

**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»**

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБУ РД «СШОР им.
Ш.Умаханова»

 Умаханов И.А.

«30» августа 2022г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ОУ РД УОР
«Триумф»

Бамматгереев Д.А.

2022г



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Для специальности: 49.02.01 Физическая культура

Квалификация: Педагог по физической культуре и спорту

Уровень подготовки (гуманитарный, углубленная подготовка)

1. Фонд оценочных средств по дисциплине «ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта»

1.1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине «ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта» для основной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01. Физическая культура и разработан на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 № 976

Организация-разработчик: ГБПОУ РД УОР «Триумф»

Разработчик – Оздемирова Э.К. преподаватель ГБПОУ УОР «Триумф»

Рассмотрен и одобрен на заседании Методического Совета после рекомендаций к утверждению на заседаниях ПЦК ГБПОУ РД УОР «Триумф»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
2. СОСТАВ КОС ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	12
3. СТРУКТУРА И ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНО- ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	38
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	48

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине «ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта» предназначен для оценки достижений запланированных результатов по учебной дисциплине в процессе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате освоения учебной дисциплины «ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта» обучающийся должен:

Уметь:

- применять полученные знания в практической деятельности педагога по физической культуре и спорту;
 - анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий с позиций оптимального дозирования физических нагрузок и их соответствия функциональным возможностям организма;
 - измерять основные физиологические параметры в покое и в различных состояниях организма;
 - использовать учебное и научное оборудование, аудиовизуальные средства, компьютерную технику в процессе обучения;
- анализировать полученную информацию и делать выводы.

Знать:

- этапы развития физиологии и биохимии и основные достижения в этих областях науки
- основные принципы работы функциональных систем организма человека, принципы взаимодействия функциональных систем организма человека;
- механизмы регуляции физиологических функций, обеспечивающих процессы взаимодействия;
- механизмы взаимодействия организма человека с внешней средой и условиями внешней среды, принципы адаптации.
- количественно-качественные показатели состояния внутренней среды организма, механизмы ее регуляции и защиты
- основные сведения о составе, строении и химических свойствах биоорганических молекул, особенностях метаболизма живого организма;
- основные биохимические процессы, происходящие в организме человека;
- особенности протекания биохимических процессов при различных функциональных состояниях организма.

По результатам изучения дисциплины Гигиенические основы физической культуры и спорта в комплексе с другими дисциплинами, у обучающегося развития способности и готовности анализировать закономерности строения и функционирования отдельных органов и систем, должны быть сформированы следующие **общекультурные и профессиональные компетенции:**

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
- ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия. ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.
- ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.
- ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
- ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
- ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
- ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.
- ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
- ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную) обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.
- ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

Результатом освоения учебной дисциплины являются предусмотренные ФГОС по специальности умения и знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Освоенные ПК, ОК, освоенные умения, усвоенные знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.	Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении практических заданий, самостоятельных и контрольных работ
ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.	Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении заданий практических занятий.
ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.	Оценка результатов выполнения самостоятельных работ
ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	Выполнение самостоятельных работ, защита результатов практических занятий
ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью	Защита результатов практического занятия и самостоятельной работы
ПК. 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь	Выполнение проверочных работ и практических заданий
ПК. 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.	Выполнение проверочных работ и практических заданий
ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности	Выполнение самостоятельных работ, защита результатов практических занятий.
ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.	Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении практических заданий ,самостоятельных и контрольных работ.
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	Выполнение самостоятельных работ, защита результатов практических занятий
ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении практических заданий ,самостоятельных и контрольных работ.
ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	Выполнение самостоятельных работ, защита результатов практических занятий.
ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта..	Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении практических заданий ,самостоятельных и контрольных работ.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.	Выполнение самостоятельных работ, защита результатов практических занятий
ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов	Выполнение самостоятельных работ, заполнение рабочей тетради
ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении практических заданий, самостоятельных и контрольных работ.
ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.	Защита результатов практического занятия и самостоятельной работы
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Выполнение самостоятельных работ, защита результатов практических занятий
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Оценка результатов выполнения самостоятельных работ
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении практических заданий, самостоятельных и контрольных работ
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Оценка эффективности поиска необходимой информации для выполнения самостоятельных работ и заданий практических занятий; использование различных источников, включая электронные носители и сеть Интернет.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	Наблюдение и оценка эффективности участия обучающихся в процессе выполнения групповых заданий на практических занятиях.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.	Наблюдение и оценка эффективности участия обучающихся в процессе выполнения групповых заданий на практических занятиях.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	Применение теоретических знаний и практических умений в ходе выполнения заданий практических занятий и итогового контроля.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Наблюдение и оценка в ходе выполнения заданий практических занятий.
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.	Применение теоретических знаний и практических умений в ходе выполнения заданий практических занятий и итогового контроля.

<p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся</p>	<p>Оценка результатов выполнения самостоятельных работ</p>
<p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.</p>	<p>Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении практических заданий ,самостоятельных и контрольных работ</p>
<p>ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении практических заданий ,самостоятельных и контрольных работ.</p>
<p>В результате изучения дисциплины студент должен уметь.</p> <ul style="list-style-type: none"> • применять полученные знания в практической деятельности педагога по физической культуре и спорту; • анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий с позиций оптимального дозирования физических нагрузок и их соответствия функциональным возможностям организма; • измерять основные физиологические параметры в покое и в различных состояниях организма; • использовать учебное и научное оборудование, аудиовизуальные средства, компьютерную технику в процессе обучения; • анализировать полученную информацию и делать выводы; 	<p>На протяжении всего периода обучения производится текущий контроль за умением применять полученные знания о предмете и его терминологию при написании тестов, самостоятельных и контрольных работ, устном ответе на аудиторных практических занятиях. Формирование умений обучающегося контролируется также на основании оценки отчетов выполнения практических работ.</p>

<p>В результате изучения дисциплины студент должен знать.</p> <ul style="list-style-type: none"> • этапы развития физиологии и биохимии и основные достижения в этих областях науки • основные принципы работы функциональных систем организма человека, принципы взаимодействия функциональных систем организмачеловека; • механизмы регуляциифизиологических функций, обеспечивающих процессы взаимодействия; • механизмы взаимодействия организма человека с внешней средой и условиями внешней среды, принципыадаптации. • количественно-качественные показатели и состояния внутренней среды организма, механизмы ее регуляции изащиты • основные сведения о составе, строении и химических свойствах биоорганических молекул, особенностях метаболизма живого организма; • основные биохимические процессы, происходящие в организмечеловека; • особенности протекания биохимических процессов при различныхфункциональных состоянияхорганизма.3 	<p>Формирование знаний контролируется на протяжении всего периода обучения также в виде текущего контроля при устном опросе, тестировании и выполнении контрольных работ.</p> <p>Итоговый контроль проводится по завершению курса в виде дифференцированного зачета</p>
--	---

3.2 Формы контроля и оценки результатов освоения

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения МДК. В соответствии с учебным планом специальности 49.02.01 «Физическая культура» (углубленной подготовки), в предусматривается текущий и промежуточный контроль.

3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра.

Текущий контроль результатов освоения ОП.05 «Гигиенические основы физического воспитания» в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих форм контроля:

- выполнение и защита практических работ,
- проверка выполнения самостоятельной работы.

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля – устный опрос, решение задач, тестирование по темам отдельных занятий.

- **Выполнение и защита практических работ.** Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний. В ходе практической работы студенты приобретают умения предусмотренные рабочей программой ПМ, учатся применять знания гигиены при решении педагогических задач, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

Список практических работ:

1.Решение ситуационных задач по профилактике инфекционных заболеваний 2.

Составление плана мероприятий, направленных на закаливание организма (возрастная

группа по выбору)

3. Определение суточного расхода энергии

4. Оценка суточного рациона

5. Личная гигиена спортсмена

6. Составление плана мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

Содержание и этапы проведения практических работ представлены в методических указаниях по проведению практических работ.

Проверка выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний.

Самостоятельная подготовка студентов по ОП.05 «Гигиенические основы физического воспитания» предполагает следующие виды и формы работы:

- Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.
- Самостоятельное изучение материала и конспектирование лекций по учебной и специальной литературе.
- Написание и защита доклада; подготовка к сообщению или беседе на занятии по заданной преподавателем теме.
- Работа со справочной литературой и дополнительными материалами.
- Оформление отчетов по практическим работам, и подготовка к их защите.
- Подготовка к дифференцированному зачету.

Задания на выполнение самостоятельной работы представлены в методических рекомендациях по организации и проведению самостоятельной работы студентов.

Вопросы для устного опроса по темам отдельных занятий представлены в методических рекомендациях по организации и проведению самостоятельной работы студентов.

3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по ОП.05 «Гигиенические основы физического воспитания» - дифференцированный зачет, спецификация которого содержится в данном КИМ.

Студенты допускаются к сдаче дифференцированного зачёта при выполнении всех видов самостоятельной работы, практических работ, предусмотренных рабочей программой ОП.05 «Гигиенические основы физического воспитания».

4. Система оценивания КИМ текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической работы;
- качество оформления отчета по практической работе;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работ оценивается по 5-ти бальной шкале.

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

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

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно,

допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

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

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

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

2. СОСТАВ КОС ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Тема: «Гигиена физической культуры и спорта как наука»

Контрольные вопросы и задания

1. Как развивалась гигиена физического воспитания и спорта в России?
2. В чем состоит вклад П.Ф.Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России?
3. Сформулируйте определение гигиены как науки.
4. Перечислите цели и задачи гигиены.
5. Что является предметом изучения гигиены как науки?
6. Перечислите основные методы гигиенических исследований.
7. Сформулируйте определение гигиены физического воспитания и спорта как науки.
8. Укажите основные цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта?

Тест.

1. Кто является основоположником отечественной гигиены в России?

