

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ И.И. Готовцев

_____ 2018 г.

**Гигиенические основы физкультурно-спортивной
деятельности**
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **естественных дисциплин**
Учебный план z49.03.01_20_00Физическая культура.rlx
Направление 49.03.01 Физическая культура
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**
Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе: Виды контроля на курсах:
экзамены 5
аудиторные занятия 6
самостоятельная работа 93
часов на контроль 9

Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс | 5 | | Итого | |
|-------------------|-----|----|-------|----|
| | уп | рп | | |
| Практические | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Итого ауд. | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Контактная работа | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Сам. работа | 93 | 60 | 93 | 60 |
| Часы на контроль | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Итого | 108 | 75 | 108 | 75 |

Программу составил(и):

Старший преподаватель, Кардашевская Марианна Васильевна _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 16.10.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

естественных дисциплин

Протокол от _____ 2018 г. № ____

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

Председатель НМС УГН(С)

_____ 2018 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

__ ____ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры **естественных дисциплин**

Протокол от __ ____ 2019 г. № __
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры **естественных дисциплин**

Протокол от __ ____ 2020 г. № __
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **естественных дисциплин**

Протокол от __ ____ 2021 г. № __
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **естественных дисциплин**

Протокол от __ ____ 2022 г. № __
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|--|
| 1.1 | Овладение теоретическими и практическими навыками по вопросам гигиены, с помощью которых специалист мог бы проводить оценку соответствия гигиеническим требованиям личной гигиены спортсмена, мест для проведения спортивно-оздоровительных занятий, средств для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности, а также решать вопросы гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола, в том числе, спортсменов-инвалидов. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Здоровый образ жизни |
| 2.1.2 | Анатомия человека |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|--|
| УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | |
| Знать: | |
| Уметь: | |
| Владеть: | |

| | |
|--|--|
| УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | |
| Знать: | |
| Уметь: | |
| Владеть: | |

| | |
|---|--|
| ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | |
| Знать: | |
| Уметь: | |
| Владеть: | |

| | |
|--|--|
| ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | |
| Знать: | |
| Уметь: | |
| Владеть: | |

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

| | |
|------------|---|
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | - основные положения общей и гигиены физической культуры и спорта; |
| 3.1.2 | - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; |
| 3.1.3 | - о значении гигиены на состояние здоровья лиц, занимающихся физкультурой и спортом; |
| 3.1.4 | - гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования; |
| 3.1.5 | - требования личной гигиены; |
| 3.1.6 | - гигиенические требования к использованию факторов внешней среды; |
| 3.1.7 | - основы закаливания; |
| 3.1.8 | - особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов, лиц среднего и пожилого возраста; |
| 3.1.9 | - основы рационального и лечебного питания. |
| 3.1.10 | - о влиянии вредных привычек на состояние здоровья спортсмена; |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | - соблюдать личную гигиену; |
| 3.2.2 | - оценить с гигиенических позиций условия мест проведения тренировок и соревнований; |

| | |
|------------|--|
| 3.2.3 | - дать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста; |
| 3.2.4 | - проводить оздоровительные мероприятия с учётом гигиенических требований. |
| 3.2.5 | - использовать в своей деятельности профессиональную лексику; |
| 3.2.6 | - бесконфликтно общаться с различными субъектами педагогического процесса; |
| 3.3 | Владеть: |
| 3.3.1 | - проведением гигиенической оценки личной гигиены спортсменов и мест для занятий физкультурой и спортом; |
| 3.3.2 | - умением провести беседы, лекции по выполнению гигиенических требований для профилактики заболеваний. |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции | Литература | Инте пакт. | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|--------------|------------|------------|------------|
| | Раздел 1. | | | | | | |
| 1.1 | Определение температуры, влажности, давления, скорости движения ветра при помощи | 5 | 2 | | | 0 | |
| 1.2 | Оценка гигиенических условий в спортивном сооружении. /Пр/ | 5 | 2 | | | 0 | |
| 1.3 | Разработка плана гигиенического обеспечения подготовки взрослых (юных) спортсменов на учебно-тренировочном сборе в сложных условиях (различные климатические зоны, трансмеридиальные перелеты и т.п.). /Пр/ | 5 | 2 | | | 0 | |
| 1.4 | Введение. История развития гигиены. Гигиена ФКиС /Ср/ | 5 | 6 | | | 0 | |
| 1.5 | Воздух как среда обитания /Ср/ | 5 | 6 | | | 0 | |
| 1.6 | Гигиена питания. Адекватное (рациональное) питание. Особенности питания спортсменов /Ср/ | 5 | 6 | | | 0 | |
| 1.7 | Личная гигиена и гигиена спортивной одежды и обуви. Принципы и средства закаливания. /Ср/ | 5 | 6 | | | 0 | |
| 1.8 | Вредные привычки. Курение, алкоголизм. Наркомания и токсикомания. /Ср/ | 5 | 6 | | | 0 | |
| 1.9 | Здоровый образ жизни и инфекции. /Ср/ | 5 | 6 | | | 0 | |
| 1.10 | Гигиенические требования к спортивным сооружениям. /Ср/ | 5 | 6 | | | 0 | |
| 1.11 | Гигиенические основы спортивной тренировки /Ср/ | 5 | 6 | | | 0 | |
| 1.12 | Особенности гигиенического обеспечения в экстремальных условиях спортивной среды. /Ср/ | 5 | 4 | | | 0 | |
| 1.13 | Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Психогигиена. /Ср/ | 5 | 4 | | | 0 | |
| 1.14 | Школьная гигиена /Ср/ | 5 | 4 | | | 0 | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тестовые задания по дисциплине

Тест 1. ТЕМА: « Предмет и задачи гигиены. Краткий исторический очерк развития гигиены. Гигиена физической культуры и спорта»

Найдите в ответах правильные определения для следующих понятий:

Ответы:

1. Гигиена 1. Систематическое медицинское наблюдение за определенными группами практически здоровых людей с целью предупреждения возникновения у них заболеваний и проведения необходимых мероприятий по улучшению условий труда и быта.

2. Санитария 2. Предупреждение травматизма путем рациональной организации тренировочного процесса, качественной разминки, восстановительных мероприятий.

3. Диспансеризация 3. Наука о сохранении и улучшении общественного здоровья (здоровья населения).

4. Проведение практических мероприятий по осуществлению требований гигиены в целях охраны и укрепления здоровья населения.

4. Укажите, что является основой профилактической медицины?

Ответ: 1. Микробиология 2. Эпидемиология

3. Гигиена 4. Патологическая физиология

5. Правильные ответы 1-4.

5. Укажите, кто написал первые произведения по вопросам гигиены, трактаты: «О здоровом образе жизни» и «О воздухе, водах, местностях»

Ответ: 1. Гиппократ (Древняя Греция)

2. Петтенкоффер М. (Германия)

3. Доброславин А.П. (Россия)

4. Парке Э. (Англия)

5. Авиценна (Таджикистан).

6. Укажите, кто является основоположниками отечественной (русской) гигиены? Ответ: 1. М. В. Ломоносов и М. Я. Мудров

2. А. Н. Доброславин и Ф. Л. Эрисман

3. И. П. Павлов и Н. И. Пирогов

4. Петр I.

5. Г. В. Хлопин и В. А. Углов.

7. Укажите основные задачи гигиены физических упражнений?

Ответ: 1. Изучение и оздоровление условий внешней среды, в которых происходят занятия физической культурой и спортом.

2. Разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений.

3. Проведение практических мероприятий по осуществлению требований гигиены в целях охраны и укрепления здоровья населения.

4. Текущий санитарный надзор за выполнением санитарно-гигиенических норм и правил.

5. Правильные ответы 1-4.

6. Правильные ответы 1-2

7. Правильные ответы 3-4.

8. В своих исследованиях гигиена пользуется разными методами. Простейшим методом изучения гигиенических условий жизни являются ...

