. В чем заключается роль костей в гемопозе?

33. Что представляет собой миология, и каковы ее основные задачи?
34. Какие основные типы мышц различаются в организме человека?
35. Опишите строение скелетных мышц. Какие структурные элементы составляют мышечные волокна?
36. Какие функции выполняют мышцы в организме?
37. Расскажите о процессе сокращения мышц. Какие этапы включает в себя механизм сокращения?
38. Какие типы мышечных сокращений существуют, и в чем их основные отличия?
39. Объясните понятие мышечной усталости. Какие факторы влияют на усталость мышц?
40. Расскажите о роли мышц в поддержании осанки и обеспечении движений тела.
41. Какие группы мышц участвуют в различных типах движений (например, агонисты, антагонисты, синергисты)?
42. Какие изменения происходят в мышцах при тренировке и отсутствии физической активности?
43. Что такое мышечные травмы, и как они могут быть предотвращены?
44. Какие методы используются в миологии для измерения силы мышц и оценки их функционального состояния?
45. Какие внутренние органы входят в состав полости брюшной и грудной?
46. Опишите анатомию и функции сердца. Как осуществляется кровообращение в организме?
47. Расскажите о структуре и функциях легких. Как происходит газообмен в легочной системе?
48. Какова роль почек в организме человека? Опишите процесс образования мочи.
49. Какие функции выполняют печень и желчный пузырь? Как происходит пищеварение в печени?
50. Расскажите о роли желудка в процессе пищеварения. Какие функции выполняет слизистая оболочка желудка?

### **Образец билета к 1-ой рубежной аттестации**

#### ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

#### Тестовое задание по дисциплине ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

#### I-аттестация

#### Вариант № \_\_\_\_

ФИО \_\_\_\_\_ групп \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

#### 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. Какая температура считается оптимальной для физической активности?

- а) 0-5°C
- б) 15-20°C
- в) 30-35°C

г) 40-45°C

**3. Почему вода играет важную роль в гигиенических требованиях физического воспитания?**

- а) Поддерживает температурный режим организма
- б) Обеспечивает правильный обмен веществ
- в) Играет роль амортизатора для суставов
- г) Все варианты верны

**4. Какое воздействие оказывает солнечный свет на физическое воспитание?**

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

**5. 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

**6. Почему важно поддерживать чистоту поверхностей в спортивных зонах?**

- а) Предотвращает распространение инфекций
- б) Обеспечивает безопасность тренировок
- в) Улучшает эстетический вид помещений
- г) Все варианты верны

**7. Какой эффект может оказывать избыточный шум на процессы физического воспитания?**

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

**8. Какие параметры освещения считаются оптимальными для физических тренировок?**

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

**9. 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

**10. 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

**11. 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.

**12. Какие меры должны предприниматься для обеспечения чистоты и санитарии в раздевальных и душевых комнатах спортсооружений?**

- а) Проведение регулярной уборки и дезинфекции помещений.
- б) Отсутствие душевых комнат для предотвращения возможности заражения.

в) Запрет на использование раздевалных для поддержания чистоты.

г) Размещение контейнеров с мусором в раздевалных.

**13. Какие требования предъявляются к вентиляции в тренировочных залах?**

а) Наличие эффективной вентиляции для обеспечения поступления свежего воздуха.

б) Отсутствие вентиляции для предотвращения потери тепла.

в) Наличие только искусственной вентиляции.

г) Пропускание только теплого воздуха через вентиляционные системы.

**14. Каким образом следует обеспечивать чистоту поверхностей оборудования в тренажерных залах?**

а) Регулярной уборкой и дезинфекцией.

б) Необходимо игнорировать чистоту, так как это не влияет на тренировку.

в) Чистку оборудования не проводить, чтобы сохранить его износостойкость.

г) Использование оборудования только одним спортсменом без его очистки.

**15. Какие требования предъявляются к водопроводным системам в спортивных объектах?**

а) Обеспечение постоянной подачи чистой питьевой воды.

б) Наличие в системе водоочистки.

в) Использование воды из любого источника.

г) Отсутствие необходимости в подаче воды на спортивных объектах.

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

а) Регулярная проверка состояния оборудования и его техническое обслуживание.

б) Использование оборудования без проверки состояния.

в) Отсутствие необходимости в техническом обслуживании.

г) Запрет на использование спортивного оборудования.

**17. Каким образом обеспечивается санитарная безопасность на плавательных базах?**

а) Регулярной проверкой качества воды в бассейнах и ее обработкой.

б) Игнорированием состояния воды в бассейнах.

в) Использованием воды из ненадежных источников.

г) Отсутствие воды в бассейне для предотвращения рисков.

**18. Какие гигиенические требования предъявляются к мячам и другим спортивным инвентарю?**

а) Регулярная очистка и дезинфекция мячей и спортивного инвентаря.

б) Необходимость игнорирования состояния мячей и инвентаря.

в) Использование мячей и инвентаря без предварительной подготовки.

г) Отсутствие требований к состоянию мячей и инвентаря.

**19. Какие меры следует предпринимать для предотвращения распространения инфекций в тренировочных группах?**

а) Организация регулярных медицинских осмотров спортсменов.

б) Разделение спортсменов на группы по уровню подготовки.

в) Использование общих тренировочных площадок для предотвращения изоляции.

г) Использование общих водопроводных систем для спортсменов.

**20. Какие требования предъявляются к условиям хранения спортивной одежды в раздевалных?**

а) Обеспечение хранения одежды в чистоте и сухости.

б) Неважно, как хранится спортивная одежда.

в) Отсутствие необходимости в условиях хранения одежды.

г) Хранение одежды в раздевалных запрещено.

**Вариант № 2**

**1. Какие элементы личной гигиены важны при занятиях физической культурой?**

а) Чистота тела

б) Чистота спортивной формы

в) Уход за волосами

г) Использование духов

**2. Как часто следует менять спортивную форму?**

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

**3. Почему важно ухаживать за обувью для занятий спортом?**

- а) Для сохранения внешнего вида
- б) Для предотвращения травм
- в) Для создания модного образа
- г) Для улучшения аромата

**4. Какие средства гигиены следует использовать после тренировки?**

- а) Дезодорант
- б) Мыло и вода
- в) Парфюм
- г) Спрей от насекомых

**5. Каким образом можно предотвратить появление грибковых заболеваний на коже?**

- а) Использовать чистые полотенца
- б) Носить обувь на общественных местах
- в) Принимать витаминные добавки
- г) Игнорировать симптомы

**6. Какие дополнительные средства гигиены следует использовать для защиты кожи рук при занятиях гимнастикой?**

- а) Крем
- б) Пудра
- в) Парфюм
- г) Пластырь

**7. Как часто следует стричь ногти перед тренировкой?**

- а) Раз в неделю
- б) Раз в месяц
- в) Раз в три месяца
- г) Никогда не стричь

**8. Почему важно использовать индивидуальные полотенца при посещении тренажерного зала?**

- а) Для экономии
- б) Для предотвращения передачи инфекций
- в) Для поддержания влажности воздуха
- г) Для улучшения цвета кожи

**9. Какие преимущества приносит использование душа после тренировки?**

- а) Повышение уровня энергии
- б) Уменьшение риска травм
- в) Поддержание чистоты кожи
- г) Возможность сэкономить время

**10. Какое средство гигиены следует использовать для защиты от солнечных лучей при тренировке на улице?**

- а) Помада
- б) Крем для загара
- в) Шампунь
- г) Антисептик

**11. Почему важно регулярно чистить тренажеры после использования?**

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

**12. Какие меры следует принимать для ухода за волосами после тренировки?**

- а) Использовать шампунь
- б) Оставить без внимания
- в) Использовать маску для лица
- г) Сделать косы

**13. Какие средства гигиены помогут предотвратить появление неприятного запаха при занятиях спортом?**

- а) Парфюм
- б) Дезодорант
- в) Одеколон
- г) Мыло

**14. Почему важно поддерживать чистоту в общественных душевых после тренировки?**

- а) Для экономии воды
- б) Для предотвращения заболеваний кожи
- в) Для создания приятного аромата
- г) Для улучшения социальной среды

**15. Какие средства гигиены следует использовать для защиты от насекомых при занятиях на открытом воздухе?**

- а) Спрей от комаров
- б) Духи
- в) Краска для волос
- г) Крем для рук

**16. Почему важно следить за состоянием зубов при занятиях физической культурой?**

- а) Для улучшения зрения
- б) Для предотвращения заболеваний полости рта
- в) Для поддержания цвета зубов
- г) Для укрепления мышц лица

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

- а) Принимать душ перед посещением
- б) Использовать косметику
- в) Оставаться в воде целый день
- г) Плавать без шапочки

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

- а) Краска для волос
- б) Пудра
- в) Ароматизированные масла
- г) Ничего не делать

**19. Почему важно следить за питанием при занятиях спортом?**

- а) Для улучшения вкуса
- б) Для предотвращения переизбытка
- в) Для поддержания энергии и веса
- г) Для улучшения сна

**20. Какие меры безопасности следует соблюдать при использовании общественных саун после тренировки?**

- а) Пить алкоголь
- б) Принимать душ перед посещением
- в) Плавать в бассейне
- г) Носить обувь внутри сауны

### **Вариант № 3**

**1. 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.

**2. Какой из перечисленных продуктов является богатым источником белка?**

- а) Рис.
- б) Мед.
- в) Курица.
- г) Шоколад.