- а) Павлов И.П.; б) Сеченов И.М.; в) Ломоносов М.В.; г) Доброславин А.П.

2. Что такое здоровье:

- а) отсутствие всех болезней; б) уравновешенная работа организма;
в) правильная гигиена; г) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

3. Гигиена – это:

- а) наука об увеличении продолжительности жизни; б) содержание жизни в чистоте;
в) наука о неблагоприятных факторах окружающей среды и их влиянии на здоровье;
г) наука о природе.

4. Гигиена это –

- а) наука о сохранении здоровья и трудоспособности человека, о максимальном продлении его жизни;
б) наука о гигиенических требованиях к особенностям питания спортсменов различной спортивной специализации;
в) наука о сведениях и влиянии факторов внешней среды на здоровье человека;
г) наука о владении методами определения индивидуальных энергозатрат студентов в зависимости от вида деятельности.

5. Основные задачи гигиены:

- а) полная ликвидация вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
б) изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность людей;
в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора;
г) гигиенические требования к расписанию урока, организации учебного процесса.

6. Каковы цели гигиены как науки?

- а) охрана здоровья и профилактика заболеваний; б) только охрана здоровья;
в) только профилактика заболеваний; г) нет правильного ответа.

3. Объект изучения гигиены? а) животные; б) человек; в) насекомые; г) микроорганизмы.

4. Основная задача гигиены?

- а) профилактика заболеваний; б) лечение болезней; в) дезинфекция жилья человека;

г) дезинсекция одежды.

5. В своих исследованиях гигиена использует методы следующих наук:

а) биомеханика; б) химия; в) физика; г) биология.

6. Каковы цели гигиены как науки?

а) охрана здоровья и профилактика заболеваний; б) всеобщая охрана здоровья;

в) профилактика всех заболеваний; г) нет правильного ответа.

7. Гигиена – это наука о:

а) механизмах развития болезни при действии факторов природной среды; б) практическом использовании санитарных норм и правил;

в) обществе и государственных мерах его устройства;

г) сохранении и укреплении общественного и индивидуального здоровья путем проведения профилактических мероприятий.

12. Выберите элементы здорового образа жизни: а) рациональное питание;

б) отсутствие вредных привычек; в) занятия физической культурой;

г) все перечисленное верно

13. Значение физических методов в гигиенических исследованиях:

а) в гигиенических исследованиях позволяют определить бактериальную загрязненность воздуха, воды, пищевых продуктов, одежды и обуви, спортивного инвентаря и др.;

б) применяются для определения химического состава воздуха, воды, пищевых продуктов, а также для изучения воздействия химических веществ на организм человека в производственных и бытовых условиях;

в) позволяют определить многие важные параметры окружающей среды: температуру, влажность, скорость движения и охлаждающую способность воздуха; атмосферное давление и др.;

г) в гигиенических исследованиях дают информацию об изменениях состояния здоровья и работоспособности при воздействии различных факторов, в том числе и профессиональных.

14. Основоположник современной экспериментальной гигиены: а) Мишель Леви;

б) Ф.Ф. Эрисман; в) М. Петтенкофер; г) Д. Феррер.

15. Что называют мутагенами?

а) вещества, вызывающие отравление организма;

б) вещества, вызывающие отравление организма в целом. При их действии наблюдаются судороги, расстройства нервной системы, паралич; в) вещества, изменяющие генотип человека; г) вещества, вызывающие отклонения у потомства.

16. Слово «гигиена» происходит от греческого «hygienos», в переводе: а) «умный»,

«красивый», «здоровый»; б) «целебный», «здоровый», «приносящий здоровье»; в) «чистый»,

«целебный», «здоровый»; г) «здоровый», «приносящий здоровье», «свежий».

Тема: Физиологические свойства воздуха

I. Вопросы к фронтальному опросу.

1. Какое значение имеет воздух в жизни человека?

(Ответ. 1. Важнейшие компоненты воздуха обеспечивают жизнедеятельность организма человека, участвуя в окислительно-восстановительных процессах на разных уровнях организации организма: клетка — ткань — орган — организм.

2. Воздух принимает все продукты газообмена человека с окружающей средой.

3. Воздух является основной средой, в которой происходит тепловой обмен организма человека с окружающей средой: конвекционная отдача тепла и испарение влаги из легких, выделяемой при дыхании.

4. Кроме того, воздух выполняет еще одну, чрезвычайно важную для жизни человека функцию, а именно: разбавление до безопасных концентраций ряда химических загрязнителей, что снижает возможное вредное влияние внешней среды на организм человека.

5. Воздух — это высокоэффективное и наиболее экологичное оздоровительное средство. Он используется как мощный закаляющий фактор в различных оздоровительных

системах.)

2. Назовите основные показатели качества воздушной среды

(Ответ. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды: физические свойства воздуха (температура, влажность, скорость движения, атмосферное давление, уровень солнечной радиации, электрическое состояние, уровень ионизирующей радиации); химический состав (концентрация и соотношение химических постоянных составляющих, наличие или отсутствие химических загрязнителей — посторонних газов, уровень ионизации); наличие или отсутствие различных механических примесей (органической или неорганической пыли, дыма, сажи); уровень бактериального загрязнения (наличие или отсутствие микроорганизмов)).

3. Что такое температура воздуха и что является основным источником тепла на Земле? *(Температура воздуха — это постоянно действующий на человека физический фактор окружающей среды. Основным источником тепла на Земле служит тепловое солнечное излучение, в результате которого разогревается почва, которая, в свою очередь, нагревает прилегающие к ней слои воздуха).*

4. От чего зависит температура воздуха?

(Температура воздуха испытывает суточные и годовые колебания. Например, самый низкий суточный показатель предшествует восходу солнца или совпадает с ним по времени, а самый высокий наблюдается в период от 13 до 15 ч.).

1. В чем заключается основное гигиеническое значение температуры воздуха?

(Гигиеническое значение температуры воздуха состоит в ее влиянии на тепловой обмен организма с окружающей средой: высокая температура затрудняет отдачу тепла, низкая, наоборот, повышает ее).

7. Какова норма температура для жилых помещений и для спортивных залов?

(Для жилых помещений при нормальной влажности воздуха оптимальна температура +18°C. Если она выше +24...+25°C и ниже +14... +15 ° С при тех же условиях, может нарушиться тепловой баланс. Поэтому она считается гигиенически неблагоприятной. Для спортивных залов гигиеническая норма — температура +15 °С. Однако она должна дифференцироваться в зависимости от вида спортивной деятельности, «моторной» плотности уроков физической культуры, интенсивности их проведения и степени тренированности занимающихся. Так, для гимнастов-новичков оптимальны +17 °С, а для хорошо тренированных спортсменов +14...+15°C, в залах для спортивных игр +14...+16 °С, для борьбы +16...+18°C, в закрытых легкоатлетических манежах +15... +17 °С, на открытом воздухе +18...+20° С (при нормальной относительной влажности и скорости движения воздуха 1,5 м/с).

2. Что такое влажность воздуха? Гигиеническое значение?

(Под влажностью воздуха понимается содержание водяных паров (g) в 1 м³ воздуха. Наибольшее гигиеническое значение имеет относительная влажность воздуха: чем она ниже, тем меньше воздух насыщен водяными парами и тем интенсивнее испаряется пот с поверхности тела, что усиливает теплоотдачу).

3. Что такое атмосферное давление?

(Воздух, обладая массой и весом, оказывает, определенное давление на поверхность Земли и находящиеся на ней предметы и живые существа, называемое атмосферным, или барометрическим. Атмосферное, или барометрическое, давление на поверхности земного шара непостоянно и неравномерно. Величина его зависит от географических

условий, времени года и суток и различных атмосферных явлений. С высотой давление падает, области высоких давлений совпадают с низкими температурными условиями).

4. Какое воздействие на организм человека оказывает низкое атмосферное?

(С увеличением высоты атмосферное давление постепенно падает, одновременно снижается парциальное давление кислорода. По мере его падения уменьшается насыщенность гемоглобина кислородом и ухудшается снабжение организма кислородом. На небольших высотах (1,5-3,5 км) кислородная недостаточность компенсируется усилением легочной вентиляции, сердечной деятельности, повышением продукции эритроцитов и др. На высоте более 4 км эта компенсация становится недостаточной и развивается гипоксия. Действие пониженного давления проявляется в виде так называемой горной болезни: появляются одышка, сердцебиение, посинение и бледность кожных покровов и слизистых оболочек, мышечная слабость, головокружение, тошнота, рвота. Самые первые признаки горной болезни: нарушения со стороны центральной нервной системы (ухудшение памяти, внимания), ухудшение функционального состояния двигательного анализатора (нарушение координации движений)).

10. Как человек адаптируется к пониженному атмосферному давлению?

(В процессе постепенной адаптации к пониженному атмосферному давлению в организме формируется комплекс компенсаторно-приспособительных реакций (рост числа эритроцитов, повышение уровня гемоглобина, изменение окислительных процессов в организме). Эти реакции обеспечивают сохранение нормальной жизнедеятельности человека в таких условиях. Основное средство профилактики горной болезни — предварительная тренировка в горных условиях или в барокамере).

11. Как повышенное атмосферное давление влияет на организм человека?

(Повышенным считается атмосферное давление, превышающее 760 мм рт. ст. Это основной гигиенический фактор в некоторых видах профессиональной деятельности, например при подводных работах, на подводных лодках.

Повышенное давление приводит к возникновению чувства сдавления, боли в ушах, затруднению выдоха, увеличению ЧСС. Рост парциального давления кислорода и содержания азота, наблюдаемый при повышенном давлении, может оказывать и отравляющее воздействие на организм человека).

12. Что такое ионизация воздуха? Значение?