Вставка-ответ: 1) санитарные описания

2) физические методы

3) химические методы

4) статистические методы

5) экспериментальные методы.

9. Укажите, кто является автором первых отечественных руководств по гигиене физических упражнений и спорта?

Ответ: 1. П. Л. Лесгафт 2 В.В. Гориневский

3. А. А. Минх 4. А. П. Лаптев, С. А. Полиевский

10. В гигиене разработаны различные санитарные нормы, за выполнением которых следят государственные органы в системе здравоохранения ...

Вставка-ответ: 1) врачебно-физкультурные диспансеры;

2) поликлиники;

3) санитарно-эпидемиологические станции;

4) врачебно-физкультурные диспансеры, поликлиники, санитарно-эпидемиологические станции,

Правильные ответы: 3,4,1,3,1,2,5,1, 2,3.

Тест №2. тема "ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Найдите в ответах правильные определения для следующих понятий:

Ответы:

1. Инфекция 1. Чрезвычайно широкое распространение инфекционных заболеваний, охватывающих целые континенты или весь земной шар.

2. Эпидемия 2. Систематическое возникновение среди населения каких-либо инфекционных заболеваний, связанное главным образом с местными условиями.

3. Пандемия 3. Внедрение патогенных микробов в организм и их размножение там с последующим возникновением болезни или носительством возбудителей.

4. Эндемия 4. Широкое распространение среди населения инфекционных заболеваний, которые охватывают большие группы людей, связанных между собой цепью заражения.

5. Проведение практических мероприятий по осуществлению требований гигиены в целях охраны и укрепления здоровья населения.

5. Укажите, что является возбудителем инфекционных болезней?

Ответ: 1. Патогенные бактерии

2. Вирусы

3. Риккетсии (промежуточная форма между бактериями и вирусами).

4. Некоторые простейшие одноклеточные организмы

5. Правильные ответы 1-4.

6. Распространение инфекционных заболеваний тесно связано ...

Вставка-ответ: 1) социально - экономическими условиями общества;

2) санитарной культурой населения;

3) природными факторами;

4) социально-экономическими условиями общества, санитарной культурой населения, природными факторами.

7. Укажите основные варианты (пути) механизма передачи инфекции?

Ответ:

1. Контактный

2. Воздушно-капельный.

3. Фекально-оральный

4. Трансмиссивный

5. Правильные ответы 1-2.

6. Правильные ответы 1-4.

8. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за год в мире инфекционными заболеваниями болеют более ...

Вставка-ответ: 1) 1 млн. людей

2) 500 млн. людей

3) 1,5 млрд. людей

4) 3 млрд. людей.

9. После введения в организм вакцин и анатоксинов, в которых содержатся специальные антигены ...

Вставка-ответ: 1) возникает активный иммунитет

2) возникает пассивный иммунитет;

3) возникает естественный иммунитет ко многим инфекционным заболеваниям;

4) возникает постинфекционный стерильный иммунитет.

10. Укажите, какие проводятся мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними?

1. Государственные мероприятия для устранения причин и распространения инфекционных заболеваний.

2. Медицинские мероприятия по борьбе с инфекционными заболеваниями и их профилактике.

3. Мероприятия, связанные с повышением уровня санитарной культуры населения.

4. Правильные ответы 1-3.

Правильные ответы: 3 4,1, 2, 5, 4, 6, 3,1,4.

Тест №3. Тема "Гигиена воздуха и климат. Метеоинформация в спортивной практике"

1. Укажите, что учитывается при гигиенической оценке воздуха?

Ответ: 1.Физические свойства (атмосферное давление, температура, влажность, охлаждающая способность и др.).

2.Химические свойства (постоянные компоненты и постоянные газы).

3.Механические примеси (содержание пыли, дыма и др.).

4.Бактериальная загрязненность (наличие микробов).

5.Правильные ответы 1-4.

2. По мере удаления от земли температура воздуха ...

Вставка-ответ: 1.уменьшается;

2.увеличивается;

3.остается без изменения.

3.Продолжительное пребывание в сильно нагретой атмосфере...

Вставка-ответ: 1) вызывает повышение физической и умственной работоспособности;

2) вызывает понижение физической и умственной работоспособности;

3) не влияет на уровень физической и умственной работоспособности.

4.Укажите, при какой температуре воздуха не рекомендуется проводить тренировочные занятия и соревнования?

Ответ: 1) Выше +25° и ниже -20°

2) Выше +30° и ниже -25°.

3) Выше +35° и ниже -30°

4) Выше +40° и ниже -35°

5. Для спортивных залов с количеством мест для зрителей менее 800 температура воздуха должна быть ... Вставка-ответ: 1)

14-15

2) 18°

3)21°

4) в диапазоне от 14° до 21°.

6. В летнее время при занятиях спортом на открытом воздухе наиболее благоприятной температурой является ...

Вставка-ответ: 1) 14-15° 2) 16-17°

3)18-20° 4)21-23°

7. При низкой температуре внешней среды и высокой влажности воздуха ...

Вставка-ответ: 1.теплоотдача уменьшается;

2.теплоотдача увеличивается;

3.теплоотдачи не происходит.

8. Какой климат характеризуется частыми колебаниями температуры, вызывающими нередко значительные нарушения в тепловом балансе, а также большой разницей в температуре зимой и летом (суровая зима, жаркое лето) и сравнительно низкой влажностью воздуха?

Ответ: 1. Субтропический климат

2. Континентальный климат

3. Морской климат

4. Горный климат.

9. Укажите, используется ли в спортивной практике, в целях повышения работоспособности и интенсивности восстановительных процессов вдыхание воздуха, содержащего 1-1,5% углекислого газа (СО₂)?

Ответ: 1. Да 2. Нет

3. Да, но только спортсменом высокой квалификации

4. Да, но только при тренировках в среднегорье.

10. Для гигиены имеет наибольшее практическое значение ... воздуха. Чем она меньше, тем менее воздух насыщен водяными парами, тем быстрее происходит испарение пота с поверхности тела, усиливая теплоотдачу.

Вставка-ответ: 1) абсолютная влажность;

2) относительная влажность;

3) максимальная влажность;

4) абсолютная и максимальная влажность.

Правильные ответы: 5, 1, 2, 2, 2, 3, 2, 2, 2, 2.

Тест №4. Тема 4 "Гигиена спортивных сооружений"

1. Для освещения и теплового режима в спортивных залах важное значение имеет правильная ориентация окон по отношению к сторонам света. Необходимо, чтобы прямые солнечные лучи обеспечивали непрерывное облучение помещений во всех географических широтах России в течение не менее

Вставка-ответ: 1) 1 часа 2) 2 часов

3) 3 часов 4) 5 часов

5) 6 часов.

2. Спортивные площадки, поля спортивных игр, а также спортивное ядро стадиона ориентируются продольными осями

Вставка-ответ: 1) в направлении - "восток-запад"

2) в направлении - "север-юг"

3) в направлении - "северо-восток - юго-запад"

4) в произвольном направлении, исходя из особенностей данной местности.

3. Найдите в ответах правильное начало предложения: "... единиц освещенности".

Вставка-ответ: 1) световой поток 2) световой коэффициент

3) люмен 4) люкс

5) КЕО.

4. Найдите в ответах правильное начало предложения: "... отношение освещенности в данной точке помещения к одновременной наружной освещенности в условиях рассеянного света, выраженное в процентах".

Вставка-ответ: 1) световой поток 2) световой коэффициент

3) люмен 4) люкс

5) коэффициент естественной освещенности (КЕО)

5. На международных соревнованиях, проводимых в крытых спортивных сооружениях уровень освещенности не должен быть ниже ...

Вставка-ответ: 1) 200 лк 2) 500 лк

3) 1000 лк 4) 1500 лк.

