Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан

«Училище олимпийского резерва «Триумф»

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ГБПОУ РД «УОР «Триумф»

Д.А.Бамматгереев

«31» августа 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

программа подготовки специалистов среднего звена

**49.02.01 Физическая культура**

Хасавюрт, 2023 год

Фонд оценочных средств разработан на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности

Физическая культура, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968, учебного плана ГБПОУ РД «УОР «Триумф» по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Училище олимпийского резерва «Триумф».

Разработчик: Оздемирова Э.К. преподаватель дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Рассмотрено на заседании

предметно-цикловой комиссии специальных дисциплин

ГБПОУ РД «УОР «Триумф»

Протокол № 1 от 30.августа 2023 г.

Председатель ПЦК специальных дисциплин М.Х.Беркиханова

СОГЛАСОВАНО

Работодатель:

директор ГБУ ДО РД «Спортивная **школа** олимпийского резерва им. Ш. М. **УМАХАНОВА»**

Умаханов Иманпаша Абдубасирович

30 августа 2023 г.

Утверждено приказом ГБПОУ РД «УОР»Триумф»

от 31.08.2023 № «Об утверждении учебного плана, графика учебного процесса, рабочих программ

учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы

на 2023-2024 учебный год по специальности

49.02.01 Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ …4
2. СОСТАВ КОС ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ 11
3. СТРУКТУРА И ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ..114

1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ …………………..124

**1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ**

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине «ОП.10 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.10 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 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 сменытехнологий.

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.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

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 практическихзанятий. |
| 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 контролируетсяна  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 контролируетсяна  протяжении всего периода обучения при выполнении практических заданий  ,самостоятельных и контрольных работ. |
| ПК 2.6.Оформлять документацию (учебную,  учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию ипроведение  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 контролируетсяна  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 | | Выполнение самостоятельных работ,  заполнение рабочей тетради |
| педагогов | |  |
| ПК 3.4. Оформлять методические разработки в  виде отчетов, рефератов, выступлений. | | Формирование компетенции контролируетсяна  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 7. Ставить цели, мотивироватьдеятельность  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. |
| В результате изучения дисциплины студент  должен уметь.   * применять полученные знания в практической деятельности педагога по физическойкультуре испорту; * анализировать и оцениватьэффективность   физкультурно-спортивных занятий с позиций оптимального дозирования физических нагрузок и их соответствия функциональным возможностям организма;   * измерять основные физиологическиепараметры в покое и в различных состоянияхорганизма; * использовать учебное и научноеоборудование, аудиовизуальные средства, компьютерную технику в процессеобучения; * анализировать полученную информациюи делатьвыводы; | 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. | | |
| В результате изучения дисциплины студент  должен знать.   * этапы развития физиологии и биохимии и основные достижения в этих областяхнауки * 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 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 | Формирование знаний контролируется на  протяжении всего периода обучения также в виде текущего контроля при устном опросе, тестировании и выполнении контрольных работ.  Итоговый контроль проводится по завершению курса в виде дифференцированного зачета | | |

**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.10 «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
* 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)

1. Определение суточного расхода энергии
2. Оценка суточного рациона
3. Личная гигиена спортсмена
4. Составление плана мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

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

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

**3.2 Форма промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация по ОП.10 «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.

1. СОСТАВ КОС ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**2. 1 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.

1. **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.

1. **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.

1. **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 определение индивидуальных энергозатрат студентов в зависимости от вида деятельности.

1. **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.

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.

1. **В своих исследованиях гигиена использует методы следующих наук:** а)биомеханика; б) химия; в) физика; г) биология.
2. **Каковы цели гигиены как науки?**

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

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

1. **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 со- стояния здоровья и работоспособности при воздействии различных фак- торов, в том числе и профессиональных.

1. **Основоположник современной экспериментальной гигиены**: а) Мишель Леви;

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

1. **Что называют мутагенами?**

а) вещества, вызывающие отравление организма;

б) вещества, вызывающие отравление организма в целом. При их воз- 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**

1. **Вопросы к фронтальному опросу.**
2. **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 закаливающий 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°С. Если она выше +24...+25°С 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°С, в залах для спортивных игр+14...+16 °С, для борьбы +16...+18°С, 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).

1. **Что такое влажность воздуха? Гигиеническое значение?**

***(Под влажностью воздуха понимается содержание водяных паров (г) 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****).***

1. **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).*

1. **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).*

1. **Тест**
2. К непостоянным компонентам состава воздуха относят: а) кислород; б) оксиды серы; в) оксиды азота; г) углекислый газ.
3. При гигиенической оценке воздуха учитывают: а) влажность; б) бактериальную составляющую; в) высоту над уровнем моря; г) энергетическую ценность.
4. Величина атмосферного давления: а) изменяет химический состав воздуха, б) влияет на изменение артериального давления, в) меняет парциальное давление кислорода.
5. 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 движении 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 движении 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».