**3. Что представляет собой калорийность продукта?**

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

**4. Какие из перечисленных питательных веществ являются макроэлементами?**

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

**5. Что происходит с лишними калориями, которые не используются организмом для энергии?**

- а) Превращаются в мышечную массу.
- б) Выделяются в форме мочи.
- в) Превращаются в жир и откладываются в клетках.
- г) Используются для синтеза витаминов.

**6. Какой из следующих продуктов содержит наибольшее количество углеводов?**

- а) Масло оливковое.
- б) Картошка.
- в) Рыба.
- г) Яйцо.

**7. Какие витамины относятся к группе растворимых в жирах?**

- а) Витамин С.
- б) Витамин В12.
- в) Витамин К.
- г) Витамин D.

**8. Какую роль играют белки в организме?**

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

**9. Что такое БЖУ в контексте питания?**

- а) Белки, жиры, углеводы – основные питательные вещества.
- б) Биологически активные добавки.
- в) Белково-жировые отношения у человека.
- г) Быстро засыхающие углеводы.

**10. Какие из перечисленных продуктов являются источниками ненасыщенных жирных кислот?**

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

**11. Какие из перечисленных продуктов содержат растворимые в воде витамины?**

- а) Фасоль.
- б) Апельсины.
- в) Гречка.
- г) Оливки.

**12. Что такое термогенез в контексте энергетического обмена в организме?**

- а) Процесс синтеза белка.
- б) Выделение тепла при сжигании калорий.
- в) Усвоение углеводов в желудке.
- г) Превращение жиров в энергию.

**13. Какие минералы относятся к микроэлементам?**

- а) Кальций и магний.
- б) Натрий и калий.
- в) Фосфор и магний.
- г) Железо и цинк.

**14. Какое из питательных веществ является основным источником энергии для организма?**

- а) Белки.
- б) Углеводы.
- в) Жиры.
- г) Витамины.

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

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

**16. Какие из перечисленных продуктов являются богатыми источниками витамина С?**

- а) Морковь.
- б) Апельсины.
- в) Гречка.
- г) Говядина.

**17. 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.

**18. Что такое пищевая ценность продукта?**

- а) Количество воды в продукте.
- б) Способность продукта утолять голод.
- в) Совокупность питательных веществ в продукте и их калорийность.
- г) Процент содержания сахара в продукте.

**19. Какой из перечисленных продуктов является источником клетчатки?**

- а) Белок рыбы.
- б) Белая рис.
- в) Свежие ягоды.
- г) Масло оливковое.

**20. 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

**Вариант № 4**

**1. Какие макроэлементы играют ключевую роль в питании спортсмена?**

- а) Углеводы
- б) Витамины
- в) Жиры
- г) Минералы

- 2. Какое 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
- 3. Почему углеводы важны в рационе спортсмена?**
- а) Источник энергии
  - б) Строительный материал
  - в) Защита от болезней
  - г) Регуляция телосложения
- 4. Какие продукты считаются хорошим источником здоровых жиров?**
- а) Жирная рыба
  - б) Сахар
  - в) Белок
  - г) Макароны
- 5. Какой прием пищи наиболее важен для поддержания высокого уровня энергии у спортсмена?**
- а) Плотный завтрак
  - б) Поздний ужин
  - в) Легкий перекус
  - г) Поздний завтрак
- 6. Какой напиток рекомендуется употреблять во время тренировок для увлажнения организма?**
- а) Газированная вода
  - б) Спортивные напитки
  - в) Кофе
  - г) Сок
- 7. Как влияет потребление кофеина на спортивные показатели?**
- а) Улучшает выносливость
  - б) Снижает мышечную массу
  - в) Увеличивает вес
  - г) Не влияет
- 8. Почему важно поддерживать оптимальный уровень гидратации в организме спортсмена?**
- а) Улучшает сон
  - б) Предотвращает перегрев
  - в) Стимулирует рост мышц
  - г) Снижает аппетит
- 9. Какие продукты следует включать в рацион после тренировки для восстановления энергии?**
- а) Фастфуд
  - б) Фрукты
  - в) Жирные продукты
  - г) Белки и углеводы
- 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 витамины и минералы особенно важны для спортсменов?**
- а) Витамин С и кальций
  - б) Витамин А и железо

в) Витамин D и магний

г) Витамин B и цинк

**12. Почему регулярность приема пищи важна для спортсмена?**

а) Повышает уровень аппетита

б) Стабилизирует уровень сахара в крови

в) Уменьшает скорость обмена веществ

г) Способствует накоплению жира

**13. Какие продукты следует исключить перед соревнованиями?**

а) Овощи

б) Орехи

в) Сладости

г) Кисломолочные продукты

**14. Какой метод подсчета калорий рекомендуется спортсменам для достижения оптимального веса?**

а) Пропускание приемов пищи

б) Интуитивное питание

в) Запись ежедневного рациона

г) Случайное питание

**15. Какой эффект оказывает высокий уровень сахара в продуктах на организм спортсмена?**

а) Повышает уровень энергии

б) Стимулирует рост мышц

в) Увеличивает риск развития диабета

г) Снижает аппетит

**16. Почему важно учитывать индивидуальные особенности организма при составлении рациона спортсмена?**

а) Ускоряет процесс потери веса

б) Предотвращает аллергии

в) Обеспечивает оптимальный рост мышц

г) Стабилизирует уровень холестерина

**17. Какие продукты могут быть полезными в период восстановления после интенсивной тренировки?**

а) Фастфуд

б) Протеиновые батончики

в) Овощи и зеленые листья

г) Газированные напитки

**18. Как влияет недостаток сна на спортивные результаты?**

а) Повышает выносливость

б) Ускоряет восстановление

в) Снижает концентрацию

г) Улучшает координацию

**19. Какой режим питания рекомендуется для набора мышечной массы?**

а) Низкоуглеводный

б) Высокобелковый

в) Низкожировой

г) Вегетарианский

**20. Какие занятия физической активностью считаются наилучшим дополнением к правильному рациону?**

а) Только аэробные тренировки

б) Только силовые тренировки

в) Комбинированные тренировки

г) Тренировки выносливости

**Ключи к тесту**

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант № 3	Вариант № 4
1	г	а	б	а
2	б	б	в	в
3	г	б	в	а
4	г	б	г	а
5	г	а	в	а
6	а	а	г	б
7	б	а	г	а
8	г	б	б	в
9	а	в	а	г
10	г	б	в	в
11	а	б	в	в
12	а	а	б	б
13	а	б	г	г
14	а	б	в	в
15	а	а	в	в
16	а	б	б	в
17	а	а	г	в
18	а	б	в	в
19	а	в	а	б
20	а	б	г	в

**Вопросы ко 2-ой рубежной аттестации**

1. Что такое нервная система и какова ее основная функция?
2. Каково строение нейрона, и какие функции выполняют его основные части?
3. Что такое центральная нервная система, и какие органы включаются в ее состав?
4. Расскажите о роли периферической нервной системы. Какие функции выполняют ее два подразделения?
5. Какие гормоны отвечают за передачу нервных импульсов в синапсах?
6. Что такое действительный потенциал и потенциал покоя в контексте нервной системы?
7. Какие нейротрансмиттеры играют ключевую роль в передаче сигналов между нейронами?
8. Каким образом различаются соматическая и автономная нервная системы?
9. Что такое глиальные клетки, и какова их роль в нервной системе?
10. Какие болезни или расстройства могут затрагивать нервную систему, и каковы их основные симптомы и последствия?
11. Какие основные органы чувств существуют у человека?
12. Какова роль глаз в процессе зрения, и как устроен глаз?
13. Как работает слуховая система, и какие структуры участвуют в восприятии звуков?
14. Что такое рецепторы, и как они связаны с органами чувств?
15. Какие части составляют вкусовые рецепторы, и как они обеспечивают восприятие вкуса?
16. Какие рецепторы отвечают за ощущение запаха, и где они расположены?
17. Как устроен орган равновесия, и как он влияет на наше восприятие пространства?
18. Что такое тактильные рецепторы, и как они обеспечивают ощущение прикосновений?
19. Как нервная система передает информацию от органов чувств к мозгу?
20. Какие изменения происходят в органах чувств с возрастом, и как это влияет на восприятие окружающего мира?
21. Какова роль сердечно-сосудистой системы в организме человека?
22. Как устроено сердце, и какие функции выполняют его различные отделы?