6. В спортивных залах уровень минимальной освещенности на полу должен быть (в залах для занятий баскетболом, волейболом, бадминтоном, теннисом, футболом, легкой атлетикой)...

Вставка-ответ: 1) 50 лк 2) 100 лк

3) 150 лк 4) 300 лк

5) 500 лк.

7. Найдите в ответах правильное начало предложения: "... количество наружного воздуха, необходимое для одного человека в час".

Вставка-ответ: 1) воздушный куб; 2) объем вентиляции;

3) кратность воздухообмена; 4) инфильтрация воздуха,

8. В спортивных залах требуется ...

Вставка-ответ: 1) 1,5 кратный обмен воздуха в час;

2) 2-2,5 кратный обмен воздуха в час;

3) 3-х кратный обмен воздуха в час;

4) 5-ти кратный обмен воздуха в час.

9. В спортивных залах накапливается углекислый газ, выделяемый спортсменами при физических нагрузках. Предельное содержание СО₂, при котором качество воздуха можно считать удовлетворительным –

Вставка-ответ: 1) 0,1% 2) 0,5%

3) 0,7% 4) 1%.

10. При отсутствии мест для зрителей расчетная температура воздуха для спортивных залов составляет ...

Вставка-ответ: 1) 15°C. 2) 18°C
3) 21°C. 4) 23-25°C.

Правильные ответы: 3, 2, 3, 5, 4, 3, 2, 3, 1, 1.

Тест №5. Тема «Профилактика неблагоприятного влияния шума при занятиях отдельными видами спорта»

1. Как называется единица измерения и оценки шума?

Ответ: 1. Балл 2. Ньютон

3. Люмен 4. Белл

5. Гектопаскаль 6. Шумомер.

2. Как называется величина, характеризующая интенсивность шума?

Ответ: 1. Герц 2. Уровень шума

3. Спектр 4. Импульс шума.

3. Найдите в ответах правильное продолжение предложения: "У лиц, имеющих длительный спортивный стаж, шум вызывает ..."

Вставка-ответ: 1) менее выраженную реакцию центральной нервной системы, чем у лиц того же возраста, но с меньшим спортивным стажем;

2) более выраженную реакцию центральной нервной системы, чем у лиц того же возраста, но с меньшим спортивным стажем;

3) такую же реакцию центральной нервной системы, как и у лиц того же возраста с меньшим спортивным стажем.

4. Укажите, в каком направлении должна проводиться борьба с шумом?

Ответ: 1. Уменьшение шума в источниках его возникновения.

2. Звукоизоляция и звукопоглощение.

3. Замена оборудования менее шумным.

4. Индивидуальные средства защиты от шума.

5. Правильные ответы 1-4

5. Укажите, какие виды спорта являются наиболее "шумными"?

Ответ: 1. Тяжелая атлетика и спортивная стрельба.

2. Хоккей и баскетбол

3. Бобслей и санный спорт

4. Вело и мотоспорт

5. Правильные ответы 1-4.

6. Укажите, от чего зависит выбор того или иного средства для защиты от шума?

Ответ: 1. От характера шума

2. От интенсивности шума

3. От требований к разборчивости речи

4. Правильные ответы 1-3.

7. При шуме от 125 до 135 дБ. и более следует применять ...

Вставка-ответ: 1) ушные втулки

2) вкладыши, тампоны из ваты, ультратонкого волокна.

3) наушники

4) шлемы

5) ушные втулки, полувтулки, наушники, шлемы.

8. Отрицательное действие шума может быть уменьшено путем сокращения времени контакта с ним, кратковременных перерывов с отдыхом в течение... в бесшумной обстановке.

Вставка-ответ: 1) 1-2 мин 2) 3-4 мин

3) 5-7 мин 4) 12-15 мин

5) 20-30 мин.

9. Войлок, вата, фетр, акустическая штукатурка относятся к ...

Вставка-ответ: 1) волокнисто-пористым звукопоглотителям;

2) мембранным звукопоглотителям;

3) резонансным звукопоглотителям;

4) комбинированным звукопоглотителям.

10. Выбор типов индивидуальных противошумов следует производить зависимости от ...

Вставка-ответ: 1) квалификации спортсменов;

2) спектра шумов в спортивных сооружениях;

3) времени года;

4) остроты слуха;

5) времени реверберации (длительности звучания).

Правильные ответы: 4, 2, 2, 5, 1, 4, 4, 3, 1, 2.

Тест № 6. Тема "Спортсменам о курении и алкоголе как разрушителях тренированности"

1. Укажите, под влиянием каких факторов у молодежи складывается привычка к курению?

Ответ: 1.

Проживание в окружении курящих людей.

2. Курящие родители.

3. Курящие друзья.

4. Правильные ответы 1-3.

2. При выкуривании одной сигареты в организм поступает около ...
Вставка-ответ: 1) 1 мг никотина 2) 3 мг никотина
3) 5 мг никотина 4) 0,01 мг никотина.
3. Укажите, какова смертельная доза никотина для человека?
Ответ: 1. 1 мг 2. 10 мг
3. 25 мг 4. 50 мг
5. 100 мг 6. Свыше 100 мг.
4. Укажите, какие вредные вещества являются составной частью табака и табачного дыма?
Ответ: 1. Никотин 2. Сероводород
3. Окись углерода 4. Углекислота
5. Канцерогенные смолы 6. Радиоактивный полоний.
7. Правильные ответы 1-6.
5. Большой чувствительностью к алкоголю обладает головной мозг. Достаточно ввести в организм ... алкоголя как нарушается функция центральной нервной системы, изменяется психика, поведение.
Вставка-ответ: 1. 1-2 г 2. 7-8 г
3. 50 г 4. 100 г 5. 150 г.
6. Две кружки пива снижают координацию движений на ...
Вставка-ответ: 1) 2% 2) 5-7%
3) 14% 4) 20% 5) 23-25%
7. Алкоголь уменьшает среднюю продолжительность жизни примерно на ..
Вставка-ответ: 1) 2-3 года 2) 5-7 лет
3) 8-10 лет 4) 17-20 лет.
8. Человек, выкуривающий в день по 9 сигарет, сокращает свою жизнь ...
Вставка-ответ: 1) на 1 год 2) на 2-3 года
3) на 5 лет 4) на 8-10 лет.
9. Укажите, стимулируют ли малые дозы алкоголя работоспособность спортсмена и согревают ли в холодную погоду?
Ответ: 1. Да 2. Нет.
10. Способствует ли прием алкоголя снятию напряжения и утомления после тренировок?
Ответ: 1) Да 2) Нет
3) Да, но только у спортсменов высокой квалификации
4) Да, но только в случае 2-3 разовых тренировок в день.
- Правильные ответы: 4,1,4,7,2,3,4,3,1,2.
Тест №7. Тема "Гигиена спортивной одежды и обуви"
Найдите в ответах правильные понятия (определения) для следующих ги-гиенических свойств тканей, из которых изготавливается спортивная одежда.
Ответы:
1. Паропроницаемость 1. Свойство тканей адсорбировать на своей поверхности пары из окружающего воздуха, поглощать пот и влагу.
2. Испаряемость 2. Способность пропускать водяные пары как изнутри, так и снаружи,
3. Водоёмкость 3. Способность материала задерживать влагу.
4. Гигроскопичность 4. Способность отдавать влагу путем испарения.
5. Найдите в ответах правильное продолжение предложения: "При намочении одежды ее теплопроводность ..."
Вставка-ответ: 1) не изменяется;
2) уменьшается;
3) увеличивается.
6. Укажите, какая ткань обладает самой высокой гигроскопичностью?
Ответ: 1. Биоэластик. 2. Хлопчатобумажная ткань.
3. Нейлон 4. Шерстяная ткань.
5. Капрон 6. Штапельное полотно.
7. В толстых и пушистых тканях между волокнами имеется много пор, где задерживается воздух, являющийся ...
Вставка-ответ: 1) хорошим проводником тепла;
2) плохим проводником тепла.
8. Теплозащитные свойства одежды зависят, прежде всего, от теплопроводности тканей. Она зависит от...
Вставка-ответ: 1) пористости ткани;
2) структуры ткани;
3) вида волокон ткани;
4) переплетения волокон ткани;
5) пористости, структуры ткани, вида волокон и их переплетения.
9. Конструкция и материалы обуви при носке должны обеспечивать поддержание оптимального микроклимата вокруг ног человека. Температура внутри обуви должна быть ...
Вставка-ответ: 1) 15-18° 2) 21-23°
3) 35-38° 4) 15-38°

10. Лучшим материалом для верха спортивной обуви считается ...