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.

Тест по теме «Гигиеническое и экологическое значение воды»

Потеря скольки процентов воды у животных вызывает гибель организма?

1. 25%
2. 30%
3. 10%
4. 50%

Единица измерения жесткости воды

1. Балл
2. Мг-экв/л
3. Мг/л
4. Мг

Метгемоглобинемия развивается при избытке в воде

1.фтора

2. нитратов

3. мышьяка

4. серебра

Сколько различают поясов в зоне санитарной охраны

1. 4
2. 2
3. 6
4. 3

К органолептическим показателям воды относят

1. Хлор
2. Радиактивность
3. Привкус
4. Хлориды

К физическим методам обеззараживания воды относят

1. Хлорирование
2. УФ-облучение
3. Озонирование
4. Коагуляция

Использование вод регулируется:

1. Уголовным кодексом
2. Водным кодексом
3. Конституцией
4. Организациями ЖКХ

Продолжите:

1. Источники водоснабжения: воды атмосферные, грунтовые,…
2. Перечислите все физические методы улучшения качества воды: кипячение,…..
3. Факторы самоочищения делятся на группы: физические – разбавление, …

**Тест «Оценка экологического состояния почв»**

*Выберите один правильный ответ из четырех предложенных*

1. Засоленные почвы опреснять очень дорого и трудоемко, поэтому их выгоднее:

а) использовать для выращивания сахарной свеклы, донника, многолетних трав или в качестве сенокосов;

б) использовать для выпаса скота;

в) засыпать плодородной почвой;

г) вообще не использовать в сельском хозяйстве.

2. Большие пространства нарушенных земель:

а) оказывают влияние лишь на территории, непосредственно прилегающие к ним;

б) влияют на территорию, в десять раз превышающую их площадь;

в) вообще не оказывают отрицательного воздействия на природную среду;

г) вступают в особые отношения с остальными компонентами среды.

3. Возвращение плодородия нарушенным землям называют:

а) мелиорацией;

б) репарацией;

в) реактивацией;

г) рекультивацией.

4. Разрушение почв под действием ветра называют:

а) эрозией;

б) сидерацией;

в) дефляцией;

г) деградацией.

5. Рекультивацией называют:

а) возвращение живых организмов в их исходные места обитания;

б) разрушение почв в результате деятельности человека;

в) процесс смены биоценозов;

г) возвращение плодородия нарушенным почвам.

6. Устойчивое ухудшение свойств почвы как среды обитания живых организмов и снижение ее плодородия называют:

а) денудацией;

б) деградацией;

в) дегенерацией;

г) девастацией.

7. Плодородие почв зависит от запаса гумуса: его мощность в черноземах достигает:

а) 10 см;

б) 50 см;

в) 1 м;

г) 5 м.

8. Экологическими способами получения биогумуса является:

а) разведение почвенных клещей;

б) разведение почвенных червей;

в) разведение грибов с последующей их запашкой в грунт;

г) запашка древесной золы.

Ответы

1-а, 2 – б, 3 – г, 4 – в, 5 – г, 6 – б, 7 – в, 8 – б.

**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.

1. Какие гигиенические требования к освещению в спортивных залах:

а) равномерность; б) мощность; в) количество ламп; г) высота подвеса приборов.

1. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой: а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;

б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;

в) низкой воздуха и водопроницаемостью;

г) низкой влагоёмкостью и гигроскопичностью.

1. 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.

1. Наиболее оптимальная температура в спортзале (градусах): а) 8–10;

б) 10–12; в) 12–16; г) 16–20.

**Практическая работа №1**

**Расчет нормативных размеров площади спортивных залов**

***Цель работы:*** познакомиться с основными требованиями, предъявляемыми к спортивному залу школы; дать гигиеническую характеристику спортивного зала, предложить меры усовершенствования спортивного зала.

***Время выполнения:*** *2 часа*

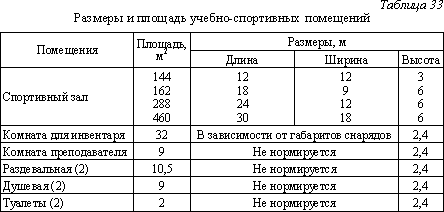
### Краткий теоретический материал:

**Спортивный зал** - место проведения уроков физкультуры и спортивных секций, т. е. место для выполнения деятельности высокоэнергоемкой, с увеличенной потребностью в

кислороде, что требует определенных параметров микроклимата. Указанная деятельность должна быть высоко производительной для решения специальных задач и в достаточной степени травмобезопасной, что обеспечивается соответствующими разрешающими размерами зала, исправностью специального оборудования.