23. Как происходит кровообращение в организме, начиная с сердца?
24. Какие типы сосудов существуют в организме, и какие функции они выполняют?
25. Как происходит обмен газами и питательными веществами между кровью и тканями в сосудах?
26. Какие факторы влияют на артериальное давление, и как оно регулируется организмом?
27. Как формируется кровь, и какие элементы крови выполняют различные функции?
28. Что такое венозный и лимфатический кровотоки, и как они связаны с артериальным кровотоком?
29. Какие факторы могут привести к нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы?
30. Какие методы исследования используются для диагностики заболеваний сердца и сосудов?
31. Какие изменения происходят в организме человека в процессе старения, влияющие на его физическую активность?
32. Как развивается мышечная масса и сила у детей, подростков и взрослых?
33. Какие адаптации сердечно-сосудистой системы происходят при регулярных физических нагрузках у разных возрастных групп?
34. Как возраст влияет на гибкость и подвижность суставов?
35. Каковы особенности адаптации к физическим нагрузкам у подростков в период полового созревания?
36. Как физическая активность влияет на здоровье костной системы у разных возрастных групп?
37. Каковы возрастные особенности восстановительных процессов после физических нагрузок?
38. Как изменяется энергетический обмен в организме при физической активности в разные возрастные периоды?
39. Как влияет физическая активность на психологическое благополучие в разные возрастные периоды?
40. Какие рекомендации по физической активности существуют для разных возрастных групп?

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**Тестовое задание**  
**по дисциплине ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»**  
**II -аттестация**  
**Вариант № \_\_\_\_\_**

ФИО \_\_\_\_\_ групп \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

**Вариант №1**

- 1. Какое значение имеет гигиена занятий физической культурой и спортом для детей и подростков?**
  - а) Отсутствует
  - б) Важное
  - в) Неопределенное
  - г) Не имеет значения
- 2. Какие основные аспекты гигиены следует учитывать при физических нагрузках детей?**
  - а) Только режим питания
  - б) Режим сна, обувь, правильное дыхание

в) Игнорирование аспектов гигиены

г) Одежда и аксессуары

**3. Какова роль правильной обуви в гигиени занятия спортом для детей?**

а) Не влияет

б) Повышает риск травм

в) Снижает риск травм

г) Нет определенного ответа

**4. Какие факторы могут повлиять на эмоциональное состояние ребенка во время физических нагрузок?**

а) Только погода

б) Режим дня, мотивация, взаимоотношения с тренером и партнерами

в) Только тип выполняемых упражнений

г) Отсутствие питания

**5. 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

**6. Почему важно соблюдать режим питания при занятиях физической культурой?**

а) Только для поддержания веса

б) Для обеспечения энергии и восстановления организма

в) Режим питания не влияет на физическое состояние

г) Только для похудения

**7. Какие меры безопасности следует предпринимать при занятиях физкультурой и спортом для детей?**

а) Игнорировать правила

б) Использовать средства защиты, соблюдать технику безопасности

в) Носить тяжелые веса для улучшения результата

г) Отказаться от занятий

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

а) Только пол

б) Возраст, физическая подготовка, психологический статус

в) Только тип спорта

г) Только уровень мотивации

**9. Какие виды спорта наиболее предпочтительны для детей с точки зрения гигиены?**

а) Только интенсивные виды спорта

б) Разнообразные виды спорта с учетом индивидуальных особенностей

в) Только командные виды спорта

г) Спорт не рекомендуется для детей

**10. Какие преимущества приносит регулярная физическая активность детям и подросткам?**

а) Только улучшение физической формы

б) Укрепление здоровья, улучшение настроения, развитие социальных навыков

в) Развивается только физическая выносливость

г) Физическая активность вредна для детей

**11. Какой фактор является наиболее важным при организации занятий физической культурой для детей младшего возраста?**

а) Интенсивность тренировок.

б) Продолжительность тренировок.

в) Игровой характер занятий.

г) Количество выполняемых упражнений.

**12. 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.

**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 аспекты следует учитывать при физической активности для пожилых людей?**

- а) Высокая интенсивность тренировок.
- б) Предварительная консультация врача.
- в) Пропуск тренировок в случае дискомфорта.
- г) Исключение всех видов физической активности.

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

- а) Высокая интенсивность тренировок.
- б) Тренировки с акцентом на растяжку.
- в) Избегание любых физических упражнений.
- г) Интенсивные кардио-нагрузки.

**16. Какие аспекты гигиены следует учитывать при занятиях физической культурой для лиц с ограниченными физическими возможностями?**

- а) Доступность тренировочного оборудования.
- б) Исключение таких занятий.
- в) Высокая интенсивность тренировок.
- г) Отсутствие адаптации тренировочных программ.

**17. Как воздействие занятий физической культурой может различаться для мужчин и женщин?**

- а) Отсутствие различий.
- б) Учет физиологических особенностей.
- в) Исключение женщин из тренировочных групп.
- г) Отказ от занятий для мужчин.

**18. Какие факторы влияют на риск травм при занятиях физической активностью у различных возрастных групп?**

- а) Правильная техника выполнения упражнений.
- б) Неважно, как выполнять упражнения.
- в) Исключение регулярных тренировок.
- г) Полное отсутствие физической активности.

**19. Как воздействие физической активности может сказаться на психическом здоровье у различных возрастных групп?**

- а) Ухудшение психического здоровья.
- б) Положительное влияние на эмоциональное состояние.
- в) Отсутствие влияния на психическое здоровье.
- г) Исключение физической активности.

**20. Какие аспекты гигиенических правил особенно важны для предотвращения переутомления при регулярных тренировках?**

- а) Недостаточная продолжительность тренировок.
- б) Регулярный отдых и восстановление.
- в) Игнорирование физического утомления.
- г) Высокая интенсивность тренировок без перерывов.

- 1. Какое из нижеперечисленных является основным гигиеническим требованием при организации тренировочного процесса?**
- а) Использование оборудования без проверки
  - б) Регулярная дезинфекция оборудования
  - в) Отсутствие вентиляции в помещении
  - г) Пропуск тренировок без замены
- 2. Какие меры должны приниматься для предотвращения травмирования спортсменов во время тренировочного процесса?**
- а) Игнорирование правил безопасности
  - б) Наличие медицинского персонала на тренировках
  - в) Использование старого оборудования
  - г) Проведение тренировок без предварительного разминирования
- 3. Какие средства гигиенической защиты должны быть доступны для спортсменов во время тренировок?**
- а) Шлемы и каски
  - б) Очки для снарядов
  - в) Перчатки с металлическими вставками
  - г) Отсутствие средств гигиенической защиты
- 4. Почему важно поддерживать чистоту в тренировочных помещениях?**
- а) Для создания эстетического впечатления
  - б) Снижение риска заболеваний и травм
  - в) Сэкономить время на уборке
  - г) Подчеркнуть небрежное отношение к тренировкам
- 5. Какие меры могут быть приняты для поддержания нормального микроклимата в тренировочных залах?**
- а) Отключение системы вентиляции
  - б) Регулярная проветривание помещений
  - в) Использование тяжелой одежды для тренировок
  - г) Пропуск тренировок в жаркую погоду
- 6. Какие меры предпринимаются для обеспечения безопасности при использовании тренажеров и оборудования?**
- а) Игнорирование инструкций по эксплуатации
  - б) Регулярная проверка состояния оборудования
  - в) Пропуск обучения по технике использования
  - г) Отсутствие предупреждающих знаков
- 7. Почему важно следить за чистотой рук тренеров и спортсменов?**
- а) Для увеличения эффективности тренировок
  - б) Предотвращение распространения инфекций
  - в) Улучшение внешнего вида спортсменов
  - г) Повышение сложности тренировочного процесса
- 8. Каким образом можно обеспечить санитарно-эпидемиологический контроль в тренировочных помещениях?**
- а) Регулярная дезинфекция помещений
  - б) Игнорирование чистоты
  - в) Отсутствие вентиляции
  - г) Использование старых полотенец
- 9. Какие основные требования предъявляются к инвентарю и оборудованию для тренировок?**
- а) Поддержание вида вторичного оборудования
  - б) Регулярная проверка на безопасность
  - в) Использование любого доступного оборудования
  - г) Пропуск проверки оборудования
- 10. Какое значение имеет регулярное обслуживание спортивного инвентаря?**
- а) Сэкономить время тренеров

- б) Повысить стоимость оборудования
- в) Гарантировать безопасность и эффективность
- г) Пропустить обслуживание для экономии средств

**11. Почему важно предоставлять возможность спортсменам принимать душ после тренировки?**

- а) Уменьшение затрат на воду
- б) Повышение уровня комфорта
- в) Пропуск гигиенических процедур
- г) Использование ароматизированных дезодорантов

**12. Какие меры принимаются для предотвращения перегрева спортсменов во время тренировок?**

- а) Ограничение доступа к воде
- б) Регулярные перерывы для отдыха и гидратации
- в) Пропуск тренировок в жаркую погоду
- г) Использование тяжелой одежды

**13. Какое значение имеет правильное освещение в тренировочных помещениях?**

- а) Создание романтической атмосферы
- б) Повышение эффективности тренировок и безопасности
- в) Использование тусклого освещения
- г) Пропуск освещения для экономленного электропотребления

**14. Какие меры предпринимаются для управления отходами в тренировочных залах?**

- а) Выкидывание мусора в произвольном месте
- б) Регулярное уборочное производство
- в) Отсутствие контейнеров для мусора
- г) Пропуск уборки для сокращения расходов

**15. Почему важно поддерживать порядок в раздевалках и душевых?**

- а) Создание эстетического вида
- б) Повышение комфорта и безопасности
- в) Использование общих вещей без правил
- г) Пропуск уборки для экономии времени