Вставка-ответ: 1) натуральная кожа;

- 2) кожезаменитель;
- 3) резина;
- 4) тонкий брезент;
- 5) парусина;
- 6) биэластик.

Правильные ответы: 2,4, 3,1, 3, 4, 2, 5, 2

Тест №8. Тема "Принципы и средства закаливания"

1. Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействия солнца, воздуха, воды называется ...

Вставка-ответ: 1) терморегуляцией;

- 2) адаптацией;
- 3) закаливанием;
- 4) тренированностью.

2. Укажите, какие правила необходимо соблюдать при любом виде закаливания?

Ответ: 1 Постепенность закаливания (т.е. силу раздражителя следует повышать постепенно),

2. Систематичность закаливания (т.е. закаливающие процедуры применять изо дня в день, а не от случая к случаю).

3. Соблюдать правильную методику закаливания.

4. Использовать разнообразные средства закаливания.

5. Правильные ответы 1-4.

3. Укажите, что является главным действующим фактором при дозировании холодных процедур?

Ответ: 1. Сила раздражителя.

2. Продолжительность воздействия раздражителя.

3. Сила раздражителя и продолжительность его воздействия.

4. 4. Время суток.

4. Эффект закаливающих процедур зависит и от времени суток. Наиболее благоприятное время для водных процедур ...

Вставка-ответ 1) от 7 до 8 часов утра

- 2) от 10 до 12 часов
- 3) от 13 до 17 часов
- 4) от 20 до 22 часов
- 5) от 7 до 20 часов.

5. Прием воздушных ванн начинают при температуре воздуха ... Их продолжительность 20-30 минут.

Вставка-ответ: 1) 8-10 2) 11-14° 3) 15-20°

4) 21-23° 5) ниже 0° 6) от 8 до 23°

6. Найдите в ответах правильное продолжение предложения: "Вода вызывает ..."

Вставка-ответ: 1. менее сильное термическое раздражение, чем воздушная ванна;

1. более сильное термическое раздражение, чем воздушная ванна;

2. такое же по силе термическое раздражение, что и воздушная ванна.

7. Укажите, главный фактор, обуславливающий эффект закаливания водой?

Ответ: 1. Интенсивность раздражения

2. Время действия раздражения

3. Интенсивность раздражения и время его действия

4. Возраст человека

5. Время года.

8. Укажите, какой вид водных процедур рекомендуется на начальном этапе закаливания водой?

Ответ: 1. Обтирание

2. Обливание

3. Душ

4. Купания

5. Правильные ответы 1-4.

9. Одним из методов закаливания является купание в открытых водоемах. Купание начинают при температуре воды не ниже ...

Вставка-ответ:

1. от желания самого купающегося.
2. от температуры воды.
3. от метеорологических условий.
4. от степени закаленности организма.
5. правильные ответы 1-2*.
6. правильные ответы 2-4.

Правильные ответы: 3,5,1,3,3,2,1,1,1,6.

Тест №9. Тема "Питание спортсменов. Режим питания,

питание в разные периоды, основные принципы и

методика составления рациона"

1. Рациональное питание - это ...

Вставка-ответ: 1) сбалансированное питание при оптимальном режиме приема пищи;

2) полноценное питание, характеризующееся оптимальными (т.е. соответствующими физиологическими потребностями организма) количеством и соотношением всех компонентов пищи;

3) реакция на складывающееся отношение энергетических, пластических ресурсов организма человека и затраченной им энергии.

2. Укажите формулу сбалансированного питания для здоровых людей (т.е. соотношение белков, жиров и углеводов в пище)?

Ответ: 1. 1,0:1,0:1,0 2. 1,0:2,0:3,0

3. 4,0:2,0:1,0 4. 1,0:1,0:4,0

3. Укажите формулу сбалансированного питания для спортсменов, тренирующихся в смешанном анаэробно-аэробном режиме? (т.е. соотношение белков, жиров и углеводов в пище)

Ответ: 1. 1,0:1,0:1,0 2. 1,0:0,9:4,0

3. 2,0:1,0:2,0 4. 1,0:1,0:4,0

4. Найдите в ответах правильное продолжение предложения: "При больших и интенсивных физических нагрузках и особенно перед соревнованиями..."

Вставка-ответ: 1) доля углеводов в питании спортсменов должна быть снижена, а жиров увеличена;

2) доля белков в питании спортсменов должна быть увеличена, а углеводов уменьшит;

3) доля жиров в питании спортсменов должна быть снижена, а углеводов увеличена;

4) количество белков, жиров и углеводов (в граммах) в содержании пищи должно быть увеличено примерно в 2 раза.

5. Найдите в ответах правильное продолжение предложения: "Мышечная деятельность ..."

Вставка-ответ: 1) активизирует пищеварение;

2) препятствует пищеварению;

3) не оказывает ни какого влияния на процесс пищеварения.

6. Укажите, что является основным источником энергии организма?

Ответ: 1. Белки 2. Жиры

3. Углеводы 4. Белки, жиры, углеводы

7. Продукты животного происхождения усваиваются в среднем на _____

8. Продукты растительного происхождения усваиваются в среднем на _____

9. смешанная (животно-растительная) пища усваивается на _____

Ответы: 1. 100% 2. 95% 3. 82-90%

4. 80% 5. 70-75%

10. В связи с большими физическими нагрузками в спорте, ежедневными 2-3-х разовыми тренировочными занятиями и большими энерготратами целесообразно ...

Вставка-ответ: 1) 3-х разовое питание в день

2) 4-8 разовое питание в день

3) 6-7 разовое питание (первый и второй завтрак, первый и второй обеды, полдник, ужин);

4) принимать пищу через каждые 1-1,5 часа.

Правильные ответы: 1, 4, 2, 3, 2, 3, 2, 4, 3, 2.

Тест №10 Тема "Питание спортсменов. Энерготраты, калорийность и основные питательные вещества"

1. Найдите в ответах правильное начало предложения: и ... количество энергии, расходуемое при полном физическом и психическом покое организма".

Вставка-ответ: 1) Аэробный обмен 2) Обмен веществ

3) Основной обмен 4) Анаэробный обмен.

2. Найдите в ответах правильное начало предложения: и ... определяется после сна в положении лежа, не менее чем через 12-14 часов после приема пищи, при комнатной температуре.

Вставка-ответ: 1. Аэробный обмен. 2. Обмен веществ.

3) Основной обмен. 4) Анаэробный обмен.

3. Найдите в ответах правильное начало предложения: ... - это количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени, в состоянии покоя или во время работы"

Вставка-ответ: 1. Обмен веществ

2. Энерготраты

3. Калорийность питания

4.Сбалансированность питания.

4.Укажите, вся ли пища усваивается в организме человека или какой-то процент ее не усваивается?

Ответ: 1.Вся пища полностью усваивается в организме человека,

2.5% пищи не усваивается в организме человека.

3.10% пищи не усваивается в организме человека.

4.20% пищи не усваивается в организме человека.

5.27-30% пищи не усваивается в организме человека.

5.Найдите в ответах правильное начало предложения: ... - это поступление в организм и усвоение веществ, необходимых для восполнения энергетиче-ских затрат, обновления и построения тканей?