На 1 школьника должно приходиться не менее 4 м2 площади зала и не менее 18-20 м3 объема зала. При условии трехкратной смены воздуха зала в час на 1 школьника обеспечивается поступление 40-60 м3 чистого воздуха. Площадь спортивного зала определяется количеством классов в школе. На 8-20 классов должен быть гимнастический зал на 162 м2, не 20-30 классов - 288 м2. Если в школе 40 классов, то требуется 2 зала -

144 и 288 м2, 50 классов - 144 и 460 м2. Зал на 144 м2 используется для занятий начальных классов (табл. 33).



Зал должен иметь достаточное естественное освещение, окна располагаются по двум длинным сторонам зала, что также позволяет провести сквозное проветривание и проводить занятия при открытых фрамугах (форточках) с одной стороны, что способствует закаливанию. Стекла оконные, радиаторы отопительные, лампы ограждаются металлическими сетками или решетками. Важно наличие душевых, водные процедуры после урока физкультуры прививают навыки личной гигиены и способствуют закаливанию.

Размещение спортивного зала в школе желательно на первом этаже в отдельном блоке.

Согласно гигиеническим требованиям в воздухе помещений для физических упражнений не должно быть посторонних вредных веществ, примесей, не должно быть возбудителей заболеваний, что предъявляет жесткие требования к режиму влажной уборки, проветривания.

Если размеры помещений малы и вентиляция недостаточна, воздух загрязняется углекислотой (до 3,5 % после 4-х-часового занятия), пылью (до 300 пылинок/см3) и микробами (до 26 тыс. в 1м3). Все это ухудшает работоспособность, ощущается снижение внимания, координации, скоростных и силовых качеств, затрудняется дыхание. Следовательно, необходимо поддерживать требуемый гигиенический микроклимат с помощью достаточной вентиляции, отопления, освещения.

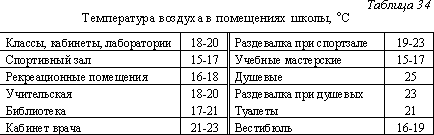
Освещение в зале должно составлять 200 лк по горизонтали (на уровне пола) и 100 лк по вертикали (на уровне игровых сеток, щитков) и быть равномерным по всему залу, постоянным (независимым от времени суток), бестеневым, исключающим световые блики.

Очень важно для здоровья школьников применять регламентированное оборудование для двигательной нагрузки. Гигиенические требования предъявляются к размерам и конструкции оборудования (масса, размер, ширина, диаметры обхватываемой части).

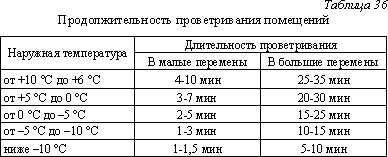
Брусья должны по высоте соответствовать среднегрудинной точке над уровнем пола, расстояние между жердями - ширине плеч, овал жердей - размеру кисти рук. Существует два размера шестов (№ 1 для 4-6 классов и № 2 для 7-11 классов), 4 размера легкоатлетических барьеров, 5 размеров дисков для метания, 3 размера гранат, 2 размера брусьев, 5 размеров мячей. Все оборудование должно быть травмобезопасным, подвергаться периодически дезинфекции, опасные части иметь сигнальное окрашивание. Перед началом занятий следует проверить надежность оборудования.

Эмоциональность занятий физическими упражнениями и использование необходимого оборудования (мячи, воланы) создает шумовой эффект до 100 дБ. Этот показатель значительно превышает рекомендуемый гигиенический норматив (60-65 дБ) и неблагоприятно сказывается на организме занимающихся: повышается утомляемость, снижается активность, угнетается деятельность ведущих систем организма (ЦНС, слуховой анализатор, сердечно-сосудистая система). Снижение уровня шума в спортивных сооружениях может быть достигнуто за счет применения звукопоглощающих материалов, а также за счет педагогических мероприятий (бесшумные перерывы в занятиях, исключение музыкального сопровождения, ограничение шумовой тренировки 1 часом занятий, применение звукопоглощающих устройств - наушников, отдых занимающихся в условиях тишины и покоя, ограничение числа занимающихся одним классом).

Воздушно-тепловой режим школьных спортивных и учебных помещений подлежит обязательному гигиеническому нормированию ввиду существенного воздействия на состояние школьника, его термодинамику. Температурный режим помещений для занятий физкультурой, подвижных игр, для уроков труда должен отличаться от тех, где проводится спокойная учебно-воспитательная деятельность (табл. 34).