**16. Какие меры безопасности следует предпринимать при использовании химических средств для уборки тренировочных помещений?**

- а) Использование средств без защитных средств
- б) Проветривание помещения после уборки
- в) Пропуск мер безопасности
- г) Отказ от уборки для экономии средств

**17. Почему важно обеспечивать адекватную вентиляцию в тренировочных залах?**

- а) Создание условий для роста бактерий
- б) Повышение комфорта и безопасности
- в) Пропуск вентиляции для сокращения электропотребления
- г) Использование закрытых помещений без проветривания

**18. Какие меры предпринимаются для предотвращения распространения инфекций среди спортсменов?**

- а) Использование одних и тех же полотенец и предметов личной гигиены
- б) Регулярная замена средств гигиенической защиты
- в) Пропуск мер по профилактике инфекций
- г) Отсутствие контроля за состоянием здоровья спортсменов

**19. Какие меры безопасности следует предпринимать при проведении тренировок на открытом воздухе?**

- а) Игнорирование погодных условий
- б) Предоставление защитных средств от солнца
- в) Пропуск заботы о безопасности на открытом воздухе
- г) Использование средств гигиенической защиты в неподходящих условиях

**20. Какие меры принимаются для обеспечения безопасности и удобства спортсменов с ограниченными физическими возможностями?**

- а) Игнорирование потребностей спортсменов с ограниченными возможностями
- б) Предоставление доступных путей передвижения
- в) Пропуск адаптации оборудования
- г) Использование неудобных условий для тренировок

**Вариант № 3**

**1. Что такое гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов?**

- а) Организация тренировочных процессов
- б) Обеспечение чистоты в спортивных помещениях
- в) Управление спортивными мероприятиями
- г) Все вышеперечисленное

**2. Какие факторы климатогеографических условий могут повлиять на подготовку спортсменов?**

- а) Температура воздуха
- б) Влажность
- в) Высота над уровнем моря
- г) Все вышеперечисленное

**3. Какие принципы следует учитывать при гигиеническом обеспечении подготовки спортсменов?**

- а) Индивидуализация
- б) Адаптация к климатогеографическим условиям
- в) Контроль чистоты в помещениях
- г) Все вышеперечисленное

**4. 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

**5. Почему водный режим имеет важное значение при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?**

- а) Поддержание оптимального уровня влажности
- б) Предотвращение обезвоживания организма
- в) Улучшение адаптации к жарким условиям
- г) Все вышеперечисленное

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

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

**7. 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

**8. 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

**9. Почему важен постоянный медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов, особенно в условиях переменного климата?**

- а) Своевременная диагностика заболеваний
- б) Предотвращение травм
- в) Коррекция тренировочных программ
- г) Все вышеперечисленное

**10. 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

**11. Почему важна психологическая адаптация спортсменов к сложным климатогеографическим условиям?**

- а) Улучшение ментальной устойчивости
- б) Преодоление стресса от перемен климата
- в) Стимулирование мотивации к тренировкам
- г) Все вышеперечисленное

**12. Какие изменения происходят в организме при тренировке в условиях высокогорья?**

- а) Увеличение количества красных кровяных клеток
- б) Адаптация к низкому содержанию кислорода
- в) Улучшение кардиореспираторной системы
- г) Все вышеперечисленное

**13. 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

**14. Какие методы адаптации могут быть эффективными при тренировках в холодных климатогеографических условиях?**

- а) Одевание теплой одежды
- б) Увеличение интенсивности тренировок
- в) Периодические перерывы для разогрева
- г) Все вышеперечисленное

**15. Какие технологии могут быть использованы для оптимизации подготовки спортсменов в сложных климатогеографических условиях?**

- а) Симуляторы высокогорья
- б) Климатические камеры
- в) Метеостанции для прогноза погоды
- г) Все вышеперечисленное

**16. Какие методы оценки эффективности тренировок могут быть применены при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?**

- а) Мониторинг физиологических показателей
- б) Анализ результатов соревнований
- в) Оценка психологического состояния
- г) Все вышеперечисленное

**17. Какие меры безопасности следует предпринимать при тренировках спортсменов в сложных климатогеографических условиях?**

- а) Наличие медицинского персонала
- б) Предварительное обследование спортсменов
- в) Предоставление средств защиты от экстремальных условий
- г) Все вышеперечисленное

**18. Почему важна правильная организация сна и отдыха в условиях изменяющегося климата?**

- а) Восстановление физических сил
- б) Предотвращение переутомления
- в) Улучшение психологического благополучия
- г) Все вышеперечисленное

**19. Какие факторы климата могут оказывать влияние на здоровье спортсменов?**

- а) Уровень загрязнения воздуха
- б) Географическое положение
- в) Политическая обстановка в регионе
- г) Все вышеперечисленное

**20. Какие шаги могут быть предприняты для эффективной адаптации к изменениям климата в процессе подготовки спортсменов?**

- а) Изучение прогнозов изменений климата
- б) Разработка гибких тренировочных программ
- в) Сотрудничество с климатологами и медиками
- г) Все вышеперечисленное

#### **Вариант № 4**

**1. Какие основные цели гигиенических средств восстановления?**

- а) Придать приятный запах
- б) Поддерживать и восстанавливать здоровье
- в) Окрашивать кожу

**2. Какова роль антисептиков в гигиенических средствах восстановления?**

- а) Улучшение цвета кожи
- б) Уменьшение числа микробов на коже
- в) Повышение эластичности кожи

**3. Какие компоненты часто входят в состав гигиенических средств для восстановления волос?**

- а) Кислород
- б) Витамины, масла, протеины
- в) Сахар

**4. Для чего предназначены средства для гигиенического ухода за лицом?**

- а) Только для увлажнения кожи
- б) Удаление макияжа, очищение, увлажнение
- в) Только для создания косметического эффекта

**5. Какие основные функции выполняют гигиенические средства для рук?**

- а) Привлечение внимания
- б) Устранение запаха
- в) Убийство бактерий и вирусов

**6. Какие факторы следует учитывать при выборе гигиенических средств для восстановления кожи?**

- а) Тип кожи, состояние здоровья
- б) Любимый цвет продукта
- в) Цена исключительно

**7. Какие средства могут помочь в устранении перхоти на коже головы?**

- а) Очищающие гели
- б) Шампуни с антисептиками
- в) Блески для волос

**8. Как влияют гигиенические средства на уровень увлажненности кожи?**

- а) Повышают уровень увлажненности
- б) Не оказывают влияния
- в) Снижают уровень увлажненности

**9. Какие средства могут помочь в восстановлении после солнечных ожогов?**

- а) Продукты с высоким содержанием алкоголя
- б) Средства с алоэ вера, пантенолом
- в) Парфюмированные лосьоны

**10. Каким образом гигиенические средства могут влиять на психическое благополучие?**

- а) Только создают ароматическое окружение
- б) Могут создавать приятное ощущение, повышать настроение
- в) Не оказывают влияния

**11. Какие компоненты входят в состав средств для гигиенического ухода за телом с эффектом омолаживания?**

- а) Масла, витамины, антиоксиданты
- б) Красители и ароматизаторы
- в) Спирт и антисептики

**12. Для чего предназначены гигиенические средства для ухода за ногтями и кутикулой?**

- а) Только для окрашивания ногтей
- б) Увлажнение и питание ногтей, мягкость кутикулы
- в) Исключительно для придания блеска

**13. Какие проблемы с кожей могут требовать использования специализированных гигиенических средств?**

- а) Только сухость
- б) Пигментация, акне, аллергии
- в) Только морщины

**14. Как влияют гигиенические средства на pH уровень кожи?**

- а) Могут увеличивать или уменьшать pH уровень
- б) Не оказывают влияния на pH уровень
- в) Только увлажняют кожу

**15. Почему важно выбирать гипоаллергенные гигиенические средства для чувствительной кожи?**

- а) Только из-за низкой цены
- б) Для предотвращения раздражений и аллергических реакций
- в) Чувствительная кожа не требует специальных средств

**16. Какие средства могут помочь в улучшении состояния усталых ног?**

- а) Только декоративные кремы
- б) Средства с ментоловым эффектом и массаж
- в) Только косметические масла

**17. Какие гигиенические средства могут использоваться для профилактики зубных заболеваний?**

- а) Жидкости для снятия макияжа
- б) Зубные пасты с фтором и средства для полоскания
- в) Парфюмированные лосьоны для тела

**18. Как восстанавливаются волосы при использовании масок для волос?**

- а) Маски для волос не оказывают восстановительного эффекта
- б) Маски увлажняют волосы, питают их структуру
- в) Маски только придают блеск

**19. Почему важно выбирать гигиенические средства в соответствии с типом кожи?**

- а) Только для поддержания аромата
- б) Для достижения максимального эффекта и избежания проблем
- в) Тип кожи не влияет на выбор средств

**20. Какие преимущества приносят гигиенические средства в процессе регулярного использования?**

- а) Только временный эффект
- б) Улучшение здоровья кожи, поддержание чистоты и свежести
- в) Проблемы с кожей усугубляются