(Ионизация воздуха - это распад газовых молекул и атомов на отдельные ионы под влиянием различных ионизаторов. В результате возникают легкие (отрицательно заряженные, отрицательные) и тяжелые (положительно заряженные, положительные) аэроионы.

От характера ионизации воздуха зависят многие физиологические функции организма. Умеренно повышенные концентрации легких ионов (3000-5000 в 1 см³ воздуха) благоприятно влияют на самочувствие и состояние здоровья человека. При значительном преобладании положительных ионов возникает головная боль, ухудшается самочувствие, повышается артериальное давление. Под влиянием курса отрицательных аэроионов улучшается общее самочувствие, сон, аппетит, оптимизируется витаминный и минеральный обмен, повышается устойчивость организма к холоду, а также физическая работоспособность.

13. Каков химический состав воздуха?

(Чистый атмосферный воздух у поверхности Земли имеет следующий химический состав: кислород - 20,93%, углекислота - 0,03-0,04, азот - 78,1, аргон, гелий, криптон и др. - около 1 %. Содержание указанных частей в чистом воздухе постоянно. Изменения происходят чаще всего за счет ее загрязнения различными выбросами промышленных и

сельскохозяйственных предприятий, выхлопными газами автотранспорта. В жилых помещениях изменения вызваны прежде всего газообразными продуктами жизнедеятельности людей и некоторыми бытовыми устройствами (газовые плиты). Так, в выдыхаемом человеком воздухе кислорода содержится на 25 % меньше, чем во вдыхаемом, а углекислого газа — в 100 раз больше).

II. Тест

1. К непостоянным компонентам состава воздуха относят: а) кислород; б) оксиды серы; в) оксиды азота; г) углекислый газ.
2. При гигиенической оценке воздуха учитывают: а) влажность; б) бактериальную составляющую; в) высоту над уровнем моря; г) энергетическую ценность.
3. Величина атмосферного давления: а) изменяет химический состав воздуха, б) влияет на изменение артериального давления, в) меняет парциальное давление кислорода.
4. Повышение температуры воздуха приводит: а) к усилению потоотделения; б) к сужению кровеносных сосудов кожи; в) к усилению дыхательной функции; г) к нарушению теплообмена.
5. Основной фактор в патогенезе кессонной болезни:
а) ангиоспазм б) тромбоз кровеносных сосудов в) эмболия кровеносных сосудов
г) обструкция бронхов д) сердечно -сосудистая недостаточность.

III. Решение ситуационных задач

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

Критерии оценки:

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

IV. Самостоятельная работа

1. Подготовить сообщения по темам: «Горная болезнь», «Кессонная болезнь».
2. Ответить на вопросы письменно:

1. Почему при взлете и посадке самолета рекомендуется сосать леденцы?

- 1) при взлете или посадке самолета быстро меняется атмосферное давление, что вызывает

неприятные ощущения в среднем ухе, где исходное давление на барабанную перепонку сохраняется дольше;

2) глотательные движения приводят к раскрытию слуховой (евстахиевой) трубы, через которую выравнивается давление в полости среднего уха с окружающей средой.

2. Слишком быстрый подъем водолазов с большой глубины приводит к кессонной болезни.

Что является причиной этого заболевания?

1. На глубине при высоком давлении в крови растворяется больше газов, чем при нормальном атмосферном давлении.

2. При быстром подъеме с глубины давление резко падает, и газы не успевают выделиться через дыхательную систему.

3. В крови образуются пузырьки газа, которые закупоривают кровеносные сосуды, препятствуя кровоснабжению органов и тканей. Это часто приводит к смерти водолазов.

Тема: «Гигиена спортивных сооружений»

Контрольные вопросы и задания

1. Каковы основные гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям?
2. Перечислите основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
3. Каковы основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений?
4. Перечислите, какие гигиенические требования предъявляются к естественному освещению спортивных сооружений.
5. Каковы гигиенические требования к искусственному освещению спортивных сооружений?
6. Каковы основные гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений?
7. Каковы основные гигиенические требования к открытым водоемам?
8. Каковы основные гигиенические требования к искусственным бассейнам?

Тест.

1. Гигиенические нормы температурного режима в спортивных сооружениях:
а) 18–20⁰С; б) 20–22⁰С; в) 15–17⁰С; г) 13–15⁰С.
2. Какие гигиенические требования к освещению в спортивных залах:
а) равномерность; б) мощность; в) количество ламп; г) высота подвеса приборов.
3. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой: а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью; в) низкой воздухо- и водопроницаемостью;
г) низкой влагоёмкостью и гигроскопичностью.
4. Данное определение, к какому понятию относится?
«Специально оборудованное помещение, в том числе инвентарём, и пред- назначенное для проведения тренировок, спортивных игр, занятий спортом или физической культурой».
а) класс; б) школа; в) общежитие; г) спортзал.
5. Наиболее оптимальная температура в спортзале (градусах): а) 8–10;
б) 10–12; в) 12–16; г) 16–20.

Практическая работа №1

Гигиена спортивных сооружений

– **Цель: Актуализация знаний** – о гигиенических требованиях к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений для обеспечения безопасности здоровья учащихся и спортсменов, знать требования правил гигиены, техники безопасности при применении спортивного инвентаря.

3 8. гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;

3 9. гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;

3 13. гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;

– **Формирование умений:** составлять акт использования спортивного зала в течение дня, устанавливать спортивные снаряды для организации спортивной деятельности на занятии (на макете); осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

У 1. Использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

У 4. Обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.

Задания:

Задание № 1.

Составить акт использования спортивного зала в течение учебного дня.

Задание № 2

Составить схему установки спортивных снарядов для организации спортивной деятельности на занятии.

Для выполнения заданий используется литература, паспорт учебного кабинета (спортивного зала)

Норма времени на выполнение практической работы: 2 ч.

Содержание работы:

Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Особенности расположения спортивных сооружений по отношению к местности. Виды, гигиенические требования к строительным материалам. Технологические характеристики, применение и использование в строительстве строительных сооружений.

Для выполнения заданий используется литература, паспорт учебного кабинета (спортивного зала).

Критерии оценивания:

Отметка «5» ставится, если:

- работа выполнена полно и правильно в установленный срок;
- ответы изложены логично, аргументировано, на твёрдом знании учебного и дополнительного материала;
- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;

Отметка «4» ставится, если:

- работа выполнена полностью в установленный срок;
- ответы изложены в определенной мере логично, аргументировано, на неплохом знании учебного и дополнительного материала;
- допущены незначительные неточности при ответе;
- обнаруживает понимание материала, с некоторыми неточностями может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;

Отметка «3» ставится, если:

- работа выполнена в установленный срок;

- даны неполные ответы на задания, не указаны отдельные структуры, вопрос изложен непоследовательно и нет его логического завершения;
- не умеет использовать знания в своей практике;
- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого;

Отметка «2» ставиться, если:

- содержание основного материала не усвоено;
- содержание основных понятий и категорий не раскрыто, беспорядочно и неуверенно излагает учебный материал;
- допущены серьёзные ошибки, неточности, искажения при выполнении всех заданий.

Критерии самооценки

Задание	Выполнено	Не выполнено	Комментарии
Задание 1.			
Задание 2.			

Список рекомендуемой литературы

Основные источники:

1. Богомолова М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие. Волгоград: ВГАФК, 2020. 126 с. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/173439>

2. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания м спорта [Текст] : учебник для студ. сред. и высш. учеб. завед. / В.И. Дубровский. - М. : ВЛАДОС, 2018.

3. Полиевский С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2015. 227 с. ISBN 978-5-16-103421-7. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/518178>

1. <http://www.referat.ru/referats/view/27506>

2. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=134907>

3. http://www.tsput.ru/res/fizvosp/hygiene/g_4.htm

4. <http://www.clamber.ru/511-gigiena-massovogo-sporta-glava-vi-gigienicheskie-osnovy-fizicheskogo-vozpitanija-shkolnikov.html>

5. <http://all-gigiena.ru/lit/314-2011-01-13-13-11-53>

Самостоятельная работа 2

Подготовить доклады по темам:

1. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
2. Основные гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений.

Требования к выполнению доклада

Доклад выполняется по одной из предложенных тем в соответствии со структурой учебной дисциплины. Содержание доклада должно включать развернутый письменный ответ, содержащий рассуждения на предложенную тему. В структуру доклада должны входить: определение основных категорий и понятий в рамках темы, их смысл и специфика проявления в социальной работе, различные подходы к определению феномена, при написании работы

использовать по крайней мере 1-2 первоисточника и 2-3 теоретических и учебных изданий, размер работы – 3 - 7 стр. печатного текста.

Критерии оценки доклада

«Отлично» – оцениваются доклады, содержание которых основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, изложено логично, аргументировано и в полном объеме. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы убедительно и доказательно.

«Хорошо» – оцениваются доклады, основанные на твердом знании исследуемой темы. Возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах. Студент твердо знает основные категории, умело применяет их для изложения материала.

«Удовлетворительно» – оцениваются доклады, которые базируются на знании основ предмета, но имеются значительные пробелы в изложении материала, затруднения в его изложении и систематизации, выводы слабо аргументированы, в содержании допущены теоретические ошибки.

«Неудовлетворительно» – оцениваются доклады, в которых обнаружено неверное изложение основных вопросов темы, обобщений и выводов нет. Текст реферата целиком или в значительной части дословно переписан из первоисточника без ссылок на него.

Основные источники:

1. Богомолова М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие. Волгоград: ВГАФК, 2020. 126 с. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/173439>

3. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебник для студ. сред. и высш. учеб. завед. / В.И. Дубровский. - М. : ВЛАДОС, 2018.