Чтобы предотвратить загрязнение воздуха в школьных помещениях различного назначения, следует ограничить число детей в помещениях нормами их вместимости (пропускная способность); регулярно лечить очаги хронической инфекции у детей (кариозные зубы, воспаление миндалин, придаточных пазух носа и пр.); ежедневно проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих веществ, а спортзала - после каждого занятия; проводить регулярное сквозное проветривание помещений (температура при этом может снижаться до 14 °С), но закончиться оно должно за 20-30 минут до начала занятий. (табл. 36).



Световой режим школьных помещений должен обеспечивать охрану зрения, т. е. предупреждать перегрузки, стимулировать развитие зрительного анализатора (завершается в 9-12 лет), обеспечивать общебиологическое воздействие на организм, препятствовать возникновению зрительных дисфункций (близорукости). Поэтому в учреждениях для детей и подростков должно быть создано освещение, соответствующее современным гигиеническим нормам: обязательная прямая естественная инсоляция помещений, освещение должно быть хорошего качества достаточного уровня.

Соблюдение гигиенических рекомендаций по освещению начинается со стадии проектирования детского объекта (расположение здания по сторонам света, чтобы ориентация окон соответствовала южному, юго-восточному или восточному направлению). Следует рассчитать количество окон, чтобы световой коэффициент составлял 1/4 для учебных помещений и 1/5-1/6 - для спортивных. Не должны близко к зданию быть посажены деревья (не ближе 15 м) или расположено другое здание (не ближе двойной высоты наиболее высокого здания). Размеры окон: 2-2,5м ґ 1,8-2м; форма прямоугольная, расстояние от потолка 0,15-0,3 м. Подоконник в учебном помещении должен быть выше уровня парты. Запыленность, загрязненность стекла снижают уровень освещения на 40 % и проникновение ультрафиолетовой части солнечного спектра. Интерьер помещения должен быть окрашен в светлые тона. Допускается совмещенное (т. е. совместное с искусственным) освещение, особенно в осенне-зимний сезон в утреннее и вечернее время. Для искусственного освещения рекомендуется использование люминесцентных ламп белого цвета, близкого к естественному. Важен тип осветительной арматуры, она должна быть безопасной, прочной, надежной и удобной в эксплуатации.

***Описание хода работы:***

## Санитарно- гигиеническое обследование школьного спортивного зала

1. Месторасположение в здании (этаж, отдельный блок)
2. Размеры зала: длина , ширина , высота , площадь , объем

;

правильность планирования зала: наличие раздевалок , туалетов , наличие

комнаты для оборудования , душевых .

1. Число одновременно занимающихся на момент обследования , площадь

на одного занимающегося .

1. Пол (из какого материала, окраска, ровный, без щелей, четкость разметки, ширина разметки, цвет разметки, ее контрастность с полом)

чистота , режим влажной уборки

1. Стены: окраска , панели (цвет, высота) , наличие выступающих конструкций , цвет стен и потолка

, комфортность учеников , чистота .

1. Наличие естественной и искусственной вентиляции , описание

, правильность расположения на стенах зала

, количество вентиляционных отверстий , тип вентиляции (вытяжная, приточная, приточно-вытяжная) , частота включения

, равномерность для зала , коэффициент аэрации ,

кратность воздухообмена , воздушный куб .

1. Естественное освещение зала: ориентация окон ,.одно- или

двустороннее размещение окон , наличие зданий, деревьев за окном , наличие штор на окнах , количество, размер окон , форма

,. величина простенков между ними , высота над полом

, чистота стекла , наличие защитной сетки , световой

коэффициент .

1. Температурный режим: температура воздуха до занятий \_ , в середине ,

в конце занятий , в конце рабочего дня , перепады по горизонтали

и вертикали , чувство теплового комфорта у учеников

1. Отопление: вид , количество отопительных приборов , правильность размещения в зале , травмобезопасность ,

достаточность для зала .

1. Уборка зала (влажная): частота
2. Одежда и обувь занимающихся ,

способствуют ли закаливанию .

1. Оборудование зала на момент обследования (безопасность, исправность, наличие лишнего)

### Контрольные вопросы для формулирования вывода по работе:

1. Какие требования предъявляют к спортивному залу?
2. Для чего нужно выполнять и соблюдать эти меры?

### Указания по составлению отчета:

1. Изучить теоретический материал.
2. Провести исследование спортивного зала.
3. Ответить на теоретические вопросы.
4. Предложить меры по усовершенствованию спортивного зала
5. Сделать вывод.

**Практическая работа №2**

**Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.**

***Цель работы:*** Изучить основные требования к размещению участка школы и спортивной площадки. Составить гигиеническую характеристику спортивной площадки школы.

***Время выполнения:*** 2 часа

### Краткий теоретический материал:

Основным гигиеническим принципом организации участка для проведения занятий по физической культуре и спорту в школе является правильное размещение элементов школьного участка и их достаточная площадь.