### Критерии оценивания рубежной аттестации:

Количество вопросов	Оценка
16-20	аттестован
11-15	
6-10	
6-10	не аттестован
0-5	

**Аттестован** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов.

**Не аттестован** - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.

#### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант № 3	Вариант № 4
1	б	б	г	б
2	б	б	г	б
3	в	а	г	б
4	б	б	г	б
5	а	б	г	в
6	б	б	г	а
7	б	б	г	б
8	б	а	г	а
9	б	б	г	б
10	б	в	г	б
11	в	б	г	а
12	в	б	г	б
13	а	б	г	б
14	б	б	г	а
15	б	б	г	б
16	а	б	г	б
17	б	б	г	б
18	а	а	г	б
19	б	б	а, б, в	б
20	б	б	г	б

### Тестовое задание

по дисциплине ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

### ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

Вариант № \_\_\_\_

ФИО \_\_\_\_\_ групп \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										
№ вопроса	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Ответ										
№ вопроса	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Ответ										

#### 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. Какая температура считается оптимальной для физической активности?**

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

**3. Почему вода играет важную роль в гигиенических требованиях физического воспитания?**

- а) Поддерживает температурный режим организма
- б) Обеспечивает правильный обмен веществ
- в) Играет роль амортизатора для суставов
- г) Все варианты верны

**4. Какое воздействие оказывает солнечный свет на физическое воспитание?**

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

**5. 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

**6. Почему важно поддерживать чистоту поверхностей в спортивных зонах?**

- а) Предотвращает распространение инфекций
- б) Обеспечивает безопасность тренировок
- в) Улучшает эстетический вид помещений
- г) Все варианты верны

**7. Какой эффект может оказывать избыточный шум на процессы физического воспитания?**

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

**8. Какие параметры освещения считаются оптимальными для физических тренировок?**

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

**9. 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

**10. 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

**11. 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.

**12. Какие меры должны предприниматься для обеспечения чистоты и санитарии в раздевальных и душевых комнатах спортсооружений?**

- а) Проведение регулярной уборки и дезинфекции помещений.
- б) Отсутствие душевых комнат для предотвращения возможности заражения.
- в) Запрет на использование раздевальных для поддержания чистоты.
- г) Размещение контейнеров с мусором в раздевальных.

**13. Какие требования предъявляются к вентиляции в тренировочных залах?**

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

**14. Каким образом следует обеспечивать чистоту поверхностей оборудования в тренажерных залах?**

- а) Регулярной уборкой и дезинфекцией.
- б) Необходимо игнорировать чистоту, так как это не влияет на тренировку.
- в) Чистку оборудования не проводить, чтобы сохранить его износостойкость.
- г) Использование оборудования только одним спортсменом без его очистки.

**15. Какие требования предъявляются к водопроводным системам в спортивных объектах?**

- а) Обеспечение постоянной подачи чистой питьевой воды.
- б) Наличие в системе водоочистки.
- в) Использование воды из любого источника.
- г) Отсутствие необходимости в подаче воды на спортивных объектах.

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

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

**17. Каким образом обеспечивается санитарная безопасность на плавательных базах?**

- а) Регулярной проверкой качества воды в бассейнах и ее обработкой.
- б) Игнорированием состояния воды в бассейнах.
- в) Использованием воды из ненадежных источников.
- г) Отсутствие воды в бассейне для предотвращения рисков.

**18. Какие гигиенические требования предъявляются к мячам и другим спортивным инвентарю?**

- а) Регулярная очистка и дезинфекция мячей и спортивного инвентаря.
- б) Необходимость игнорирования состояния мячей и инвентаря.
- в) Использование мячей и инвентаря без предварительной подготовки.
- г) Отсутствие требований к состоянию мячей и инвентаря.

**19. Какие меры следует предпринимать для предотвращения распространения инфекций в тренировочных группах?**

- а) Организация регулярных медицинских осмотров спортсменов.
- б) Разделение спортсменов на группы по уровню подготовки.
- в) Использование общих тренировочных площадок для предотвращения изоляции.
- г) Использование общих водопроводных систем для спортсменов.

**20. Какие требования предъявляются к условиям хранения спортивной одежды в раздевальных?**

- а) Обеспечение хранения одежды в чистоте и сухости.
- б) Неважно, как хранится спортивная одежда.
- в) Отсутствие необходимости в условиях хранения одежды.
- г) Хранение одежды в раздевальных запрещено.

**21. Какие элементы личной гигиены важны при занятиях физической культурой?**

- а) Чистота тела
- б) Чистота спортивной формы
- в) Уход за волосами
- г) Использование духов

**22. Как часто следует менять спортивную форму?**

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

**23. Почему важно ухаживать за обувью для занятий спортом?**

- а) Для сохранения внешнего вида
- б) Для предотвращения травм
- в) Для создания модного образа
- г) Для улучшения аромата

**24. Какие средства гигиены следует использовать после тренировки?**

- а) Дезодорант
- б) Мыло и вода
- в) Парфюм
- г) Спрей от насекомых

**25. Каким образом можно предотвратить появление грибковых заболеваний на коже?**

- а) Использовать чистые полотенца
- б) Носить обувь на общественных местах
- в) Принимать витаминные добавки
- г) Игнорировать симптомы

**26. Какие дополнительные средства гигиены следует использовать для защиты кожи рук при занятиях гимнастикой?**

- а) Крем
- б) Пудра
- в) Парфюм
- г) Пластырь

**27. Как часто следует стричь ногти перед тренировкой?**

- а) Раз в неделю
- б) Раз в месяц
- в) Раз в три месяца
- г) Никогда не стричь

**28. Почему важно использовать индивидуальные полотенца при посещении тренажерного зала?**

- а) Для экономии
- б) Для предотвращения передачи инфекций
- в) Для поддержания влажности воздуха
- г) Для улучшения цвета кожи

**29. Какие преимущества приносит использование душа после тренировки?**

- а) Повышение уровня энергии
- б) Уменьшение риска травм
- в) Поддержание чистоты кожи
- г) Возможность сэкономить время

**30. Какое средство гигиены следует использовать для защиты от солнечных лучей при тренировке на улице?**

- а) Помада
- б) Крем для загара
- в) Шампунь
- г) Антисептик

**31. Почему важно регулярно чистить тренажеры после использования?**

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

**32. Какие меры следует принимать для ухода за волосами после тренировки?**

- а) Использовать шампунь
- б) Оставить без внимания
- в) Использовать маску для лица
- г) Сделать косы

**33. Какие средства гигиены помогут предотвратить появление неприятного запаха при занятиях спортом?**

- а) Парфюм
- б) Дезодорант
- в) Одеколон
- г) Мыло

**34. Почему важно поддерживать чистоту в общественных душевых после тренировки?**

- а) Для экономии воды
- б) Для предотвращения заболеваний кожи
- в) Для создания приятного аромата
- г) Для улучшения социальной среды

**35. Какие средства гигиены следует использовать для защиты от насекомых при занятиях на открытом воздухе?**

- а) Спрей от комаров
- б) Духи
- в) Краска для волос
- г) Крем для рук

**36. Почему важно следить за состоянием зубов при занятиях физической культурой?**

- а) Для улучшения зрения
- б) Для предотвращения заболеваний полости рта
- в) Для поддержания цвета зубов
- г) Для укрепления мышц лица

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

- а) Принимать душ перед посещением
- б) Использовать косметику
- в) Оставаться в воде целый день
- г) Плавать без шапочки

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

- а) Краска для волос
- б) Пудра
- в) Ароматизированные масла
- г) Ничего не делать

**39. Почему важно следить за питанием при занятиях спортом?**

- а) Для улучшения вкуса
- б) Для предотвращения переедания
- в) Для поддержания энергии и веса
- г) Для улучшения сна

**40. Какие меры безопасности следует соблюдать при использовании общественных саун после тренировки?**

- а) Пить алкоголь
- б) Принимать душ перед посещением
- в) Плавать в бассейне

г) Носить обувь внутри сауны

## **Вариант №2**

### **1. 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.

### **2. Какой из перечисленных продуктов является богатым источником белка?**

- а) Рис.
- б) Мед.
- в) Курица.
- г) Шоколад.

### **3. Что представляет собой калорийность продукта?**

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

### **4. Какие из перечисленных питательных веществ являются макроэлементами?**

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

### **5. Что происходит с лишними калориями, которые не используются организмом для энергии?**

- а) Превращаются в мышечную массу.
- б) Выделяются в форме мочи.
- в) Превращаются в жир и откладываются в клетках.
- г) Используются для синтеза витаминов.

### **6. Какой из следующих продуктов содержит наибольшее количество углеводов?**

- а) Масло оливковое.
- б) Картошка.
- в) Рыба.
- г) Яйцо.

### **7. Какие витамины относятся к группе растворимых в жирах?**

- а) Витамин С.
- б) Витамин В12.
- в) Витамин К.
- г) Витамин D.

### **8. Какую роль играют белки в организме?**

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

### **9. Что такое БЖУ в контексте питания?**

- а) Белки, жиры, углеводы – основные питательные вещества.
- б) Биологически активные добавки.
- в) Белково-жировые отношения у человека.
- г) Быстро засыхающие углеводы.