4. Полиевский С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2015. 227 с. ISBN 978-5-16-103421-7. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/518178>

Дополнительные источники:

2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 332 с. <https://urait.ru/bcode/467573>

Интернет-ресурсы

<http://www.rsl.ru>

<http://www.libfl.ras.ru>

www.gnpbu.ru

<http://www.lib.msu.su>

<http://lib.ru>

<http://lib.prm.ru>

<http://www.aboutstudy.ru>

www.arbicon.ru

Тема: Эколого-гигиенические проблемы. Радиация

Характеристика солнечной радиации?
(инфракрасные лучи, ультрафиолетовые лучи, видимый спектр)?

Выполните тестовую работу

1. СОСТАВ СОЛНЕЧНОГО СПЕКТРА У ПОВЕРХНОСТИ ЗЕМЛИ, %:

№	Инфракрасные лучи	Видимые лучи	Ультрафиолетовые
---	-------------------	--------------	------------------

ответа			лучи
1)	58	40	2
2)	59	40	1
3)	60	39	1
4)	60	38	2
5)	61	37	2

2. ОПТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СОЛНЕЧНОГО СПЕКТРА, мкм:

№ ответа	Ультрафиолетовые лучи	Видимые лучи	Инфракрасные лучи
1)	290-400	400-760	760-2500
2)	240-400	400-780	780-2600
3)	280-300	300-800	800-2900
4)	270-300	300-500	500-2500
5)	240-350	350-600	600-2900

3. ВИДЫ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО БИОЛОГИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЙ ЧАСТИ СОЛНЕЧНОГО СПЕКТРА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА:

- 1) эритемно-загарное
- 2) антирахитическое
- 3) бактерицидное
- 4) антиоксидантное
- 5) общебиологическое

4. ВИДЫ ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ ИЗБЫТОЧНЫХ ДОЗ УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЙ РАДИАЦИИ:

- 1) ожоги кожи
- 2) фотоофтальмия
- 3) фотосенсибилизация
- 4) угнетение синтеза меланина
- 5) рак кожи

5. РОЛЬ ВИДИМОЙ ЧАСТИ СОЛНЕЧНОГО СПЕКТРА:

- 1) влияет на развитие и оптимальное функционирование зрительного анализатора
- 2) повышает жизненный тонус организма
- 3) оказывает бактерицидное действие
- 4) является сигнальным тепловым раздражителем
- 5) влияет на биоритмы организма

6. РЕЗКИЕ КОЛЕБАНИЯ НАПРЯЖЕННОСТИ ГЕОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ ВЛИЯЮТ НА РОСТ:

- 1) заболеваний центральной нервной системы (инсульты)
- 2) болезней сердечно-сосудистой системы (инфаркты)
- 3) числа дорожно-транспортных происшествий
- 4) случаев нарушений дальней высокочастотной связи
- 5) рождаемости

7. МЕРЫ ЗАЩИТЫ РАБОТНИКОВ ОТ НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ:

- 1) гигиеническое нормирование фактора до предельно допустимого уровня
- 2) применение гидропроцедур после работы
- 3) сокращение рабочего дня
- 4) использование средств индивидуальной защиты
- 5) проведение предварительных и периодических медосмотров

Самостоятельная работа №3.

Подготовить сообщения.

Эколого-гигиенические проблемы. Радиация

КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ СООБЩЕНИЯ УЧАЩИХСЯ.

- 1.СОДЕРЖАТЕЛЬНОСТЬ: глубина, полнота и конкретность освещения темы (проблемы).
- 2.ЛОГИЧНОСТЬ: последовательность изложения, его пропорциональность, обоснование теоретических положений фактами или обобщение фактов и формулирование выводов.
3. КОНЦЕПТУАЛЬНОСТЬ ИЗЛОЖЕНИЯ: рассмотрены ли различные точки зрения (концепции), выражено ли свое отношение.
- 4.РИТОРИКА (богатство речи): лаконичность, образное выражение мыслей и чувств путем использования различных языковых средств, выбора точных слов, эпитетов и т.п.; правильность и чистота речи; владение исторической терминологией.

Оценка «отлично»- учебный материал освоен студентом в полном объеме, легко ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, излагает материал логически последовательно, делает самостоятельные выводы, умозаключения, демонстрирует кругозор, использует материал из дополнительных источников, интернет ресурсы. Сообщение носит исследовательский характер. Речь характеризуется эмоциональной выразительностью, четкой дикцией, стилистической и орфоэпической грамотностью. Использует наглядный материал (презентация).

Оценка «хорошо»- по своим характеристикам сообщение студента соответствует характеристикам отличного ответа, но студент может испытывать некоторые затруднения в ответах на дополнительные вопросы, допускать некоторые погрешности в речи. Отсутствует исследовательский компонент в сообщении.

Оценка «удовлетворительно»- студент испытывал трудности в подборе материала, его структурировании. Пользовался, в основном, учебной литературой, не использовал дополнительные источники информации. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения. Материал излагает не последовательно, не устанавливает логические связи, затрудняется в формулировке выводов. Допускает стилистические и орфоэпические ошибки.

Оценка «неудовлетворительно»- сообщение студентом не подготовлено либо подготовлено по одному источнику информации либо не соответствует теме.

ПАМЯТКА-АЛГОРИТМ ПО ФОРМИРОВАНИЮ (РАЗВИТИЮ) УМЕНИЯ ДОКАЗЫВАТЬ.

1. Доказательство состоит из аргументов (довода), рассуждения и вывода.
2. Проанализируйте задание, уясните, что требуется доказать.
3. Определите вывод, который будете доказывать.
4. Определите источник, каким будете пользоваться для аргументации своих выводов.
5. Выделите существенные факты, подтверждающие ваш вывод и систематизируйте их.
6. Логично выстройте свои доказательства, свяжите их с выводом.
7. Выясните, все ли аргументы исчерпаны.

Основные источники:

- 2.Джум Т. А. Санитария и гигиена питания: учебник / Т.А. Джум, М.Ю. Тамова, М.В. Букалова. Москва: Магистр: ИНФРА-М, 2021. 544 с. (Бакалавриат). ISBN 978-5-9776- 0475-8. Текст: электронный.
- 5.Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего

профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 206 с.
<https://urait.ru/bcode/454420>

URL: <https://znanium.com/catalog/product/1211780>

Дополнительные источники:

2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 332 с. <https://urait.ru/bcode/467573>

Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы

<http://www.rsl.ru>

<http://www.libfl.ras.ru>

www.gnpbu.ru

<http://www.lib.msu.su>

<http://lib.ru>

<http://lib.prm.ru>

<http://www.aboutstudy.ru>

www.arbicon.ru

Контрольная срезовая работа

Вариант 1

В заданиях 1-10 выберите один ответ

1. Основные задачи гигиены:

- а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
- б) изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение здоровья и долголетия;
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

2. Парниковый эффект связан с повышением концентрации в атмосфере:

- а) углекислого газа; б) озона; в) окись азота; г) окись серы.

3. Основной механизм заражения при кишечных инфекциях:

- а) воздушно — капельный; б) грязные руки, воду, продукты; в) через кровь; г) воздушно — пылевой

4. Окраска стен спортивных сооружений должна быть:

- а) темных тонов с глянцевой поверхностью; б) светлых тонов с глянцевой поверхностью; в) темных тонов с матовой поверхностью; г) светлых тонов с матовой поверхностью.

5. Химический состав атмосферного воздуха имеет огромное гигиеническое значение. Он влияет на:

- а) акустическую комфортность; б) дыхание; в) питание; г) психо-эмоциональную сферу.

6. При курении сигарет в организм вместе с табачным дымом поступают вредные вещества:

- а) углекислый газ; б) ниацинамид; в) никотин, оксид углерода; г) сернистый газ.

7. Гигиенически оптимальная температура воздуха в спортзалах в холодное время года не ниже:

- а) +8⁰С; б) -10⁰С; в) +15⁰С; г) +20⁰С.

8. Заболевание, возникающее у человека при резком переходе из среды с высоким атмосферным давлением в среду с низким атмосферным давлением, называется:

- а) горная болезнь б) кессонная болезнь; в) высотная болезнь.

9. Употребление алкоголя способствует:

- а) повышению спортивной работоспособности; б) согреванию в холодную погоду; в) снятию напряжения и утомления после тренировок и соревнований; г) угнетению центральной нервной системы.

10. Спортивное сооружение - это: а) физкультурно-оздоровительный центр; б) детские и подростковые клубы по месту жительства; в) специально построенное и соответственно оборудованное сооружение открытого или закрытого типа; г) парки культуры и отдыха.

11(2б). Выберите три физических фактора атмосферного воздуха

1. Температура и влажность

2. Микроорганизмы

3. Уровень солнечной радиации

4. Концентрация углекислого газа

5. Атмосферное давление

6. Пыль

12(26). Соотнесите вид спортивного сооружения и его характеристику**Характеристика****Вид спортивного сооружения**

- | | |
|---|----------------------------|
| А. предназначены непосредственно для занятий физической культурой и спортом | 1. сооружения для зрителей |
| Б. для обслуживания занимающихся и участников соревнований | 2. основные |
| В. трибуны, павильоны, фойе, буфеты, санузлы | 3. вспомогательные |
| Г. предназначены непосредственно для проведения спортивных состязаний | |
| Д. душевые, массажные. | |
| Е. Судейские комнаты, гардеробы | |

13.(36). Дайте свободный ответ.

Какое физиологическое значение имеет воздух для человека?

Эталон ответов
1 вариант

1	б
2	а
3	б
4	г
5	б
6	в
7	в
8	б
9	г
10	в
11	135
12	231233

13. 1. Важнейшие компоненты воздуха обеспечивают жизнедеятельность организма человека, участвуя в окислительно-восстановительных процессах на разных уровнях организации организма: клетка — ткань — орган — организм.

2. Воздух принимает все продукты газообмена человека с окружающей средой.

3. Воздух является основной средой, в которой происходит тепловой обмен организма человека с окружающей средой.