Спортивная зона занимает 35-40 % площади школьного участка и предназначена для проведения физкультурно-спортивной деятельности с учащимися школы, детьми и молодежью данного микрорайона. Эта зона должна включать следующие элементы: легкоатлетическая площадка (площадью 4900 м2), гимнастическая (600 м2), для спортивных игр (ручной мяч волейбол, баскетбол, футбол), для легкоатлетических метаний (2950 м2). Возможно наличие отдельной площадки для настольного тенниса (160 м2), комбинированной игровой площадки для младших классов (480 м2) и аналогичной площадки для средних и старших классов (540 м2).

Вблизи спортивной зоны должен располагаться спортивный зал. Ориентация зоны - север-юг. Беговые дорожки располагаются вокруг игрового поля, имеют (и поле тоже) хороший дренаж. Рекомендуется травяное покрытие поля, устойчивое к вытаптыванию. При наличии асфальтового покрытия требуется особая обувь и тщательная разминка, предупреждающая повреждения мелких суставов стопы и ее мягких тканей. Ямы для

прыжков засыпаются просеянным, чистым, увлажненным песком (или опилками) до краев.

В спортивной зоне допускается проектирование открытых плавательных бассейнов. Оборудование этой зоны должно соответствовать возрастным особенностям школьников и отвечать педагогическим и гигиеническим требованиям. Все площадки зоны желательно отделить друг от друга живой изгородью.

***Описание хода работы:***

## Гигиеническая характеристика участка школы и спортивной зоны

* 1. Школа № Адрес
  2. Вместимость: проектная фактическая
  3. Размещение земельного участка школы:

а) по отношению к окружающий зданиям

б) по отношении к промышленным объектам в) по отношению к транспорту

* 1. Площадь участка
  2. Наличие спортивной зоны и ее составные части
  3. Длина и ширина футбольного поля, покрытие, ориентация по сторонам света, безопасная зона
  4. Беговая дорожка, расположение, длина, ширина, безопасная зона на старте, финише и с боков от дорожки, покрытие
  5. Сектор для прыжков в длину (длина, ширина ямы, безопасная зона, наполнение, санитарное состояние)
  6. Сектор для метаний (размеры, покрытие, безопасная зона, заграждение)
  7. Волейбольная площадка, (размеры, покрытие, безопасная зона, оборудование, ориентация)
  8. Баскетбольная площадка (размеры, оборудование, покрытие, безопасная зона)
  9. Площадка для настольного тенниса
  10. Гимнастическая площадка (размеры, исправность оборудования, соответствие возрасту, безопасные зоны)

а) турник б) брусья в) бревно г) лестница д) шведская стенка

* 1. Расстояние спортивной зоны от здания школы
  2. Наличие зеленых насаждений , ширина , длина , общая площадь от площади спортивней зоны (%) , вид насаждений
  3. Заключение о состоянии спортивной зоны
  4. Рекомендации по оптимизации состояния спортивной зоны

### Контрольные вопросы для формулирования вывода по работе:

1. Для каких целей используется пришкольная территория?
2. На какие зоны подразделяется спортивная пришкольная территория?
3. Какие требования предъявляются к спортивной площадке?

### Указания по составлению отчета:

1. Изучить теоретический материал.
2. Провести исследование спортивной площадки.
3. Ответить на теоретические вопросы.
4. Предложить меры по усовершенствованию исследованной площадки.
5. Сделать вывод.

### Критерии оценки за выполнение практической работы:

«5»- выполнены полностью все задания. Сделаны обобщения по результатам исследования.

«4»- допущены неточности в формулировке выводов или в расчетах. Задания выполнены не полностью.

«3»- не все задания выполнены. Допущены грубые недочеты в формулировании результатов исследования.

«2»- большинство заданий не выполнено или выполнены с ошибками. Нет обобщений и выводов.

## Основные источники:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Автор | Издательство, год  издания |
| ОИ 1 | Гигиена детей и подростков: учеб. пособие. | Приходько И.В. | Ростов н/Д : Феникс,  2016. – 312 с. |
| ОИ 2 | Физиология и гигиена подростка: учеб. пособие | Кирпичёв В.И. | М.: Издательский  центр «Академия», 2015. – 208 с. |
| ОИ3 | Гигиена и основы экологии человека: учебник. | Пивоваров Ю.П.,  Королик В.В., Зиневич Л.С. | М.: Издательский  дом «Академия», 2015. – 528с. |