### **10. Какие из перечисленных продуктов являются источниками ненасыщенных жирных кислот?**

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

**11. Какие из перечисленных продуктов содержат растворимые в воде витамины?**

- а) Фасоль.
- б) Апельсины.
- в) Гречка.
- г) Оливки.

**12. Что такое термогенез в контексте энергетического обмена в организме?**

- а) Процесс синтеза белка.
- б) Выделение тепла при сжигании калорий.
- в) Усвоение углеводов в желудке.
- г) Превращение жиров в энергию.

**13. Какие минералы относятся к микроэлементам?**

- а) Кальций и магний.
- б) Натрий и калий.
- в) Фосфор и магний.
- г) Железо и цинк.

**14. Какое из питательных веществ является основным источником энергии для организма?**

- а) Белки.
- б) Углеводы.
- в) Жиры.
- г) Витамины.

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

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

**16. Какие из перечисленных продуктов являются богатыми источниками витамина С?**

- а) Морковь.
- б) Апельсины.
- в) Гречка.
- г) Говядина.

**17. 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.

**18. Что такое пищевая ценность продукта?**

- а) Количество воды в продукте.
- б) Способность продукта утолять голод.
- в) Совокупность питательных веществ в продукте и их калорийность.
- г) Процент содержания сахара в продукте.

**19. Какой из перечисленных продуктов является источником клетчатки?**

- а) Белок рыбы.
- б) Белая рис.
- в) Свежие ягоды.
- г) Масло оливковое.

**20. 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.

**21. Какие макроэлементы играют ключевую роль в питании спортсмена?**

- а) Углеводы
- б) Витамины
- в) Жиры
- г) Минералы

**22. Какое 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

**23. Почему углеводы важны в рационе спортсмена?**

- а) Источник энергии
- б) Строительный материал
- в) Защита от болезней
- г) Регуляция телосложения

**24. Какие продукты считаются хорошим источником здоровых жиров?**

- а) Жирная рыба
- б) Сахар
- в) Белок
- г) Макароны

**25. Какой прием пищи наиболее важен для поддержания высокого уровня энергии у спортсмена?**

- а) Плотный завтрак
- б) Поздний ужин
- в) Легкий перекус
- г) Поздний завтрак

**26. Какой напиток рекомендуется употреблять во время тренировок для увлажнения организма?**

- а) Газированная вода
- б) Спортивные напитки
- в) Кофе
- г) Сок

**27. Как влияет потребление кофеина на спортивные показатели?**

- а) Улучшает выносливость
- б) Снижает мышечную массу
- в) Увеличивает вес
- г) Не влияет

**28. Почему важно поддерживать оптимальный уровень гидратации в организме спортсмена?**

- а) Улучшает сон
- б) Предотвращает перегрев
- в) Стимулирует рост мышц
- г) Снижает аппетит

**29. Какие продукты следует включать в рацион после тренировки для восстановления энергии?**

- а) Фастфуд
- б) Фрукты
- в) Жирные продукты
- г) Белки и углеводы

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

- а) 15 минут
- б) 30 минут

- в) 1 час
- г) 2 часа

**31. Какие витамины и минералы особенно важны для спортсменов?**

- а) Витамин С и кальций
- б) Витамин А и железо
- в) Витамин D и магний
- г) Витамин В и цинк

**32. Почему регулярность приема пищи важна для спортсмена?**

- а) Повышает уровень аппетита
- б) Стабилизирует уровень сахара в крови
- в) Уменьшает скорость обмена веществ
- г) Способствует накоплению жира

**33. Какие продукты следует исключить перед соревнованиями?**

- а) Овощи
- б) Орехи
- в) Сладости
- г) Кисломолочные продукты

**34. Какой метод подсчета калорий рекомендуется спортсменам для достижения оптимального веса?**

- а) Пропускание приемов пищи
- б) Интуитивное питание
- в) Запись ежедневного рациона
- г) Случайное питание

**35. Какой эффект оказывает высокий уровень сахара в продуктах на организм спортсмена?**

- а) Повышает уровень энергии
- б) Стимулирует рост мышц
- в) Увеличивает риск развития диабета
- г) Снижает аппетит

**36. Почему важно учитывать индивидуальные особенности организма при составлении рациона спортсмена?**

- а) Ускоряет процесс потери веса
- б) Предотвращает аллергии
- в) Обеспечивает оптимальный рост мышц
- г) Стабилизирует уровень холестерина

**37. Какие продукты могут быть полезными в период восстановления после интенсивной тренировки?**

- а) Фастфуд
- б) Протеиновые батончики
- в) Овощи и зеленые листья
- г) Газированные напитки

**38. Как влияет недостаток сна на спортивные результаты?**

- а) Повышает выносливость
- б) Ускоряет восстановление
- в) Снижает концентрацию
- г) Улучшает координацию

**39. Какой режим питания рекомендуется для набора мышечной массы?**

- а) Низкоуглеводный
- б) Высокобелковый
- в) Низкожировой
- г) Вегетарианский

**40. Какие занятия физической активностью считаются наилучшим дополнением к правильному рациону?**

- а) Только аэробные тренировки

- б) Только силовые тренировки
- в) Комбинированные тренировки
- г) Тренировки выносливости

### Вариант № 3

**1. Какое значение имеет гигиена занятий физической культурой и спортом для детей и подростков?**

- а) Отсутствует
- б) Важное
- в) Неопределенное
- г) Не имеет значения

**2. Какие основные аспекты гигиены следует учитывать при физических нагрузках детей?**

- а) Только режим питания
- б) Режим сна, обувь, правильное дыхание
- в) Игнорирование аспектов гигиены
- г) Одежда и аксессуары

**3. Какова роль правильной обуви в гигиене занятий спортом для детей?**

- а) Не влияет
- б) Повышает риск травм
- в) Снижает риск травм
- г) Нет определенного ответа

**4. Какие факторы могут повлиять на эмоциональное состояние ребенка во время физических нагрузок?**

- а) Только погода
- б) Режим дня, мотивация, взаимоотношения с тренером и партнерами
- в) Только тип выполняемых упражнений
- г) Отсутствие питания

**5. 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

**6. Почему важно соблюдать режим питания при занятиях физической культурой?**

- а) Только для поддержания веса
- б) Для обеспечения энергии и восстановления организма
- в) Режим питания не влияет на физическое состояние
- г) Только для похудения

**7. Какие меры безопасности следует предпринимать при занятиях физкультурой и спортом для детей?**

- а) Игнорировать правила
- б) Использовать средства защиты, соблюдать технику безопасности
- в) Носить тяжелые веса для улучшения результата
- г) Отказаться от занятий

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

- а) Только пол
- б) Возраст, физическая подготовка, психологический статус
- в) Только тип спорта
- г) Только уровень мотивации

**9. Какие виды спорта наиболее предпочтительны для детей с точки зрения гигиены?**

- а) Только интенсивные виды спорта
- б) Разнообразные виды спорта с учетом индивидуальных особенностей
- в) Только командные виды спорта

г) Спорт не рекомендуется для детей

**10. Какие преимущества приносит регулярная физическая активность детям и подросткам?**

а) Только улучшение физической формы

б) Укрепление здоровья, улучшение настроения, развитие социальных навыков

в) Развивается только физическая выносливость

г) Физическая активность вредна для детей

**11. Какой фактор является наиболее важным при организации занятий физической культурой для детей младшего возраста?**

а) Интенсивность тренировок.

б) Продолжительность тренировок.

в) Игровой характер занятий.

г) Количество выполняемых упражнений.

**12. 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.

**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 аспекты следует учитывать при физической активности для пожилых людей?**

а) Высокая интенсивность тренировок.

б) Предварительная консультация врача.

в) Пропуск тренировок в случае дискомфорта.

г) Исключение всех видов физической активности.

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

а) Высокая интенсивность тренировок.

б) Тренировки с акцентом на растяжку.

в) Избегание любых физических упражнений.

г) Интенсивные кардио-нагрузки.

**16. Какие аспекты гигиены следует учитывать при занятиях физической культурой для лиц с ограниченными физическими возможностями?**

а) Доступность тренировочного оборудования.

б) Исключение таких занятий.

в) Высокая интенсивность тренировок.

г) Отсутствие адаптации тренировочных программ.

**17. Как воздействие занятий физической культурой может различаться для мужчин и женщин?**

а) Отсутствие различий.

б) Учет физиологических особенностей.

в) Исключение женщин из тренировочных групп.

г) Отказ от занятий для мужчин.

**18. Какие факторы влияют на риск травм при занятиях физической активностью у различных возрастных групп?**

а) Правильная техника выполнения упражнений.

б) Неважно, как выполнять упражнения.

в) Исключение регулярных тренировок.

г) Полное отсутствие физической активности.

**19. Как воздействие физической активности может сказаться на психическом здоровье у различных возрастных групп?**

- а) Ухудшение психического здоровья.
- б) Положительное влияние на эмоциональное состояние.
- в) Отсутствие влияния на психическое здоровье.
- г) Исключение физической активности.

**20. Какие аспекты гигиенических правил особенно важны для предотвращения переутомления при регулярных тренировках?**

- а) Недостаточная продолжительность тренировок.
- б) Регулярный отдых и восстановление.
- в) Игнорирование физического утомления.
- г) Высокая интенсивность тренировок без перерывов.