Вставка-ответ: 1. Питание 2. Калорийность пищи

3. Основной обмен 4. Обмен веществ.

6.Энерготраты организма выражаются в ...

Вставка-ответ: 1) в процентах 2) г/см²

3) кг/м² 4) килокалориях

5) кг/мин.

7.Энергетическая ценность пищи обозначается в ...

Вставка-ответ: 1) в процентах 2) г/см²

3) килокалориях 4) граммах.

8.При повышении внешней температуры основной обмен ...

Вставка-ответ: 1) увеличивается

2) остается без изменения

3) снижается.

9.В гимнастике, акробатике, фехтовании, волейболе, прыжках в воду, в беге на короткие дистанции и легкоатлетических прыжках, туризме нормы калорийности питания составляют ...

Вставка-ответ: 1) 82-90 ккал/кг 2) 75-85 ккал/кг

3) 70-75 ккал/кг 4) 60-65 ккал на 1 кг массы тела.

10.Для определения калорийности питания необходимо ...

Вставка-ответ: 1) норму калорийности питания для данного вида спорта умножить на количество пищевых веществ, усвоенных организмом;

2) норму калорийности питания для данного вида спор-та умножить на вес спортсмена и прибавить 10%;

3) использовать хронометражно-табличный метод;

4)использовать меню-раскладки.

Правильные ответы: 3, 3, 2, 3,1, 4, 4, 3, 4, 2.

Тест №11. Тема "Питание спортсменов. Витамины. Минеральные соли и рекомендуемые продукты"

1.Укажите, от чего зависит потребность организма человека в витаминах?

Ответ: 1. От характера физической и психической деятельности.

2.От возраста человека.

3.От физиологического состояния организма.

4.От климатических условий.

5.Правильные ответы 1-4.

2.Потребности организма в витаминах необходимо удовлетворять прежде всего за счет ...

Вставка-ответ: 1) специальных витаминных концентратов (настой и сироп шиповника, дрожжи и др.);

2.натуральных продуктов;

3.синтетических витаминных препаратов;

4.минеральных веществ.

3.Длительное и полное отсутствие какого-либо витамина в пище приводит к ...

Вставка-ответ: 1) авитаминозу

2.гиповитаминозу

3.гипервитаминозу

4.авитаминозу, гиповитаминозу и гипервитаминозу.

4.Укажите общие (характерные) признаки гипервитаминоза.

Ответ: 1. Ухудшается самочувствие, снижаются защитные силы ор-ганизма.

2.Наступает быстрая утомляемость, падает работоспособ-ность.

3.Нервное возбуждение, покраснение кожи, общая слабость, бессонница

4.Кровоточащие десны, точечные кровоизлияния, рассеянное внимание, ослабление памяти.

5.Витамины подразделяются на две группы: растворимые в воде и растворимые в жирах. К группе жирорастворимых относятся витамины:

Вставка-ответ: 1) С, РР 2) В1 В2, В6, В12

3) А, Д, Е, К 4)Р,Н,В15

6.Укажите, отсутствие какого витамина в организме приводит к тяжелому заболеванию - цинге?

Ответ: 1. Витамин С 2. Витамин В15 (пангамат кальция)

3. Витамин РР 4. Витамин А.

5.Липоевая кислота.

7.Укажите, в какое время года необходимо особенно заботиться о достаточном содержании витаминов в питании?

Ответ: 1. Летом 2. Осенью

3. Зимой 4. В конце зимы и весной.

8.В процессе тренировок и соревнований при нервно-эмоциональном напряжении, а также в условиях холодного и жаркого климата потребность в аскорбиновой кислоте ...

Вставка-ответ: 1) уменьшается 2) увеличивается

3)остается без изменения

4)остается без изменения или немного уменьшается.

9.Повышение содержания ... в мышечных клетках приводит к увеличению силы мышечных сокращений, а его дефицит вызывает мышечную слабость.

Вставка-ответ: 1) калия 2) кальция

3) железа 4) натрия

5) фосфора.

10. Укажите основной источник биологически ценных белков?

Ответ: 1. Яйца

2.Творог

3.Мясо

4.Рыба

5.Хлеб

6. Сыр.

Правильные ответы: 5, 2,1, 3, 3, 1, 4, 2, 1, 3.

Тест №12. Тема"Система гигиенического обеспечения подготовки взрослых и юных спортсменов"

1.Построение и организация тренировочного процесса с учетом основных гигиенических положений обеспечивает ...

Вставка-ответ: 1) высокий уровень здоровья и работоспособности спортсменов;

2)неуклонный рост спортивного мастерства;

3)быструю и хорошую адаптацию к сложным условиям среды;

4)стабильность спортивной формы и спортивное долголетие;

5)высокий уровень работоспособности и здоровья спортсменов, неуклонный рост спортивного мастерства, быструю и хорошую адаптацию к сложным условиям среды, стабильность спортивной формы и спортивное долголетие.

2.Укажите, что включает в себя система гигиенических требований к подготовке спортсменов?

Ответ: 1. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований. Оптимальные социально-гигиенические факторы среды, быта, учебной и трудовой деятельности.

2.Рациональное питание. Личная гигиена спортсмена, рациональная одежда и обувь.

3.Систематическое закаливание. Необходимые санитарно-гигиенические условия во время тренировок и соревнований (гигиена спортивных сооружений).

4.Правильные ответы 1-3.

3.Основной гигиенический принцип построения тренировочного процесса и проведения соревнований - это ...

Вставка-ответ: 1)принцип адаптивного сбалансированного эффекта

динамики нагрузки;

2)обеспечение оздоровительного эффекта, выражающегося в укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов;

3)принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок с отдыхом;

4)принцип цикличности и возрастной адекватности направлений физического воспитания.

4.Найдите в ответах правильное продолжение предложения: "Продолжительность сна тренирующихся спортсменов должна быть не менее ...

Вставка-ответ: 1) 6 часов 2) 8 часов

3) 10 часов 4) 11-12 часов.

5. Калорийность питания у детей ...

Вставка-ответ: 1) такая же, что и у взрослых;

2) более высокая, чем у взрослых;

3) значительно меньше, чем у взрослых.

6. Юным спортсменам в возрасте от 14 до 17 лет необходимо ...

Вставка-ответ: 1) 1-1,5 г белка на 1 кг веса в сутки

2) 2 г белка на 1 кг веса в сутки

3) 2, 4 г белка на 1 кг веса в сутки

4) 3-3,5 г белка на 1 кг веса в сутки

5) от 1-1,5 г до 3-3,5 г белка на 1 кг веса в сутки.

7. Укажите правильную формулу сбалансированного питания для юных спортсменов 14-17 лет (соотношение белков, жиров и углеводов в пище).

Ответ: 1. 1,0 : 1,0 : 1,0 2. 1,0 : 0,71 : 3,6

3. 4,0 : 1,7 : 0,85 4. 0,5 : 1,5 : 2,4.

8. Укажите, недостаток какого витамина в организме юного спортсмена вызывает остановку роста, снижение веса?

Ответ: 1. Витамин А 2. Витамин В_т

3. Витамин С. 4. Витамин Д.

9. Для участия в ответственных соревнованиях при большой временной разнице (6-8 часов) следует приезжать на место предстоящих соревнований за

Вставка-ответ: 1) 24 часа до старта

2) 3-5 дней до старта

3) 7-10 дней до старта

4) за две недели до стартов.

10. Укажите цель гигиенического обеспечения подготовки спортсменов?

Ответ: 1. Способствовать сохранению и укреплению здоровья.

2. Способствовать повышению спортивной работоспособности.

3. Способствовать продлению спортивного долголетия.

4. Способствовать профилактике спортивного травматизма.

5. Способствовать быстрой адаптации спортсменов при тренировках и соревнованиях в сложных условиях.

6. Нет правильного ответа

7. Правильные ответы 1-5.