**Дополнительные источники**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Автор | Издательство,  год издания |
| ДИ 1 | Гигиена детей и подростков. | Антропова М.В | М., 2013 |
| ДИ 2 | Здоровье, экология, спорт. | Беляев В.С. | М.,2014. |
| ДИ3 | Гигиена физического воспитания и  спорта | Вайн6аум Я.С., Коваль  В.И., Родионова Т.А. | М., 2014. |
| ДИ4 | 3доровье спортсмена. | Дойзер Э. | М. 2015. |
| ДИ5 | Гигиена физического воспитания и  спорта. | Дубровский В.И. | М., 2013. |
| ДИ6 | Лабораторный практикум по возрастной анатомии, физиологии и  гигиене. | Красноперова Н.А. | М., 2013. |
| ДИ7 | Гигиена физической культуры и  спорта | Лаптев А.П., Минх  А.А | М.-2014. |
| ДИ8 | Гигиена. | Лаптев А.П.,  Полиевский С.А. | М., 2014. |
| ДИ9 | Практикум по гигиене. | Лаптев А.П.,  Малышева И.Н. | М., 2014. |
| ДИ10 | Очерки по гигиене физических  упражнений. | Минх А.А. | М., 2013. |
| ДИ11 | Гигиена питания. | Петровский АА | М., 2015. |
| ДИ12 | Гигиенические аспекты  современных спортивных сооружений. | Полиеаский С.А. | М. 2014. |

**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 гигиени ческое 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) +80 С; б) -100 С; в) +150 С; г)+200 С.

**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 крытого или открытого типа; г)парки культуры и отдыха.

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

1.Температура и влажность

2.Микрорганизмы

3. Уровень солнечной радиации

4.Концентрация углекислого газа

5.Атмосферное давление

6.Пыль

**12(2б). Соотнесите вид спортивного сооружения и его характеристику**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Характеристика** | **Вид спортивного сооружения** | |
| А. предназначаются 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. предназначаются непосредственно для проведения спортивных состязаний  Д. душевые, массажные.  Е. Судейские комнаты, гардеробы |  | |
|  |  | |

**13.(3б). 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 закаливаю­щий фактор в различных оздоровительных системах.

**Критерии оценивания выполнения контрольного среза**

**Максимальный балл:17**

|  |  |
| --- | --- |
| **Процент результативности (правильных ответов)** | **Оценка** |
| 92 – 100 % (16-17б) | отлично |
| 73 - 91 % (12-15б) | хорошо |
| 52 - 72 % (9-12б) | 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. 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 определение 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) Контактно-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 продолжи тельным. Не менее:**

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

**11(2б). 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

7зоны отдыха

**12.(2б) 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(3б). 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 % (16-17б) | отлично |
| 73 - 91 % (12-15б) | хорошо |
| 53 - 72 % (9-12б) | 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. 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 достаточным отдыхом;

б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, 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  Б. Уровень бактериального загрязнения  В. Температура воздуха  Г. Примеси сажи  Д. Влажность  Е. Атмосферное давление | | | 1. Физический фактор 2. Химический фактор 3. Биологический фактор | | | |
| А | Б | В | | Г | Д | Е |
|  |  |  | |  |  |  |

13.(3б). **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](http://morehealthy.ru/material/bryushnoi-tif-i-paratify-i-v-1536.html), 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](http://morehealthy.ru/material/vozbuditel-stolbnyaka-anaerobnaya-palochka-986.html), 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](http://morehealthy.ru/material/vozbuditel-malyarii-1836.html), чума, энцефалит).

**Критерии оценивания выполнения контрольного среза**

**Максимальный балл:17**

|  |  |
| --- | --- |
| **Процент результативности (правильных ответов)** | **Оценка** |
| 92 – 100 % (16-17б) | отлично |
| 73 - 91 % (12-15б) | хорошо |
| 53 - 72 % (9-12б) | 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»**

### ЗАКАЛИВАНИЕ

**Что понимается под закаливанием**

а) купание в холодной воде и хождение босиком

б**) приспособление организма к воздействию внешней среды**

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

г) укрепление здоровья.

**Закаливающие процедуры следует начинать с обливания**

а) горячей водой;

б) теплой водой;

**в) водой, имеющей температуру тела;**

г) прохладной водой.

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**) Э**ффективность 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.

**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.

Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

а) сочетая упражнения с закаливанием можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов:

б) гигиенические фактор могут применяться как самостоятельных средства физического воспитания,

в) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни,

г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

**Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами?**

а) когда принимаются солнечные ванны надо использовать головной убор,

б) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении,

в) после занятий надо принять холодный душ.

г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.

**Какое из представленных утверждений не соответствует действительности** ?

а) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.

б) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.

в) оздоровительной эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.