4. Воздух разбавляет до безопасных концентраций ряд химических загрязнителей, что снижает возможное вредное влияние внешней среды на организм человека.

5. Воздух — это высокоэффективное и наиболее экологичное оздоровительное средство. Он используется как мощный закалывающий фактор в различных оздоровительных системах.

Критерии оценивания выполнения контрольного среза

Максимальный балл:17

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
92 – 100 % (16-176)	отлично
73 - 91 % (12-156)	хорошо

52 - 72 % (9-126)	удовлетворительно
< 53 % (менее 96)	неудовлетворительно

- 1. В заданиях 1-10 выбирается один ответ.**
- 2. В задании 11 выбирается три ответа из списка.** За полный верный ответ выставляется 2 балла; 1балл – за одну ошибку; более одной ошибки – 0 баллов.
- 3. В задании 12 устанавливается соответствие.** За полный верный ответ выставляется 2 балла; 1балл – за одну ошибку; более одной ошибки – 0 баллов.
- 4. В задании 13 дается свободный развернутый ответ.** За полный верный ответ выставляется 3 балла. Необходимо перечислить не менее трех элементов.

Вариант 2

В заданиях 1-10 выберите один ответ

1. Гигиена это –

а) наука о сохранении здоровья и укреплении здоровья человека, о максимальном продлении его жизни; б) наука о гигиенических требованиях к особенностям питания спортсменов различной спортивной специализации; в) наука о сведениях и влиянии факторов внешней среды на здоровье человека; г) наука о владении методами определения индивидуальных энергозатрат студентов в зависимости от вида деятельности

2. Стены спортивных залов окрашиваются красками и лаками на высоту не менее

а) 1,8 м б) 0,5 м в) 3 м г) 2,5 м

3. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:

а) движения; б) дыхания; в) иммунитета; г) памяти.

4. У наркоманов в начале болезни появляется расстройство психики:

а) потливость; б) сердцебиение; в) раздражительность; г) мышечная слабость.

5. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

а) состояние окружающей среды б) медицинское обслуживание в) условия и стиль (образ) жизни.

6. Нормальное атмосферное давление соответствует

а) 740 мм. рт. ст. б) 1000 гПа; в) 760 мм. рт. ст.

7. Какого пути передачи инфекции НЕ существует?

а) Воздушно-капельного б) Контактного-бытового в) Благоприятный

8. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом; б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха; в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

9. Что такое пандемия?

а) Массовое распространение инфекционного заболевания, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости.

б) Массовое распространение инфекционного заболевания, охватывающее территорию целого государства или нескольких стран.

в) Процесс, возникающий в результате воздействия на организм вредоносного раздражителя внешней или внутренней среды.

10. Ночной сон спортсмена должен быть непрерывным и продолжительным. Не менее:

а) четырех часов; б) шести часов; в) восьми часов; г) десяти часов;

11(26). К гигиеническим требованиям ко всем спортивным сооружениям относятся (выбрать три элемента):

1. Расположение спортивных сооружений далеко от населенного пункта

2. ориентацию спортивных сооружений

3. транспортную доступность

4. планировку

5. пункты питания

7. зоны отдыха

12.(26) Соотнесите пути передачи с инфекционными заболеваниями.

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	ПУТИ ПЕРЕДАЧИ
--------------------------	---------------

А. Энцефалит Б. Грипп В. Коклюш Г. Малярия Д. Сыпной тиф Е. Ветряная оспа			1) Воздушно-капельный 2) Трансмиссивный		
А	Б	В	Г	Д	Е

13(36). Дайте свободный ответ.

Перечислите основные правила организации распорядка дня. Какую роль они играют в жизни спортсмена?

Эталон ответов
2 вариант

1	б
2	а
3	б
4	в
5	в
6	в
7	в
8	б
9	б
10	в
11	234
12	211221

13. Перечислите основные правила организации распорядка дня. Какую роль они играют в жизни спортсмена?

- Подъем в одно и то же время;
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур;
- прием пищи в одни и те же часы не менее 3 раз в день (лучше 4 раза в день);
- самостоятельные (домашние) занятия по учебным дисциплинам ежедневно в одни и те же часы;
- пребывание на воздухе не менее 2 ч в день;
- не реже 3 раз в неделю по 2 ч занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;
- сон не менее 8 ч в сутки, отход ко сну в одно и то же время.

Предложенная схема не претендует на универсальность, однако она может быть взята за основу при составлении распорядка дня.

2.Поддержание ритмичного режима жизнедеятельности – одно из важнейших условий экономной и высокопроизводительной работы организма. Такой режим способствует заблаговременной настройке организма и его систем на предстоящую деятельность, которая осуществляется по механизму условного рефлекса на время.

3.Режим воспитывает в спортсмене организованность, целеустремленность действий, волю, приучает к сознательной дисциплине. И наоборот, отсутствие системы в учебной работе или профессиональной деятельности, нарушение распорядка дня отрицательно сказывается на умственной и физической работоспособности и может вредно отразиться на состоянии здоровья.

Критерии оценивания выполнения контрольного среза

Максимальный балл:17

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
92 – 100 % (16-176)	отлично
73 - 91 % (12-156)	хорошо
53 - 72 % (9-126)	удовлетворительно

- 5. В заданиях 1-10 выбирается один ответ.
- 6. В задании 11 выбирается три ответа из списка. За полный верный ответ выставляется 2 балла; 1балл – за одну ошибку; более одной ошибки – 0 баллов.
- 7. В задании 12 устанавливается соответствие. За полный верный ответ выставляется 2 балла; 1балл – за одну ошибку; более одной ошибки – 0 баллов.
- 8. В задании 13 дается свободный развернутый ответ. За полный верный ответ выставляется 3 балла. Необходимо перечислить не менее 2 пунктов.

Вариант 3

В заданиях 1-10 выберите один правильный ответ

1.Объект изучения гигиены?

а) животные; б) человек; в) насекомые; г)микроорганизмы.

2.Основная задача гигиены? а) профилактика заболеваний;б) лечение болезней; в) дезинфекция жилья человека;г) дезинсекция одежды.

3.Физические свойства воздуха:

а) температура; б) подвижность воздуха; в) атмосферное давление;г) все ответы правильные.

4.Какую роль в подготовке юных спортсменов играют соревнования? Они содействуют:

а)травматизму; б)нервно-эмоциональному напряжению; в)физическому развитию и росту спортивных достижений; г)бессоннице.

5.Какими гигиеническими характеристиками должны обладать материалы, из которых изготавливается спортивная одежда: а) плохой теплопроводностью; б) воздухопроницаемостью; в)высокой водоемкостью; г)низкой гигроскопичностью.

6.Какие гигиенические требования предъявляются к расположению,ориентации и планировке спортсооружений:

а) расположение вблизи интенсивного движения автотранспорта;
б) размещение на территории городов, вдали от парков, садов и зелёных насаждений;
в) необходимость учитывать розу ветров; г) предварительный анализ почвы не обязателен.

7.Табакокурение - это одна из самых распространенных вредных привычек, которая может привести к:

а) урежению сердцебиений и дыхания; б)снижению артериального давления;
в)возникновению злокачественных опухолей гортани, бронхов, легких; г)повышению тембра и звонкости голоса.

8.Гигиенические нормы температурного режима в спортивных сооружениях?

а) +18° +20° б) +20° +22° в) +15° +17°

9.Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

а) состояние окружающей среды б) медицинское обслуживание в) условия и стиль (образ) жизни.

10.Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточнымотдыхом;
б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физическойнагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

11. Какие виды спортивных сооружений выделяют?

- 1.основные
- 2.вспомогательные
- 3.сооружения для зрителей
- 4.главные
- 5.второстепенные
- 6.добавочные

12.(2б).Соотнесите свойства воздуха с факторами воздушной среды:

СВОЙСТВА ВОЗДУХА	ФАКТОРЫ ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ				
А. Концентрация углекислого газа	1) Физический фактор 2) Химический фактор 3) Биологический фактор				
Б. Уровень бактериального загрязнения					
В. Температура воздуха					
Г. Примеси сажи					
Д. Влажность					
Е. Атмосферное давление					
А	Б	В	Г	Д	Е

--	--	--	--	--	--

13.(36). **Дайте свободный развернутый ответ.** Что такое инфекция? Перечислите пути передачи инфекций и приведите примеры.

Эталон ответов
3 вариант

1	б
2	а
3	г
4	в
5	в
6	в
7	в
8	в
9	в
10	б
11	123
12	231211

13. Инфекция – это проникновение и размножение в организме болезнетворных микроорганизмов, которое приводит к развитию инфекционного заболевания, бактерионосительству или гибели организмов.

-Воздушно-капельный (грипп, коклюш, корь, ветряная оспа, краснуха, туберкулез и т. д).

Пути передачи:

-Фекально-оральный. Передаются через зараженные пищевые продукты, грязные руки, воду, содержащую вредоносные бактерии (Передача подобным путем характерна для дизентерии, сальмонеллеза, различных видов кишечных инфекций, полиомиелита, дифтерии, скарлатины, гепатита А, брюшного тифа, холеры и сибирской язвы).

-Контактно-бытовой. Передаются при непосредственном контакте с возбудителем инфекции, либо через зараженные предметы обихода. Такими заболеваниями могут являться герпес, чесотка, столбняк, гельминты и бруцеллез. Половой путь – является разновидностью прямого контактного пути передачи инфекции, заражение возможно при контакте слизистых половых органов (сифилис, гонорея, вирусный гепатит В и С, ВИЧ СПИД).

-Трансмиссивный. Передаются через укусы насекомых (сыпной тиф, малярия, чума, энцефалит).

Критерии оценивания выполнения контрольного среза

Максимальный балл: 17

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
92 – 100 % (16-176)	отлично
73 - 91 % (12-156)	хорошо
53 - 72 % (9-126)	удовлетворительно
< 53 % (менее 9б)	неудовлетворительно

1.В заданиях 1-10 выбирается один ответ.