**21. Какое из нижеперечисленных является основным гигиеническим требованием при организации тренировочного процесса?**

- а) Использование оборудования без проверки
- б) Регулярная дезинфекция оборудования
- в) Отсутствие вентиляции в помещении
- г) Пропуск тренировок без замены

**22. Какие меры должны приниматься для предотвращения травмирования спортсменов во время тренировочного процесса?**

- а) Игнорирование правил безопасности
- б) Наличие медицинского персонала на тренировках
- в) Использование старого оборудования
- г) Проведение тренировок без предварительного разминирования

**23. Какие средства гигиенической защиты должны быть доступны для спортсменов во время тренировок?**

- а) Шлемы и каски
- б) Очки для снарядов
- в) Перчатки с металлическими вставками
- г) Отсутствие средств гигиенической защиты

**24. Почему важно поддерживать чистоту в тренировочных помещениях?**

- а) Для создания эстетического впечатления
- б) Снижение риска заболеваний и травм
- в) Сэкономить время на уборке
- г) Подчеркнуть небрежное отношение к тренировкам

**25. Какие меры могут быть приняты для поддержания нормального микроклимата в тренировочных залах?**

- а) Отключение системы вентиляции
- б) Регулярная проветривание помещений
- в) Использование тяжелой одежды для тренировок
- г) Пропуск тренировок в жаркую погоду

**26. Какие меры предпринимаются для обеспечения безопасности при использовании тренажеров и оборудования?**

- а) Игнорирование инструкций по эксплуатации
- б) Регулярная проверка состояния оборудования
- в) Пропуск обучения по технике использования
- г) Отсутствие предупреждающих знаков

**27. Почему важно следить за чистотой рук тренеров и спортсменов?**

- а) Для увеличения эффективности тренировок
- б) Предотвращение распространения инфекций
- в) Улучшение внешнего вида спортсменов
- г) Повышение сложности тренировочного процесса

**28. Каким образом можно обеспечить санитарно-эпидемиологический контроль в тренировочных помещениях?**

- а) Регулярная дезинфекция помещений
- б) Игнорирование чистоты
- в) Отсутствие вентиляции
- г) Использование старых полотенец

**29. Какие основные требования предъявляются к инвентарю и оборудованию для тренировок?**

- а) Поддержание вида вторичного оборудования
- б) Регулярная проверка на безопасность
- в) Использование любого доступного оборудования
- г) Пропуск проверки оборудования

**30. Какое значение имеет регулярное обслуживание спортивного инвентаря?**

- а) Сэкономить время тренеров
- б) Повысить стоимость оборудования
- в) Гарантировать безопасность и эффективность
- г) Пропустить обслуживание для экономии средств

**31. Почему важно предоставлять возможность спортсменам принимать душ после тренировки?**

- а) Уменьшение затрат на воду
- б) Повышение уровня комфорта
- в) Пропуск гигиенических процедур
- г) Использование ароматизированных дезодорантов

**32. Какие меры принимаются для предотвращения перегрева спортсменов во время тренировок?**

- а) Ограничение доступа к воде
- б) Регулярные перерывы для отдыха и гидратации
- в) Пропуск тренировок в жаркую погоду
- г) Использование тяжелой одежды

**33. Какое значение имеет правильное освещение в тренировочных помещениях?**

- а) Создание романтической атмосферы
- б) Повышение эффективности тренировок и безопасности
- в) Использование тусклого освещения
- г) Пропуск освещения для экономленного электропотребления

**34. Какие меры предпринимаются для управления отходами в тренировочных залах?**

- а) Выкидывание мусора в произвольном месте
- б) Регулярное уборочное производство
- в) Отсутствие контейнеров для мусора
- г) Пропуск уборки для сокращения расходов

**35. Почему важно поддерживать порядок в раздевалках и душевых?**

- а) Создание эстетического вида
- б) Повышение комфорта и безопасности
- в) Использование общих вещей без правил
- г) Пропуск уборки для экономии времени

**36. Какие меры безопасности следует предпринимать при использовании химических средств для уборки тренировочных помещений?**

- а) Использование средств без защитных средств
- б) Проветривание помещения после уборки
- в) Пропуск мер безопасности
- г) Отказ от уборки для экономии средств

**37. Почему важно обеспечивать адекватную вентиляцию в тренировочных залах?**

- а) Создание условий для роста бактерий
- б) Повышение комфорта и безопасности
- в) Пропуск вентиляции для сокращения электропотребления
- г) Использование закрытых помещений без проветривания

**38. Какие меры предпринимаются для предотвращения распространения инфекций среди спортсменов?**

- а) Использование одних и тех же полотенец и предметов личной гигиены
- б) Регулярная замена средств гигиенической защиты
- в) Пропуск мер по профилактике инфекций
- г) Отсутствие контроля за состоянием здоровья спортсменов

**39. Какие меры безопасности следует предпринимать при проведении тренировок на открытом воздухе?**

- а) Игнорирование погодных условий
- б) Предоставление защитных средств от солнца
- в) Пропуск заботы о безопасности на открытом воздухе
- г) Использование средств гигиенической защиты в неподходящих условиях

**40. Какие меры принимаются для обеспечения безопасности и удобства спортсменов с ограниченными физическими возможностями?**

- а) Игнорирование потребностей спортсменов с ограниченными возможностями
- б) Предоставление доступных путей передвижения
- в) Пропуск адаптации оборудования
- г) Использование неудобных условий для тренировок

#### **Вариант № 4**

**1. Что такое гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов?**

- а) Организация тренировочных процессов
- б) Обеспечение чистоты в спортивных помещениях
- в) Управление спортивными мероприятиями
- г) Все вышеперечисленное

**2. Какие факторы климатогеографических условий могут повлиять на подготовку спортсменов?**

- а) Температура воздуха
- б) Влажность
- в) Высота над уровнем моря
- г) Все вышеперечисленное

**3. Какие принципы следует учитывать при гигиеническом обеспечении подготовки спортсменов?**

- а) Индивидуализация
- б) Адаптация к климатогеографическим условиям
- в) Контроль чистоты в помещениях
- г) Все вышеперечисленное

**4. 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

**5. Почему водный режим имеет важное значение при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?**

- а) Поддержание оптимального уровня влажности
- б) Предотвращение обезвоживания организма
- в) Улучшение адаптации к жарким условиям
- г) Все вышеперечисленное

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

- а) Терморегуляция
- б) Защита от солнечных лучей
- в) Вентиляция

г) Все вышеперечисленное

**7. 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

**8. 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

**9. Почему важен постоянный медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов, особенно в условиях переменного климата?**

а) Своевременная диагностика заболеваний

б) Предотвращение травм

в) Коррекция тренировочных программ

г) Все вышеперечисленное

**10. 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

**11. Почему важна психологическая адаптация спортсменов к сложным климатогеографическим условиям?**

а) Улучшение ментальной устойчивости

б) Преодоление стресса от перемен климата

в) Стимулирование мотивации к тренировкам

г) Все вышеперечисленное

**12. Какие изменения происходят в организме при тренировке в условиях высокогорья?**

а) Увеличение количества красных кровяных клеток

б) Адаптация к низкому содержанию кислорода

в) Улучшение кардиореспираторной системы

г) Все вышеперечисленное

**13. 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

**14. Какие методы адаптации могут быть эффективными при тренировках в холодных климатогеографических условиях?**

а) Одевание теплой одежды

б) Увеличение интенсивности тренировок

в) Периодические перерывы для разогрева

г) Все вышеперечисленное

**15. Какие технологии могут быть использованы для оптимизации подготовки спортсменов в сложных климатогеографических условиях?**

а) Симуляторы высокогорья

б) Климатические камеры

в) Метеостанции для прогноза погоды

г) Все вышеперечисленное

**16. Какие методы оценки эффективности тренировок могут быть применены при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?**

- а) Мониторинг физиологических показателей
- б) Анализ результатов соревнований
- в) Оценка психологического состояния
- г) Все вышеперечисленное

**17. Какие меры безопасности следует предпринимать при тренировках спортсменов в сложных климатогеографических условиях?**

- а) Наличие медицинского персонала
- б) Предварительное обследование спортсменов
- в) Предоставление средств защиты от экстремальных условий
- г) Все вышеперечисленное

**18. Почему важна правильная организация сна и отдыха в условиях изменяющегося климата?**

- а) Восстановление физических сил
- б) Предотвращение переутомления
- в) Улучшение психологического благополучия
- г) Все вышеперечисленное

**19. Какие факторы климата могут оказывать влияние на здоровье спортсменов?**

- а) Уровень загрязнения воздуха
- б) Географическое положение
- в) Политическая обстановка в регионе
- г) Все вышеперечисленное

**20. Какие шаги могут быть предприняты для эффективной адаптации к изменениям климата в процессе подготовки спортсменов?**

- а) Изучение прогнозов изменений климата
- б) Разработка гибких тренировочных программ
- в) Сотрудничество с климатологами и медиками
- г) Все вышеперечисленное