**г) все представленные утверждения соответствуют действительности**

**Какие процедуры закаливания ты применяешь7---------------------------------------------------**

**Практическое занятие 3.**

**Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.**

*Задание студентам:*

**1.**Определить объем и интенсивность закаливающих процедур в соответствии с состоянием здоровья детей:

**1.1.**здоровойдевочке 1,5 лет, ранее не закаливаемой;

**1.2.**мальчику 3 лет после длительного заболевания;

**1.3.**здоровому мальчику 5 лет (ранее закаливаемый);

**1.4.**девочке 4 лет с функциональными отклонениями в состоянии здоровья.

**Итоговый тестовый контроль по теме**

1. **Специфический эффект проведения охлаждающих процедур выражается в том, что:**

А.повышается устойчивость организма к воздействию метеофакторов;

Б.повышается устойчивость воздействиям ультрафиолетовой радиации;

В.повышается устойчивость организма к возбудителям инфекционных заболеваний.

**2. К II группе относят детей**

А.здоровых, ранее закаливаемых;

Б. здоровых, впервые приступающие к закаливающим процедурам;

В. имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья;

Г. с хроническими заболеваниями;

Д. после длительного заболевания.

**3. Для детей I группы конечная температура воздуха и воды для закаливания рекомендуется:**

А. на 2-4º ниже, чем IIгруппе,

Б. на 2 º выше, чем IIгруппе.

**4. Для детей III группы конечная температура воздуха и воды для закаливания рекомендуется:**

А. на 2-4º ниже, чем IIгруппе,

Б. на 2 º выше, чем IIгруппе.

**5.Обозначьте правильную последовательность закаливающих процедур:**

А. Контрастное обливание ног.

Б. Солнечные ванны.

В. Купание в открытом водоеме.

Г. Воздушные ванны.

Д. Влажное обтирание всего тела.

Е. Местное обливание ног.

Ж. Обливание всего тела.

З. Купание в бассейне.

1. **С целью повышения резистентности организма к инфекциям показано использование искусственных источников ультрафиолетового облучения:**

А.фотария;

Б.солярия;

В.солнца.

1. **К специальным закаливающим процедурам относят:**

А. гимнастику, Б. массаж, В.воздушные и световоздушные ванны,

Г. водные процедуры,

Д.ультрафиолетовое облучение,

Е. ежедневные прогулки,

Ж. сон на свежем воздухе,

З.соответствующие возрасту воздушный и температурный режимы в помещении,

И. регулярное проветривание комнат.

*Тема занятия 7а:***Контроль по модульной единице 3. «Основы физического воспитания».**

*Значение изучения темы:*заключается в реализации знаний и умений по определению средств и форм физического воспитания.

*Цель занятия:*

*а) Цель изучения темы:*определение основных средств и форм физического воспитания и основных методик закаливания.

*б) Учебная цель занятия:*студенты должны научиться определять группы физического воспитания, а также объем и интенсивность закаливающих процедур с учетом состояния здоровья ребенка

*Воспитательные задачи изучения темы:*

* развитие у студентов мышления профилактической направленности;
* развитие культуры здоровья студентов.

*План изучения темы:*

*1.Раскрытие теоретических вопросов (по вариантам).*

*2.Описать как практически выполнить задание (по вариантам).*

**Вариант 1.**

* Закаливание, его виды.
* Распределение детей на медицинские группы для занятия физической культурой.
* Как проводятся воздушные ванны?

**Вариант 2.**

* Основные принципы закаливания.
* Требования к организации уроков физической культуры.
* Как проводится местное обливание ног?

**Вариант 3.**

* Распределение детей по состоянию здоровья для проведения комплекса закаливающих процедур.
* Основные принципы и средства физического воспитания.
* Как проводится влажное обтирание всего тела?

**Вариант 4.**

* Закаливающие мероприятия: общие и специальные.
* Основные задачи физического воспитания.
* Как проводится контрастное обливание ног?

**Вариант 5.**

* Виды физического воспитания.
* Рижский метод закаливания.
* Как проводится обливание всего тела?

**Вариант 6.**

* Периоды сенситивного развития физических качеств и психомоторных функций.
* Купание в открытом водоеме.
* Как проводится обширное умывание?

**Тема «Основы гигиены питания детей, подростков молодежи»**

**Практическая работа «Определение и оценка суточных энергетических затрат»**

*Цель*:освоить методику определения суточных энергетических затрат студента дляоценки их соответствия здоровому образу жизни.