Правильные ответы: 5, 4, 2, 3, 3, 3, 2, 1, 3,

Тест №13. Тема "Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности"

1. Основными гигиеническими факторами, обеспечивающими укрепление здоровья, повышение работоспособности и быстрое восстановление являются:

Вставка-ответ: 1) рациональный распорядок дня, закаливание;

2) личная гигиена, оптимальные санитарно-гигиенические условия быта и тренировки спортсменов;

3) полноценное сбалансированное питание, специальные химические препараты;

4) рациональный распорядок дня, личная гигиена, полноценное сбалансированное питание, закаливание, оптимальные санитарно-гигиенические условия быта и тренировки спортсменов.

2. Все дополнительные восстановительные средства подразделяются на ...

Вставка-ответ: 1) две группы:

-специально-гигиенические мероприятия в построении и планировании тренировочного процесса;

-пищевые факторы и специальные химические препараты

2) три группы:

-психогигиенические мероприятия;

-физиотерапевтические воздействия;

-педагогические средства воздействия;

3) четыре группы:

-специальные гигиенические мероприятия в построении и планировании тренировочного процесса;

-психогигиенические мероприятия;

-физиотерапевтические воздействия;

-пищевые факторы и специальные химические препараты;

4) пять групп:

-гидропроцедуры;

-бани и тепловые камеры;

-искусственное ультрафиолетовое облучение;

-кислород и дыхательные смеси;

-ландшафтные зоны.

3. Если желательно иметь высокую работоспособность на следующий день, то средства восстановления лучше применять ...

- Вставка-ответ: 1) сразу же после тренировок;
 2) через 6-9 часов после тренировок или соревнований;
 3) за 1,5-2 часа перед сном;
 4) в утренние часы после подъема.

4. Большинство средств восстановления (особенно физиотерапевтических) следует применять ...

- Вставка-ответ: 1) два раза в день 2) ежедневно
 3) не более 2-3 раз в течение недели
 4) 4-5 раз в неделю
 5) один раз в неделю
 6) один раз в две недели.

5. После интенсивных упражнений желательно использовать ...

- Вставка-ответ: 1) контрастные водные ванны и спокойное лежание в теплой ванне;
 2) средства восстановления общего воздействия (парная баня, гидропроцедуры, общий массаж);
 3) восстановительные средства местного воздействия (местный ручной массаж, баровоздействия, местное прогревание).

4) ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, витамины группы В.

6. Кратковременные холодный и горячий душ ...

- Вставка-ответ: 1) понижают возбудимость чувствительных и двигательных нервов;
 2) повышают интенсивность обменных процессов;
 3) действуют на организм успокаивающе;
 4) повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы.

7. Контрастный душ применяется по следующей методике:

- Вставка-ответ: 1) 1 мин горячая вода (37-39°), 1 мин холодная вода (12-15°).
 2) 2 мин горячая вода, 30 сек холодная вода
 3) 30 сек горячая вода, 30 сек холодная вода
 4) 1 мин горячая вода, 5-10 сек холодная вода
 5) 5-10 сек горячая вода, 5-10 сек холодная вода.

8. После выполнения большого объема тренировочной работы лучше применять ...

- Вставка-ответ: 1) парную баню, гидропроцедуры, общий массаж;
 2) локальное прогревание, местный ручной массаж, баровоздействия;
 3) аппаратный массаж, электростимуляцию, дождевой душ;
 4) электросветопроцедуры, ионизированный воздух.

9. Контрастные, вибрационные и жемчужные ванны рекомендуется применять ...

- Вставка-ответ: 1) при утомлении, апатии;
 2) при сильном возбуждении;
 3) при утомлении, апатии, а также при сильном возбуждении;
 4) для увеличения силы мышц;
 5) для регулирования массы тела.

10. Укажите порядок и правила применения сауны для быстрого восстановления сниженной работоспособности в перерыве между утренней и вечерней тренировками?

- Ответ: 1. 2-3 захода в парилку при 70-90°С и временем пребывания в ней 8-10 мин в один заход. Перерыв между заходами - 3-5 мин.
 2. 2-3 захода в парилку при температуре воздуха 100-120°С и временем пребывания в ней по 5-7 мин в один заход.
 3. 4-5 заходов в парилку при температуре воздуха 110-130°С и временем пребывания в ней 3-5 мин в один заход. Перерыв между заходами - 7-10 мин. В перерыве холодный душ до 1 мин или бассейн с ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ.
 4. 1 заход в парилку при температуре 60-75°С продолжительностью 15 мин, а затем контрастный душ в течение 3 мин.

Правильные ответы: 4, 3, 2, 3, 1, 4, 4, 1, 1, 2.

Тест №14. Тема "Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климато - географических условиях"

1. Найдите в ответах правильное продолжение предложения: "По прибытии в местность с жарким климатом ..."

- Вставка-ответ: 1) необходимо придерживаться пассивного способа акклиматизации, т.е. первые 2-3 дня не тренироваться а только отдыхать;
 2) необходимо придерживаться активного способа акклиматизации, т.е. с первых же дней приступать к выполнению физических упражнений, постепенно увеличивая их продолжительность и интенсивность;
 3) необходимо в первые 3-5 дней снизить потребление аскорбиновой кислоты, быть на солнце 2-3 часа с 15 минутными перерывами в тени после каждого часа облучения и часто обливаться холодной водой,

2. В условиях жаркого климата особое внимание необходимо обратить на тренировочные занятия, проводимые на дни адаптации, когда у спортсменов работоспособность, как правило, снижается.

- Вставка-ответ: 1) 1-2 2) 3-6
 3) 7-10 4) 12-14.

3. Как правило после ... дней процесс временной адаптации у спортсменов заканчивается.

Вставка-ответ: 1) 3-6 2) 7-9

3) 10-12 4) 14-17

4. Низкогорье (800-1200 м над уровнем моря) требует от спортсменов некоторой адаптации в течение ...

Вставка-ответ: 1) 1 дня. 2) 2-3 дней

3) 5-7 дней 4) 8-10 дней.

5. Найдите в ответах правильное начало предложения: "... наиболее широко используется для тренировки к важнейшим соревнованиям"

Вставка-ответ: 1) Низкогорье (равнина)

2) Среднегорье

3) Высокогорье.

6. Укажите, на какой высоте (над уровнем моря) расположены основные тренировочные базы в разных странах мира?

Ответ: 1. На высоте 800-1200 м

2. На высоте 1500-2600 м

3. На высоте 2800 м и выше

4. На высоте от 800 м до 2800 м.

7. Укажите пути компенсации кислородной недостаточности в условиях горного климата.

Ответ: 1. Повышение кислорода в альвеолярном воздухе с помощью гипервентиляции.

2. Увеличение содержания гемоглобина в циркулирующей крови.

3. Усиление функции органов кровообращения.

4. Перестройки на тканевом уровне, повышающие утилизацию кислорода.

5. Правильные ответы 1-4.

8. Укажите, с какой целью применяется тренировка в среднегорье?

Ответ: 1. "Для подготовки спортсменов к соревнованиям на равнине.

2. Для подготовки спортсменов к соревнованиям в среднегорье.

3. Для восстановления после окончания соревновательного сезона.

4. Правильные ответы 1-3.

9. При повторном пребывании в среднегорье на тренировочных сборах сроки акклиматизации у спортсменов ...

Вставка-ответ: 1) не изменяются 2) сокращаются 3) увеличиваются.

10. Общая слабость, апатия, сонливость, тяжесть в норах, головокружение и головная боль, мелькание и потемнение в глазах, жажда, тошнота, рвота характерные признаки ...

Вставка-ответ: 1) временной адаптации спортсменов;

2) теплового удара;

3) солнечного удара;

4) временной адаптации спортсменов, теплового и солнечного ударов.

Правильные ответы: 2, 2, 3, 2, 2, 2, 5, 4, 2, 2.