**21. Какие основные цели гигиенических средств восстановления?**

- а) Придать приятный запах
- б) Поддерживать и восстанавливать здоровье
- в) Окрашивать кожу

**22. Какова роль антисептиков в гигиенических средствах восстановления?**

- а) Улучшение цвета кожи
- б) Уменьшение числа микробов на коже
- в) Повышение эластичности кожи

**23. Какие компоненты часто входят в состав гигиенических средств для восстановления волос?**

- а) Кислород
- б) Витамины, масла, протеины
- в) Сахар

**24. Для чего предназначены средства для гигиенического ухода за лицом?**

- а) Только для увлажнения кожи
- б) Удаление макияжа, очищение, увлажнение
- в) Только для создания косметического эффекта

**25. Какие основные функции выполняют гигиенические средства для рук?**

- а) Привлечение внимания
- б) Устранение запаха
- в) Убийство бактерий и вирусов

**26. Какие факторы следует учитывать при выборе гигиенических средств для восстановления кожи?**

- а) Тип кожи, состояние здоровья
- б) Любимый цвет продукта

в) Цена исключительно

**27. Какие средства могут помочь в устранении перхоти на коже головы?**

- а) Очищающие гели
- б) Шампуни с антисептиками
- в) Блески для волос

**28. Как влияют гигиенические средства на уровень увлажненности кожи?**

- а) Повышают уровень увлажненности
- б) Не оказывают влияния
- в) Снижают уровень увлажненности

**29. Какие средства могут помочь в восстановлении после солнечных ожогов?**

- а) Продукты с высоким содержанием алкоголя
- б) Средства с алоэ вера, пантенолом
- в) Парфюмированные лосьоны

**30. Каким образом гигиенические средства могут влиять на психическое благополучие?**

- а) Только создают ароматическое окружение
- б) Могут создавать приятное ощущение, повышать настроение
- в) Не оказывают влияния

**31. Какие компоненты входят в состав средств для гигиенического ухода за телом с эффектом омолаживания?**

- а) Масла, витамины, антиоксиданты
- б) Красители и ароматизаторы
- в) Спирт и антисептики

**32. Для чего предназначены гигиенические средства для ухода за ногтями и кутикулой?**

- а) Только для окрашивания ногтей
- б) Увлажнение и питание ногтей, мягкость кутикулы
- в) Исключительно для придания блеска

**33. Какие проблемы с кожей могут требовать использования специализированных гигиенических средств?**

- а) Только сухость
- б) Пигментация, акне, аллергии
- в) Только морщины

**34. Как влияют гигиенические средства на pH уровень кожи?**

- а) Могут увеличивать или уменьшать pH уровень
- б) Не оказывают влияния на pH уровень
- в) Только увлажняют кожу

**35. Почему важно выбирать гипоаллергенные гигиенические средства для чувствительной кожи?**

- а) Только из-за низкой цены
- б) Для предотвращения раздражений и аллергических реакций
- в) Чувствительная кожа не требует специальных средств

**36. Какие средства могут помочь в улучшении состояния усталых ног?**

- а) Только декоративные кремы
- б) Средства с ментоловым эффектом и массаж
- в) Только косметические масла

**37. Какие гигиенические средства могут использоваться для профилактики зубных заболеваний?**

- а) Жидкости для снятия макияжа
- б) Зубные пасты с фтором и средства для полоскания
- в) Парфюмированные лосьоны для тела

**38. Как восстанавливаются волосы при использовании масок для волос?**

- а) Маски для волос не оказывают восстановительного эффекта
- б) Маски увлажняют волосы, питают их структуру
- в) Маски только придают блеск

**39. Почему важно выбирать гигиенические средства в соответствии с типом кожи?**

- а) Только для поддержания аромата
- б) Для достижения максимального эффекта и избежания проблем
- в) Тип кожи не влияет на выбор средств

**40. Какие преимущества приносят гигиенические средства в процессе регулярного использования?**

- а) Только временный эффект
- б) Улучшение здоровья кожи, поддержание чистоты и свежести
- в) Проблемы с кожей усугубляются

#### Критерии оценивания зачета:

Количество вопросов	Оценка	
<b>31-40</b>	5	<b>Отлично</b>
<b>21-30</b>	4	<b>Хорошо</b>
<b>11-20</b>	3	<b>Удовлетворительно</b>
<b>0-10</b>	2	<b>Неудовлетворительно</b>

**Отлично** - выставляется обучающемуся, ответившему на 31-40 вопросов.

**Хорошо** - выставляется обучающемуся, ответившему на 21-30 вопросов.

**Удовлетворительно** - выставляется обучающемуся, ответившему на 11 и более вопросов.

#### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант № 3	Вариант № 4
1	г	б	б	г
2	б	в	б	г
3	г	в	в	г
4	г	г	б	г
5	г	в	а	г
6	а	г	б	г
7	б	г	б	г
8	г	б	б	г
9	а	а	б	г
10	г	в	б	г
11	а	в	в	г
12	а	б	в	г
13	а	г	а	г
14	а	в	б	г
15	а	в	б	г
16	а	б	а	г
17	а	г	б	г
18	а	в	а	г
19	а	а	б	а, б, в
20	а	г	б	г
21	а	а	б	б
22	б	в	б	б
23	б	а	а	б
24	б	а	б	б
25	а	а	б	в
26	а	б	б	а
27	а	а	б	б
28	б	в	а	а

29	в	г	б	б
30	б	в	в	б
31	б	в	б	а
32	а	б	б	б
33	б	г	б	б
34	б	в	б	а
35	а	в	б	б
36	б	в	б	б
37	а	в	б	б
38	б	в	а	б
39	в	б	б	б
40	б	в	б	б

### Доклад

#### Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ОК-7, ОК-8, ОК-9.

##### Темы докладов

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Задачи гигиены физического воспитания и спорта. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
3. Оздоровительное воздействие физической культуры на организм человека.
4. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
5. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения.
6. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы.
7. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.
8. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой.
9. Солнечные ванны: привлекательность и опасность солнечных лучей, физиологические механизмы и методики натурального и искусственного загораживания.
10. Закаливающий эффект холодной воды: босохождение, обливания, ванны, купание в водоёме, в море.
11. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
12. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов.
13. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой (структура, содержание, нормирование нагрузок).
14. Нормирование физических нагрузок на уроке физической культуры в школе.
15. Здоровый образ жизни и его компоненты.
16. Особенности питания спортсменов во время соревнований.
17. Особенности питания спортсменов в восстановительном периоде.
18. Особенности питания спортсменов на тренировочных сборах.
19. Гигиена физического воспитания детей и подростков.
20. Общая гигиена.

##### Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за задание 30 баллов, минимальная – 23 балла.

Алгоритм оценивания	Оценка в баллах
Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления	2-1

Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует)	3-1
Презентация выполнена в соответствии с требованиями:	
шрифт не менее 20	2-1
на слайде только основная информация	2-1
слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия	2-1
наличие схем, рисунков, фото	2-1
Исполнение доклада:	
Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией	10-1
Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/неуверенно на все вопросы/не отвечает)	4-1
Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2)/минимально (1))	3-1
Итого	30

### **Комплект заданий для контрольной работы для оценки сформированности компетенции ОК-7, ОК-8, ОК-9.**

#### **1. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой.**

Впишите в таблицу органолептические свойства чистой питьевой воды, как гигиенического условия сохранения здоровья.

<b>№ п/п</b>	<b>Свойства</b>	<b>Чистая питьевая вода</b>
1	Прозрачность	
2	Цвет	
3	Запах	
4	Вкус	
5	Температура	

Дайте гигиеническую оценку воды в учебном учреждении, используя данные органолептические ее свойства.

#### **2. Гигиенические основы закаливания**

Разработайте рекомендации, применяемые для закаливания школьников солнечными, воздушными, водными факторами и их сочетания, как средство формирования физического здоровья (по выбору возраста: 7-11 лет, 12-15 лет, 16-17 лет).

#### **Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий**

Проанализируйте (согласно СанПин) гигиенические требования к спортивному залу и спортивному инвентарю учебного корпуса № 4 ФФКиС.

#### **Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом.**

Проведите анализ и распределите в соответствующем порядке цифры, показывающие рациональный суточный режим спортсмена:

- 1.Подъём
- 2.Завтрак
- 3.Закаливающие процедуры
- 4.Утренняя гигиеническая гимнастика
- 5.Трудовая деятельность(учёба)
- 6.Трудовая деятельность (учёба). Выполнение физических упражнений во время пауз.
- 7.Подник
- 8.Обед

- 9.Сон
- 10.Теплый душ
- 11.Отдых перед тренировкой
- 12.Прогулка
- 13.Ужин
- 14.Учебно-тренировочное занятие
- 15.Отды, культурные развлечения

**Критерии оценки:**

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за задание 30 баллов, минимальная – 10 баллов.

Критерии оценки	
10-14	Задания выполнены в полном объеме. Оформление и результаты соответствуют требованиям. Выводы сформулированы
15-22	Задания выполнены в полном объеме имеются неточности в оформлении, имеются неточности в формулировке выводов.
23-30	Задания выполнены не в полном объеме, имеются неточности в оформлении, имеются неточности в формулировке выводов.