2.В задании 11 выбирается три ответа из списка. За полный верный ответ выставляется 2 балла; 1балл – за одну ошибку; более одной ошибки – 0 баллов.

3.В задании 12 устанавливается соответствие. За полный верный ответ выставляется 2 балла; 1балл – за одну ошибку; более одной ошибки – 0 баллов.

4.В задании 13 дается свободный развернутый ответ. За полный верный ответ выставляется 3 балла.

Тема «Гигиенические основы закаливания»

Практическая работа

Разработайте рекомендации, применяемые для закаливания школьников солнечными, воздушными, водными факторами и их сочетания, как средства формирования физического здоровья (по выбору возраста). Разработка презентации.

Тема «Основы гигиены питания детей, подростков молодежи»

Практическая работа «Определение и оценка суточных энергетических затрат»

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

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

Порядок проведения работы:

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

Для определения собственного расхода энергии предлагается использовать **хронометражно-табличный метод**. В его основе лежит *хронометраж* - измерение времени (в минутах), затраченной на выполнение разнообразной деятельности в течение суток.

Для выполнения хронометража следует проанализировать стандартный день в рабочей неделе и заполнить таблицу суточных энергозатрат (см. образец - таблица 1). Весь день расписывается подробно по минутам по видам деятельности (первая колонка таблицы). При этом необходимо отдельно выделять учебные занятия со статической нагрузкой, занятия с мышечной нагрузкой, время, затраченное на отдых, питание, занятия по интересам и т. д. Если данный день включал в себя спортивное занятие, то его следует

разделить по времени на 3 части (разминка, основная, заключительная) с учетом вида деятельности. Во второй и третьей колонках отражается время, затраченное на каждый вид деятельности.

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

Таблица

1

Определение суточных энергетических затрат (образец)

Виды деятельности за сутки	время от и до ...	Время деятельности в мин.	Расход энергии на 1 кг за 1 мин	Энергозатраты за время деятельности
1		3	4	5
Зарядка	.10-7.30	20	0,0648	$0,0648 \times 20 = 1,296$
Душ	.30-7.40	10	0,0329	$0,0329 \times 10 = 0,329$

Уборка а постели	.40-7.50	10	0329	0, 10 = 0,329	0,0329 x
Завтрак	.50-8.20	30	0236	0, 30 = 0,708	0,0236 x
...	
Сон	3.00-7.00	480	0155	0, 480 = 7,44	0,0155 x
Итого		1440			44,5

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

Например, если сумма энергетических затрат составила 44,5, а масса испытуемого

– 50 кг, то суточный энергозатрат рассчитывается так:

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

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

Практическая работа «Оценка суточного рациона»

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

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

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

Порядок проведения занятия.

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

Для составления таблицы суточного меню (таблица 3) необходимо выбрать день с наиболее типичным питанием. Перечислить в 1 столбце все продукты, съеденные за этот день. Если Вы съели блюдо, состоящее из нескольких продуктов, то необходимо сделать раскладку, т.е. расписать весь его состав. Например, суп: мясо, свекла, картофель, морковь, лук, фасоль, капуста.

Указать во 2 столбце примерную массу всех продуктов, съеденных за выбранный день. Масса наиболее употребляемых продуктов выраженная в граммах, указана в

таблице 4.

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

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

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

Таблица 3

Образец оценки рациона питания методом меню-раскладки

Таблица 4

Масса наиболее употребляемых пищевых продуктов, г

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

Гигиенические нормативы суточной потребности в основных пищевых веществах приведены в таблице 5, а также в Приложении, таблицах 2 и 3.

Таблица 5

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

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

Затем рассчитать соотношение между белками, жирами и углеводами, которое должно приблизительно составлять 1:1:4 для студентов. Определить содержание основных витаминов в суточном питании (А, В₁, В₂, РР, С) и минеральных солей (Са, Р, Fe), сравнить с гигиеническими нормативами.

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

разогретые продукты.

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

Изучите примерный перечень пищевых продуктов для человека, расходующего 2500 ккал в сутки (Приложение, таблицы 2.3).

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

Тема «Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий»

Практическая работа

Проанализируйте (согласно СанПиНа) гигиенические требования к спортивному залу и спортивному инвентарю Нижнетагильского педагогического колледжа.

Тема «Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом»

Задание 1.

Практическая работа «Личная гигиена спортсмена»

Составить свой распорядок дня по следующей схеме:

Вид деятельности	Время (от – до, мин.)	Продолжительность	Примечание (содержание)
Подъём	7.00	-	-
Закаливающие процедуры	7.30 – 7.40	10 мин	холодный душ, растирание тела
Активный отдых	8.20-10.00	1 ч. 40 мин	прогулка в лесу, игра в н/теннис

Дайте гигиеническую оценку составленного распорядка дня. Оцените степень влияния составленного распорядка на здоровье человека и его работоспособность.

Контрольные вопросы по теме:

1. Составьте свой распорядок дня и дайте его гигиеническую оценку.
2. Каковы особенности распорядка дня в избранном вами виде спорта?
3. Что такое рациональный распорядок дня?
4. Какие гигиенические мероприятия входят в уход за телом?
5. Какие вредные привычки являются разрушителями здоровья человека?

ТЕМА
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ
НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНА

Гигиена закаливающих процедур

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливанием: а) прохладной водой; б) горячей водой; в) водой, имеющей температуры тела; г) теплой.
2. Что такое закаливание?
а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) укрепление здоровья;
в) приспособление организма к воздействию внешней среды; г) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой.
3. Укажите правило закаливания водой:
а) адекватность воздействующего фактора;
б) ударная доза, затем снижение t воды на 1°C ежедневно; в) постепенное увеличение воздействующего фактора;
г) все правильные ответы.
4. Что понимается под закаливанием: а) посещение бани, сауны;
б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время; г) укрепление здоровья.
5. Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым? а) эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т.п.);
б) эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;
в) эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;
г) эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур.
6. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания: а) горячей водой;
б) теплой водой;
в) водой, имеющей температуру тела; г) прохладной водой.
7. К основным принципам закаливания относятся:
а) учет состояния здоровья и степени закаленности; б) постепенность;
в) доступность;
г) систематичность.

8. Закаливание включает:
- а) систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
 - б) систему организационных форм физической культуры, несущих ярко выраженный тренирующий эффект;
 - в) систему физических упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности;
 - г) все ответы верны.
9. Какая из задач физического воспитания самая главная? а) оздоровительная; б) образовательная; в) воспитательная; г) все.
10. Абсолютными противопоказаниями к проведению водного закаливания являются:
- а) частые простудные заболевания;
 - б) острые воспалительные процессы;
 - в) пороки сердца в стадии субкомпенсации;
 - г) реконвалесценции после простудных заболеваний.
11. Обливание водой, как закаливающую процедуру, следует начинать:
- а) с воды комнатной температуры;
 - б) с воды индифферентной температуры;
 - в) с воды температурой 40°C;
 - г) только в условиях открытого воздуха.
12. Что не является закаливающей процедурой?
- а) солнечные ванны;
 - б) водные процедуры;
 - в) воздушные процедуры;
 - г) медицинские процедуры.
13. Каким может быть закаливание?
- а) закаливанием снегом;
 - б) закаливание льдом;
 - в) закаливание воздухом;
 - г) закаливание теплой водой.

Солнечный удар

14. Симптомы солнечного удара:
- а) характерные симптомы отсутствуют;
 - б) лицо сначала краснеет, затем бледнеет, появляется головная боль, головокружение;
 - в) общая слабость, шум в ушах; г) желудочные расстройства.
15. Через какое время наступают последствия солнечного удара? а) сразу; б) в течение часа; в) спустя 4–8 ч.; г) на следующий день

Травматизм

16. Общая профилактика травматизма:
- а) качественный инвентарь и покрытие зала;
 - б) хорошая разминка и разогрев мышц;
 - в) правильное выполнение техники движений и приемов;
 - г) все ответы верны.
17. Для профилактики спортивного травматизма не следует:
- а) своевременно проводить врачебный и врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью спортсменов;
 - б) применять препараты, стимулирующие деятельность центральной нервной системы;
 - в) совершенствовать физическую и техническую подготовку спортсменов;
 - г) выявлять признаки заболеваний и повреждений, возникающих при занятиях физкультурой и спортом.
18. Профилактическими мерами для избежания травматизма при хождении на лыжах являются:
- а) правильное обучение школьников методике хождения;
 - б) обучение их соблюдению равновесия, правильной постановке ног;
 - в) пользованию палками и умению держаться на лыжах;
 - г) все ответы верны.
19. Травматизм – это:
- а) нарушение анатомической целостности тканей или органов с расстройством их функций, обусловленное воздействием различных факторов;
 - б) повреждение тканей организма вследствие механического воздействия, сопровождающейся нарушением целостности кожи и слизистых оболочек, а иногда и более глубоко лежащих тканей;
 - в) недостаточное физическое развитие спортсмена, приводящее к расстройству здоровья;
 - г) совокупность травм, возникших в определенной группе населения за определенный отрезок времени.

Гигиенические факторы турпохода

20. Главной задачей при подготовке к походу является:
- а) выполнение целей и задач похода;
 - б) обеспечение безопасности;
 - в) полное прохождение маршрута;
 - г) правильно сложить рюкзак.
21. Наиболее удобной обувью в походе являются:
- а) резиновые сапоги;
 - б) полуботинки;
 - в) кроссовки;
 - г) тапочки.
22. Гигиенические требования в туризме включает в себя (одежда):
- а) одежда туриста должна быть лёгкой, тёплой и предохранять от непогоды, туристские ботинки;
 - б) лёгкая одежда, купальник, кроссовки;
 - в) куртка, ботинки;
 - г) нет правильных вариантов ответа.