Вопросы к экзамену

1. Предмет и задачи общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта.

2. Исторические этапы гигиенической науки, выдающиеся ученые общей и спортивной гигиены.

3. Методы гигиенических исследований.

4. Характеристика биологических факторов внешней среды.

5. Инфекционные заболевания и пути их распространения.

6. Источники инфекции. Механизмы передачи инфекции.

7. Виды иммунитета.

8. Гигиена половой жизни и СПИДА.

9. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.

10. Значение правил личной гигиены для различных контингентов населения.

11. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами.

12. Гигиенические основы суточного режима.

13. Вредные привычки.

14. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви.

15. Гигиеническое значение закаливания. Основные принципы закаливания. Виды закаливания.

16. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.

17. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур.

18. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн.

19. Гигиеническое значение температуры воздуха. Правила и методы измерения температуры воздуха. Гигиенические нормы.

20. Гигиеническое значение влажности воздуха. Виды влажности. Приборы и методы определения относительной влажности. Гигиенические нормы.

21. Гигиеническая характеристика атмосферного давления и его влияние на организм человека. Методы и единицы

измерения.

22. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха. Гигиенические нормы.
23. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Определение концентрации CO₂ в воздухе. Гигиенические нормы.
24. Гигиеническая характеристика механических примесей. Запыленность воздуха. Гигиенические нормы.
25. Гигиеническое значение радиоактивности воздушной среды. Гигиенические нормы естественного радиационного фона.
26. Климат, погода, акклиматизация. Влияние погодных условий на организм человека.
27. Гигиеническое и физиологическое значение питьевой воды.
28. Гигиенические требования к питьевой воде.
29. Органолептические (физические) свойства питьевой воды.
30. Показатели бактериальной загрязненности воды. Коли-индекс, коли-титр и их определение.
31. Методы обеззараживания воды (физические и химические).
32. Гигиеническая характеристика почвы и её эпидемиологическое значение. Физико-гигиенические свойства почв.
33. Характеристика устройства и оборудования спортивных сооружений с точки зрения требований гигиены (ориентация, место расположения, строительные материалы, окраска, роза ветров и др.).
34. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
35. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности.
36. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления.
37. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции.
38. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе.
39. Гигиенические требования к открытым и закрытым искусственным бассейнам.
40. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям, роль зеленых насаждений.
41. Гигиеническая характеристика шума. Методы борьбы с повышенным шумом в спортивной практике (мотоспорт, стрелковые тир).
42. Гигиенические требования к пище и питанию. Роль питания в поддержании здоровья, нормального развития организма, общей спортивной работоспособности.
43. Составные элементы суточных энергозатрат (регулируемые и нерегулируемые энергозатраты). Методы определения суточного расхода энергии.
44. Калорийность пищи. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.
45. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках. Содержание белков в различных продуктах.
46. Гигиеническое значение и нормы жиров в питании человека, занимающегося и не занимающегося физической культурой и спортом.
47. Гигиеническое значение и нормы Углеводов в питании человека.
48. Гигиеническое значение витаминов. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипервитаминоз.
49. Гигиеническое значение и роль минеральных веществ в питании спортсменов и лиц не занимающихся спортом.
50. Гигиеническое значение разнообразия в питании спортсменов.
51. Режим питания занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом.
52. Особенности питания при необходимости увеличения мышечной массы и при сгонке веса.
53. Гигиенические критерии рационального питания. Формула сбалансированного питания здоровых людей и спортсменов.
54. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси. Их использование в физической культуре и спорте.
55. Гигиенические особенности физического воспитания и требования к различным формам физического воспитания детей и подростков.
56. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
57. Гигиенические особенности физического воспитания дошкольников.
58. Гигиенические особенности занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте.
59. Гигиеническое обеспечение занятий физическими упражнениями по месту жительства.
60. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса.
61. Биоритмы и работоспособность.
62. Общая характеристика дополнительных гигиенических факторов, применяемых в спорте с целью улучшения восстановления и повышения работоспособности.
63. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур.
64. Гигиеническое, лечебно-профилактическое и оздоровительное значение паровых и суховоздушных (сауна) бань.
65. Гигиенические требования к построению режима для тренирующегося спортсмена в условиях учебы (работы) и тренировочного сбора.
66. Особенности гигиенического обеспечения при занятиях физической культурой и спортом в условиях высокой и низкой температуры.
67. Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридиальными перелетами спортсменов).
68. Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: особенности режима, личной гигиены, питания закаливания и др.
69. Гигиенические особенности питания юных спортсменов.

70. Гигиеническая характеристика избранного вида спорта.
71. Гигиенические требования и основные принципы построения питания спортсменов в избранном виде спорта.
72. Гигиенические особенности питания на дистанции, перед - и во время соревнований.
73. Гигиеническое обеспечение тренировочного сбора.
74. Психогигиена.
75. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта
76. Влияние вредных привычек на состояние здоровья.
77. Гигиеническое обеспечение спортсменов-инвалидов. Психогигиена.

5.2. Темы письменных работ

- Закаливание детей и подростков.
2. Особенности питания детей и подростков.
 3. Гигиенические основы физического воспитания школьников.
 4. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом детей и подростков (детский сад, школа).
 5. Гигиенические основы подготовки юных спортсменов.
 6. Особенности питания юных спортсменов.
 7. Гигиенические требования к спортивной обуви, одежде и защитным приспособлениям.
 8. Гигиенические основы суточного режима студента.
 9. Профилактика и борьба с курением, алкоголизмом и наркоманией.
 10. Гигиена половой жизни и профилактика СПИД, ЗППП.
 11. Основные гигиенические требования к учебно- воспитательному процессу в школе.
 12. Гигиенические восстановительные мероприятия в режиме дня.
 13. Гигиенические особенности физического воспитания дошкольников.
 14. Гигиенические требования к проведению производственной гимнастики .
 15. Гигиенические требования к проведению восстановления после работы
 16. Гигиенические требования к профессионально- прикладной физической подготовке.
 17. Гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства.
 18. Методика применения восстановительных гидропроцедур.
 19. Гигиенические требования применения сауны в подготовке спортсменов.
 20. Гигиенические особенности применения ландшафтных зон в подготовке спортсменов.
 21. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в жарком климате.
 22. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в холодном климате.
 23. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях.
 24. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях временной адаптации.
 25. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в избранном виде спорта.

5.3. Фонд оценочных средств

Система контроля за ходом и качеством усвоения студентами содержания данной дисциплины включает следующие виды: Текущий контроль – проводится систематически с целью установления уровня овладения студентами учебного материала в течение семестра. К формам текущего контроля относятся: опрос, тестирование (Т), контрольной работы (К). Выполнение этих работ является обязательным для всех студентов, а результаты являются основанием для выставления оценок (баллов) текущего контроля.

Промежуточный контроль – оценка уровня освоения материала по самостоятельным разделам дисциплины. Проводится в заранее определенные сроки. Проводится два промежуточных контроля в семестр. В качестве форм контроля применяют коллоквиумы, контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами домашних заданий с отчетом (защитой), тестирование по материалам дисциплины.

Итоговый контроль – оценка уровня освоения дисциплины по окончании ее изучения в форме зачета (экзамена).

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) включает в себя:

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

Фонд оценочных средств прилагается к рабочей программе дисциплины как приложение.

Фонд оценочных средств (ФОС) - комплекты методических и оценочных материалов, методик и процедур, предназначенных для определения соответствия или несоответствия уровня достижений обучающихся планируемому результату обучения. ФОС должны соответствовать ФГОС и ООП, целям и задачам обучения, предметной области, быть достижимыми, исполнимыми, включать полноту представления материалов.