1в	4б	7а,б,г	10б, в	13в	16г	19г	22а
2в	5б	8а	11б	14б	17б	20б	
3в	6в	9а	12г	15в	18г	21б	

СТРУКТУРА И ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1 Материал для проведения дифференцированного зачета

Дифференцированный зачет по дисциплине ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта Вариант-I

Выберите один правильный ответ(1б)

1. Основная задача гигиены?

а) профилактика заболеваний; б) лечение болезней; в) дезинфекция жилья человека; г) дезинсекция одежды.

2. Стены спортивных залов окрашиваются красками и лаками на высоту не менее

а) 1,8 м б) 0,5 м в) 3 м г) 2,5 м

3. Объект изучения гигиены?

а) животные; б) человек; в) насекомые; г) микроорганизмы.

4. Физические свойства воздуха:

а) температура; б) подвижность воздуха; в) атмосферное давление; г) все ответы правильные.

5. Сбалансированное питание подразумевает:

а) достаточную энергетическую ценность рациона;
б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

6. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей не занимающихся физическим трудом и спортом:

а) 2:4:6 б) 1:1:4 в) 1:08:5

7. Заболевание, возникающее у человека при резком переходе из среды с высоким атмосферным давлением в среду с низким атмосферным давлением, называется:

а) горная болезнь б) кессонная болезнь; в) высотная болезнь.

8. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета:

а) белково-жировая б) углеводно-жировая; в) белково -углеводная;

9. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;
б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

10. Виды закаливания:

а) солнцем. б) водой и воздухом
в) солнцем и водой г) воздухом, водой, солнцем

11. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

а) РР (ниазина) б) А – (ретинола) в) Д – (кальциферола); г) С – аскорбиновой кислоты.

12. Личная гигиена спортсмена включает в себя:

а) рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиена половой жизни, отказ от вредных привычек. б) уход за телом и полостью рта. в) гигиена половой жизни.
г) отказ от вредных привычек и рациональный суточный режим.

13. Здоровье эксперты ВОЗ определили, как:

а) способность человека сохранять соответствующую возрасту и устойчивость организма к воздействию окружающей среды;
б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов;
в) здоровье – это та вершина, на которой каждый должен подняться сам.

14. Какими гигиеническими характеристиками должны обладать материалы, из которых изготавливается спортивная одежда: а) плохой теплопроводностью; б) воздухопроницаемостью; в) высокой водоемкостью; г) низкой гигроскопичностью.

15. Табакокурение - это одна из самых распространенных вредных привычек, которая может привести к: а) урежению сердцебиений и дыхания; б) снижению артериального давления;

в) возникновению злокачественных опухолей гортани, бронхов, легких; г) повышению тембра и звонкости голоса.

16. Водорастворимые витамины, это:

а) С, Е, В12; б) А, Д, С; в) С, В1, В12.

17. Разнообразное питание – это:

- а) процесс, удовлетворяющий энергетические, пластические и др. потребности организма, которые обеспечивают необходимый уровень обмена веществ;
 б) процесс, где кратность приема пищи в течении дня и количественное распределение пищи по отдельным приемам: завтрак, обед, ужин;
 в) процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищи.

18. Гигиенические нормы температурного режима в спортивных сооружениях?

а) +18° +20° б) +20° +22° в) +15° +17°

19. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

а) состояние окружающей среды б) медицинское обслуживание в) условия и стиль (образ) жизни.

20. Перед тренировкой аэробной направленности (продолжительностью) 2-2,5 ч. за 2-3 дня следует соблюдать:

а) преимущественно белковую диету; б) диету с пропорциональным содержанием белков, жиров и углеводов; в) преимущественно углеводную диету.

21.(26). Выберите три ответа. Какие виды спортивных сооружений выделяют?

1. основные
2. вспомогательные
3. сооружения для зрителей
4. главные
5. второстепенные
6. добавочные

22.(26) Соотнесите свойства воздуха с факторами воздушной среды:

СВОЙСТВА ВОЗДУХА	ФАКТОРЫ ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ
А. Концентрация углекислого газа	3) Физический фактор
Б. Уровень бактериального загрязнения	4) Химический фактор
В. Температура воздуха	5) Биологический фактор
Г. Примеси сажи	
Д. Влажность	
Е. Атмосферное давление	

23.(26). Перечислите гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям независимо от их типа.

24.(26). С каким из физических факторов воздуха связаны «горная болезнь», «кессонная болезнь». Какие аномальные процессы будут происходить в каждом случае.

Эталон ответов
2 вариант

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

16	в
17	а
18	в
19	в
20	б
21	123
22	231211

23. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям независимо от их типа нормируют следующие элементы:

место расположения спортивных сооружений в черте населенного пункта;

ориентацию спортивных сооружений;

транспортную доступность;

планировку;

состояние окружающей среды (воздуха, воды, почвы);

характер озеленения и площадь зеленых насаждений;

уровень интенсивности шума;

микроклимат спортивных сооружений (относительная температура и влажность, скорость движения воздуха).

24 С увеличением высоты атмосферное давление постепенно падает, одновременно снижается парциальное давление кислорода. По мере его падения уменьшается насыщенность гемоглобина кислородом и ухудшается снабжение организма кислородом. На небольших высотах (1,5-3,5 км) кислородная недостаточность компенсируется усилением легочной вентиляции, сердечной деятельности, повышением продукции эритроцитов и др. На высоте более 4 км эта компенсация становится недостаточной и развивается гипоксия. Действие пониженного давления проявляется в виде так называемой горной болезни: появляются одышка, сердцебиение, посинение и бледность кожных покровов и слизистых оболочек, мышечная слабость, головокружение, тошнота, рвота, ухудшение памяти, внимания, нарушение координации движений.

Повышенным считается атмосферное давление, превышающее 760 мм рт. ст. Это основной гигиенический фактор в некоторых видах профессиональной деятельности, например при подводных работах, на подводных лодках.

Повышенное давление приводит к возникновению чувства сдавления, боли в ушах, затруднению выдоха, увеличению ЧСС. Развивается кессонная болезнь. Рост парциального давления кислорода и содержания азота, наблюдаемый при повышенном давлении, может оказывать и отравляющее воздействие на организм человека.

Дифференцированный зачет по дисциплине ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Вариант-II

Выберите один правильный ответ(16)

1. Основные задачи гигиены:

- а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
- б) изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение здоровья и долголетия;
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

2. Гигиена физической культуры и спорта изучает -

- а) Взаимодействие организма и бактерий
- б) Взаимодействие организма и окружающей среды
- в) взаимодействие физической культуры с окружающей средой
- г) взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой

3. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов соответственно:

- а) 4,1; 9,2; 4,1 б) 9,2; 4,1:4,1 в) 4,1; 4,1; 9,2.

4. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

- а) состояние окружающей среды б) медицинское обслуживание в) условия и стиль (образ) жизни.

5. Химический состав атмосферного воздуха имеет огромное гигиеническое значение. Он влияет на: а) акустическую комфортность; б) дыхание; в) питание; г) психо-эмоциональную сферу.

6. Перед тренировкой аэробной направленности (продолжительностью) 2-2,5 ч. за 2-3 дня следует соблюдать:

- а) преимущественно белковую диету;
- б) диету с пропорциональным содержанием белков, жиров и углеводов; в) преимущественно углеводную диету.

7. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:

- а) за 2 ч. б) за 1,5 ч. в) за 3 ч.

8. Сбалансированное питание подразумевает:

- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
- б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
- в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

9. При курении сигарет в организм вместе с табачным дымом поступают вредные вещества:

- а) углекислый газ; б) ниацинамид; в) никотин, оксид углерода; г) сернистый газ.

10. Нормальное атмосферное давление соответствует

- а) 740 мм. рт. ст. б) 1000 гПа; в) 760 мм. рт. ст.

11. Что такое эпидемия?

- а) Массовое распространение инфекционного заболевания, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости.
- б) Массовое распространение инфекционного заболевания, охватывающее территорию целого государства или нескольких стран.
- в) Процесс, возникающий в результате воздействия на организм вредоносного раздражителя внешней или внутренней среды.

12. Принципы закаливания:

- а) систематичность и самоконтроль.
- б) постепенность и последовательность, активный режим, сочетание общих и местных процедур.
- в) учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм. г) А;Б;В.

13. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

- а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;
- б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физическо нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
- в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

14. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой:

- а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
- б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- в) низкой воздухо и водопроницаемостью.

15. Косвенный показатель санитарного благополучия питьевой воды – это наличие:

а) дифтерийной палочки; б) туберкулезной палочки; в) кишечной палочки.

16. Основной механизм заражения при кишечных инфекциях:

а) воздушно — капельный; б) грязные руки, воду, продукты; в) через кровь; г) воздушно — пылевой

17. Употребление алкоголя способствует:

а) повышению спортивной работоспособности; б) согреванию в холодную погоду; в) снятию напряжения и утомления после тренировок и соревнований; г) угнетению центральной нервной системы.

18. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

а) РР (ниаина) б) А – (ретинола) в) Д – (кальциферола);

19. Спортивное сооружение - это: а) физкультурно-оздоровительный центр; б) детские и подростковые клубы по месту жительства; в) специально построенное и соответственно оборудованное сооружение крытого или открытого типа; г) парки культуры и отдыха.

20. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета:

а) белково-жировая; б) углеводно-жировая; в) белково-углеводная.

21.(2б). Выберите три ответа. Выберите физические факторы атмосферного воздуха

1. Температура и влажность
2. Микроорганизмы
3. Уровень солнечной радиации
4. Концентрация углекислого газа
5. Атмосферное давление
6. Пыль

22.(2б) Соотнесите вид спортивного сооружения и его характеристику

Характеристика

- А. предназначаются непосредственно для занятий физической культурой и спортом
- Б. для обслуживания занимающихся и участников соревнований
- В. трибуны, павильоны, фойе, буфеты, санузлы
- Г. предназначаются непосредственно для проведения спортивных состязаний
- Д. душевые, массажные.
- Е. Судейские комнаты, гардеробы

Вид спортивного сооружения

1. сооружения для зрителей
2. основные
3. вспомогательные

23.(3б) В чем состоит физиологическое значение воздуха для человека?

24.(3б) Основные гигиенические принципы построения учебно-тренировочного процесса:

Эталон ответов

2 вариант

1	б
2	г
3	а
4	в
5	б
6	б
7	в
8	в
9	в
10	в
11	а
12	г
13	б
14	а
15	в
16	б
17	г

18	В
19	В
20	В
21	135
22	231233

23. 1. Важнейшие компоненты воздуха обеспечивают жизнедеятельность организма человека, участвуя в окислительно -восстановительных процессах на разных уровнях организации организма: клетка — ткань — орган — организм.

2. Воздух принимает все продукты газообмена человека с окружающей средой.

3. Воздух является основной средой, в которой происходит тепловой обмен организма человека с окружающей средой.

4. Воздух разбавляет до безопасных концентраций ряд химических загрязнителей, что снижает возможное вредное влияние внешней среды на организм человека.

5. Воздух — это высокоэффективное и наиболее экологичное оздоровительное средство. Он используется как мощный закаляющий фактор в различных оздоровительных системах.

24. Систематическое проведение тренировочных занятий и повторное выполнение физических упражнений;

постепенное увеличение физической нагрузки;

чередование работы и отдыха;

разносторонняя физическая подготовка.

Дифференцированный зачет по дисциплине ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Вариант-III

1. Гигиена физической культуры и спорта изучает:

- а) влияние различных факторов физической культуры и спорта на здоровье физкультурников и спортсменов;
- б) физическую реабилитацию людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

2. Закаливание это...

- а) система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов.
- б) тренировка организма, противостоять заболеваниям.
- в) укрепление иммунитета.

3. К видам спорта аэробно-анаэробного характера энергообеспечения относят:

- а) бег на длинные дистанции, бег на лыжах, плавание
- б) бег на средние дистанции, спортивные игры, борьба, гребля
- в) спринтерский бег, прыжки

4. Заболевание, возникающее у человека при резком переходе из среды с высоким атмосферным давлением в среду с низким атмосферным давлением, называется:

- а) горная болезнь б) кессонная болезнь; в) высотная болезнь.

5. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

- а) состояние окружающей среды б) медицинское обслуживание в) условия и стиль (образ) жизни.

6. Общие требования, предъявляемые к спортивным залам.

- а) вентиляция. б) гигиенические требования к оборудованию и инвентарю в) освещение. г) А,Б,В.

7. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:

- а) за 2 ч. б) за 1,5 ч. в) за 3 ч.

8. Окраска стен спортивных сооружений должна быть:

- а) темных тонов с глянцевой поверхностью; б) светлых тонов с глянцевой поверхностью; в) темных тонов с матовой поверхностью; г) светлых тонов с матовой поверхностью.

9. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов соответственно:

- а) 4,1; 9,2; 4,1 б) 9,2; 4,1:4,1 в) 4,1; 4,1; 9,2.

10. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

- а) РР (ниазина) б) А – (ретинола) в) Д – (кальциферола); г) С – аскорбиновой кислоты.

11. Здоровье эксперты ВОЗ определили, как:

- а) способность человека сохранять соответствующую возрасту и устойчивость организма к воздействию окружающей среды;
- б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов;
- в) здоровье – это та вершина, на которой каждый должен подняться сам.

12. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой:

- а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
- б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью; в) низкой воздухо и водопроницаемостью.

13. Сбалансированное питание подразумевает:

- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
- б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
- в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

14. У наркоманов в начале болезни появляется расстройство психики:

- а) потливость; б) сердцебиение; в) раздражительность; г) мышечная слабость

15. Что такое пандемия?

- а) Массовое распространение инфекционного заболевания, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости.
- б) Массовое распространение инфекционного заболевания, охватывающее территорию целого государства или нескольких стран.

в) Процесс, возникающий в результате воздействия на организм вредоносного раздражителя внешней или внутренней среды.

16. Пробиотики (зубиотики) это:

а) биологически активные добавки к пище, содержащие живые микроорганизмы и (или) их метаболиты

б) природные или искусственные вещества, специально вводимые в пищевые продукты с целью придания пищевым продуктам свойств и качеств;

в) дополнительные источники пищевых и БАД используемые для оптимизации обмена веществ при различных функциональных состояниях.

17. Какого пути передачи инфекции НЕ существует?

а) Воздушно-капельного б) Контактно-бытового в) Благоприятный

18. Ночной сон спортсмена должен быть непрерывным и продолжительным. Не менее:

а) четырех часов; б) шести часов; в) восьми часов; г) десяти часов;

19. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;

б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;

в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

20. Стены спортивных залов окрашиваются красками и лаками на высоту не менее

а) 1,8 м б) 0,5 м в) 3 м г) 2,5 м

21.(26). К гигиеническим требованиям ко всем спортивным сооружениям относятся (выбрать три):

1. Расположение спортивных сооружений далеко от населенного пункта

2. ориентацию спортивных сооружений

3. транспортную доступность

4. планировку

5. пункты питания

7. зоны отдыха

22.(26) Соотнесите пути передачи с инфекционными заболеваниями.

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	ПУТИ ПЕРЕДАЧИ
А. Энцефалит Б. Грипп В. Коклюш Г. Малярия Д. Сыпной тиф Е. Ветряная оспа	б) Воздушно-капельный 7) Трансмиссивный

23 (36). Дайте свободный ответ. Перечислите основные правила организации распорядка дня. Какую роль они играют в жизни спортсмена?

24 (36). Что такое закаливание? Перечислите основные гигиенические принципы закаливания

Эталон ответов

3 вариант

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

16	а
17	в
18	в
19	б
20	а
21	234
22	211221

23.-Подъем в одно и то же время;

- выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур;
- прием пищи в одни и те же часы не менее 3 раз в день (лучше 4 раза в день);
- самостоятельные (домашние) занятия по учебным дисциплинам ежедневно в одни и те же часы;
- пребывание на воздухе не менее 2 ч в день;
- не реже 3 раз в неделю по 2 ч занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;
- сон не менее 8 ч в сутки, отход ко сну в одно и то же время.

Предложенная схема не претендует на универсальность, однако она может быть взята за основу при составлении распорядка дня.

2.Поддержание ритмичного режима жизнедеятельности – одно из важнейших условий экономной и высокопроизводительной работы организма. Такой режим способствует заблаговременной настройке организма и его систем на предстоящую деятельность, которая осуществляется по механизму условного рефлекса на время.

3.Режим воспитывает в спортсмене организованность, целеустремленность действий, волю, приучает к сознательной дисциплине. И наоборот, отсутствие системы в учебной работе или профессиональной деятельности, нарушение распорядка дня отрицательно сказывается на умственной и физической работоспособности и может вредно отразиться на состоянии здоровья.

24. Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

Принцип комплексности.

Принцип систематичности

Принцип постепенности

Принцип оптимальности дозирования процедур

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

3.1 Условия выполнения задания

1. Время выполнения задания: 1 час 30 минут
2. Вариантов заданий 3

Критерии оценки

Максимальный балл:30

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
86 – 100 %	отлично
73 - 85 %	хорошо
53 - 72 %	удовлетворительно
< 52 %	неудовлетворительно

1.В заданиях 1-20 выбирается один ответ.

2.В задании 21 выбирается три ответа из списка. За полный верный ответ выставляется 2 балла; 1балл – за одну ошибку; более одной ошибки – 0 баллов.

3.В задании 22 устанавливается соответствие. За полный верный ответ выставляется 2 балла; 1балл – за одну ошибку; более одной ошибки – 0 баллов.

4.В заданиях 23-24 дается свободный развернутый ответ. За полный верный ответ выставляется 3 балла.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Основные источники:

1. Богомолова М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие. Волгоград: ВГАФК, 2020. 126 с. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/173439>
2. Джум Т. А. Санитария и гигиена питания: учебник / Т.А. Джум, М.Ю. Тамова, М.В. Букалова. Москва: Магистр: ИНФРА-М, 2021. 544 с. (Бакалавриат). ISBN 978-5-9776-0475-8. Текст: электронный.
3. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания м спорта [Текст] : учебник для студ. сред. и высш. учеб. завед. / В.И. Дубровский. - М. : ВЛАДОС, 2018.
4. Полиевский С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2015. 227 с. ISBN 978-5-16-103421-7. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/518178>
5. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 206 с. <https://urait.ru/bcode/454420>
URL: <https://znanium.com/catalog/product/1211780>

Дополнительные источники:

1. Кольман О. Я. Санитария и гигиена: учебное пособие / О. Я. Кольман, Г. В. Иванова, Е. О. Никулина. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. 184 с. ISBN 978-5-7638-4065-0. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818972>
2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 332 с. <https://urait.ru/bcode/467573>

Интернет-ресурсы

1. Российская государственная библиотека: <http://www.rsl.ru>
2. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского: <http://www.libfl.ras.ru>
3. ЭК ГНПБ им. К.Д. Ушинского www.gnpbu.ru
4. Библиотека Московского государственного университета: <http://www.lib.msu.ru>
5. Библиотека Максима Машкова: <http://lib.ru>
6. Электронная БИБЛИОТЕКА: <http://lib.prm.ru>
7. Образовательный портал "Обучение.ру": <http://www.aboutstudy.ru>
8. Ассоциация региональных библиотечных консорциумов АРБИКОН, www.arbicon.ru