При составлении ФОС для каждого результата обучения по дисциплине, модулю, практике необходимо определить этапы формирования компетенций, формы контроля, показатели и критерии оценивания сформированности компетенции на различных этапах ее формирования, шкалы и процедуры оценивания.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценка качества освоения ООП базируется на ФГОС ВО по направлению подготовки – «Физическая культура» и включает: разработку объективных процедур оценки уровня знаний и умений обучающихся, компетенций выпускников; регулярного

проведения самообследования по согласованным критериям для оценки качества усвоения дисциплины посредством тестирования.

Оценка качества освоения ООП бакалавриата включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую аттестацию студентов (экзамен). Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям ООП (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) создаются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Текущий и промежуточный контроль результатов изучения дисциплины

При изучении дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль осуществляется в течение изучения отдельного раздела по всем видам занятий, промежуточный контроль осуществляется при проверке тестовых заданий по вопросам изучаемого курса.

Текущая аттестация (контроль) работы студентов осуществляется в процессе учебной деятельности. В течение изучения отдельного раздела на каждом виде занятий (лекция, практическое занятие, самостоятельная работа) студентам выставляются отметки (баллы). Если по каким-либо уважительным причинам студент не присутствовал на обязательных видах занятий, ему предлагаются другие виды работы (контрольные работы, реферат, тестирование), которые также оцениваются преподавателем.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1 Microsoft Office 2010

6.3.1.2 ЭО moodle

6.3.1.3 chrome

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1 Google Книги

6.3.2.2 Issuu – Publications All categories – Most popular

6.3.2.3 Деловые статьи и Интернет-сервисы

6.3.2.4 Архив учебных программ и презентаций

6.3.2.5 Диссертации и авторефераты

6.3.2.6 Научная библиотека

6.3.2.7 Научные журналы

6.3.2.8 Поиск книг в электронных библиотеках

6.3.2.9 Библиотека РАН. Санкт-Петербург. Электронные ресурсы БАН

6.3.2.10 Все для студента

6.3.2.11 Магазин электронных и аудиокниг

6.3.2.12 Поиск электронных книг

6.3.2.13 официальный сайт Российской государственной библиотеки

6.3.2.14 официальный сайт Российской национальной библиотеки

6.3.2.15 официальный сайт Парламентской библиотеки

6.3.2.16 официальный сайт Президентской библиотеки имени Б. Н. Ельцина. Тематический каталог

6.3.2.17 официальный сайт Библиотеки Администрации Президента РФ

6.3.2.18 официальный сайт Государственной общественно-политической библиотеки

6.3.2.19 официальный сайт Библиотеки Российской академии наук

6.3.2.20 официальный сайт Государственной публичной научно-технической библиотеки

6.3.2.21 официальный сайт научной библиотеки МГУ им. Ломоносова

| | |
|----------|--|
| 6.3.2.22 | официальный сайт научной библиотеки Российского государственного гуманитарного университета |
| 6.3.2.23 | официальный сайт Московского государственного университета экономики, информатики и статистики |
| 6.3.2.24 | Научная электронная библиотека |
| 6.3.2.25 | Глоссарий.Ru |
| 6.3.2.26 | Энциклопедия: российские универсальные и тематические энциклопедии |
| 6.3.2.27 | Мир энциклопедий |
| 6.3.2.28 | Электронно-библиотечная система |
| 6.3.2.29 | электронная библиотека ЧГИФКИС |
| 6.3.2.30 | доступ к образовательным ресурсам «Единое окно» |
| 6.3.2.31 | справочник химика – доступ свободный |
| 6.3.2.32 | Международная электронная энциклопедия "Википедия" |
| 6.3.2.33 | EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний |
| 6.3.2.34 | Поисковая система "Google" |
| 6.3.2.35 | Поисковая система "Яндекс" |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|------------------|--|
| Аудитория Кабинет №104. | Назначение Учебная аудитория | Виды работ КР | Оснащенность Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (проектор; |
|-------------------------------|------------------------------------|------------------|--|

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебным планом на изучение дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» предусмотрено проведение учебных занятий в форме лекций, а также семинарских занятий. Формой контроля знаний по итогам освоения предмета является экзамен. Одним из центральных звеньев в учебно – познавательной деятельности студентов является самостоятельная работа с учебным материалом. При самостоятельной проработке учебного материала необходимым элементом работы является конспектирование. Записи содействуют лучшему и прочному освоению знаний, по мере необходимости им можно пользоваться к зачету. Можно использовать следующие формы записей: цитирование, план, тезисы, аннотация, конспект. Прежде чем приступить к самостоятельной работе по изучению того или иного учебного материала, необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом и списком рекомендуемой литературы, затем необходимо прочитать записи лекций, ознакомиться с материалами учебного пособия и прочитать учебный материал. При составлении конспектов необходимо исходить из последовательности изложения учебного материала, раскрывая содержание темы по вопросам, данным в тематическом плане. Содержание тематических планов совпадает с порядком изложения учебного материала в учебнике, пособии, обучающем тексте.

Конспекты рекомендуется вести в отдельной тетради. В начале конспектов лучше сделать оглавление, что впоследствии дает возможность быстро отыскать в тетради нужную тему. Кроме того, следует указывать источники, по которым составляется конспект, авторы, год написания. Для того, чтобы в процессе освоения учебных материалов больше участвовала зрительная память, подчеркивайте цветными маркерами выводы, формулы или наиболее важные мысли.

Методические рекомендации преподавателю

Профессиональная компетенция будущего бакалавра лекционным курсом, рекомендуемой основной и дополнительной литературой. Основным результатом освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является сформированная готовность выпускника осуществлять педагогическую деятельность с использованием всего арсенала знаний и умений, полученных в ходе освоения данного курса.

Процессу обучения в вузе присущ ряд противоречий: между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, экономическими возможностями для удовлетворения возросших потребностей; между стремлением к самостоятельности в отборе знаний и довольно жесткими формами, методами и структурой профессиональной подготовки, отсутствием ресурсов времени для удовлетворения избирательных интересов; между огромным объемом учебной, научной

и культурной информации и дефицитом времени на ее переработку и усвоение; между многолетним и постепенным процессом достижения социальной зрелости и желанием как можно скорее проявить себя, самоутвердиться. Разрешение этих и других противоречий необходимо для социального, культурного и профессионального развития студентов.

Однако ставить сегодня вопрос об ограничении возрастающего напряжения в процессе обучения нереально. Надо научить студентов здоровому образу жизни, создать необходимый оптимум деятельности центральной нервной системы организма. Если нельзя полностью освободить студента от психоэмоционального напряжения (и вряд ли следует стремиться к этому), то необходимо повысить устойчивость адаптационных механизмов организма к эмоциональным стрессам и упорядочить трудовую деятельность обучающегося. Целесообразно, с одной стороны, научить студентов использовать резервы организма, с другой — обнаружить отклонения и недостатки этих механизмов, чтобы вовремя их устранить.

В последнее время активизировалось внимание к гигиеническим основам студентов, что отражает озабоченность общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере. Необходимо отметить, что не существует здорового образа жизни как некой особой формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом. Наблюдающаяся иногда тенденция абсолютизировать здоровый образ жизни, превратить его в некий самостоятельный феномен искажает суть проблемы, деформирует трактовку здорового образа жизни, подходы к его формированию.

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерны единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей. Он создает такую социокультурную микросреду для личности в условиях которой возможны высокая творческая самоотдача, работоспособность, трудовая и общественная активность, психологический комфорт.

Воспитать у студента высокую требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, желание и умение работать творчески, пополнять и совершенствовать свои знания, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье — одна из главных задач высшей школы.

Подготовка студентов ВУЗа на основе имеющихся данных призвана структурировать соответствующие знания и умения, использовать полученные знания и применять их в практике оздоровления, профилактики, самореализации.

Основным результатом освоения курса является сформированное мышление студента, предполагающее свободное оперирование методическими понятиями, понимание реальных учебных ситуаций, владение различными умениями и навыками в практической деятельности.