*Оборудование*:таблицы с гигиеническими нормативами энергетических затрат при разныхвидах 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*-измерениевремени (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 | Время от | Время | Расход | Энергозатраты за |
| деятельности за | … и до … | деятельности в | энергии на 1 | время деятельности |
| сутки |  | мин. | кг за 1 мин |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Зарядка | 7.10-7.30 | 20 | 0,0648 | 0,0648 х 20 = 1,296 |
| Душ | 7.30-7.40 | 10 | 0,0329 | 0,0329 х 10 = 0,329 |
| Уборка постели | 7.40-7.50 | 10 | 0,0329 | 0,0329 х 10 = 0,329 |
| Завтрак | 7.50-8.20 | 30 | 0,0236 | 0,0236 х 30 = 0,708 |
| … | … | … | … | …… |
| Сон | 23.00-7.00 | 480 | 0,0155 | 0,0155 х 480 = 7,44 |
| Итого |  | 1440 |  | 44,5 |

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

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

– 50 кг, то суточный энергорасход рассчитывается так:

* 1. 44,5 × 50 = 2225;
  2. 2225 × 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 рациональногосбалансированного питания.

***Оборудование:*** нормативные таблицы химического состава и калорийностипищевых 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 |  |  | 50-100 | |  | Витамины | |  |  |
| (глюкоза, фруктоза, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| галактоза), г |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пищевые волокна |  |  | 25 | |  | А, мг |  | 1,2-2,5 | |
| Жиры, г |  |  | 60-100 | |  | В1, мг |  | 1,5-2,0 | |
| В том числе растительные |  |  | 20-25 | |  | В2, 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 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**  Основы личной гигиены

**Тема «Гигиенические требования с 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** | **Продолжительность** | **Примечание** |
|  | **(от – до, мин.)** |  | **(содержание)** |
| Подъём | 7.00 | - | - |
| Закаливающие | 7.30 – 7.40 | 10 мин | холодный душ, |
| процедуры |  |  | 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 человек

**Практическое занятие 4.**

**Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.**

**Цели и задачи**

**Цель: содействие формированию здорового образа жизни.**

**Задачи:**

* первичная профилактика никотиновой, алкогольной, наркотической зависимостей;
* формирование и развитие у обучающихся здоровьесберегающих компетенции;
* повышение информированности студентов о заболеваниях и мерах их предотвращения;
* воспитание психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами

**Целевая аудитория:** студенты ГБПОУ ВО «БДТ» 15 – 17 лет; оптимальная численность группы 10-15 человек.

**Нормативную правовую** основу разработки профилактического занятия составляют: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Конвенция о правах ребенка, Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».

Профилактические занятия могут быть как практическими, так и теоретическими. На практических занятиях студенты знакомятся с методами исследований по состоянию здоровья человека, составляют оптимальный для студента режим дня, отрабатывают гигиенические навыки, конкретные умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья, проводят научно-поисковые работы посредством сети Интернет, готовят тематические отчеты и компьютерные презентации. Лекции, мастер-классы, практические работы, работа с тестовыми заданиями, составление сообщений, отчетов, презентаций, работа с дополнительной литературой, работа с Интернет- ресурсами. Упор делается на самостоятельную, коллективно-индивидуальную и практическую работу обучающихся.. Используемые методы :словесный (устное изложение, беседа, рассказ); наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение); практический. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся: объяснительно-иллюстративный; репродуктивный. Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях: фронтальный - одновременная работа со всеми обучающимися; индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных, фронтальных форм работы; групповой – организация работы в группах, команде; индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.

В структуре занятий можно выделить следующие этапы:

1. Ритуалы приветствия-прощания.
2. Разминка (является средством воздействия на эмоциональное состояние студентов, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность). Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями.
3. Основное содержание занятий представляет собой совокупность упражнений и приёмов, направленных не только на решение задач данного занятия, но и на формирование социальных навыков, динамическое развитие группы.
4. Рефлексия занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что подростки отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и педагогу.

**Место проведения:**

* учебный кабинет.

**Оборудование:** ручки, фломастеры, бумага, анкеты, памятки, сахар-рафинад, «законы группы», горошины, стаканчики одноразовые (3 шт.), цветные полоски бумаги, скотч, карточки к игре.

**Информационные источники**

* Вайнер Э.Н. «Валеология», М., 2006, 320 с.
* [Гончарук С.В.: Активный образ жизни и здоровье студента. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/130177)
* [Дик Н.Ф.: Классные часы в лицее и колледже. - Ростов н/Д: Феникс, 2006](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/7574)
* [Коробкина З.В.: Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи. - М.: Академия, 2010](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/130010)
* [Митяева А.М.: Здоровьесберегающие педагогические технологии. - М.: Академия, 2008](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/10638)
* Пахомова Л.Э.: Физическая культура и здоровье студентов. - Белгород: БелГУ, 2010
* [Саенко О.Е.: Теория и практика воспитательной работы в колледже. - М.: Дашков и К, 2008](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/8836)
* [БелГУ ; отв. ред. Е.Е. Тонков ; Рец.: К.Н. Лобанов, М.В. Мархгейм ; Н.В. Витрук и др.: Правовое регулирование и профилактика злоупотребления психоактивными веществами и пропаганда здорового образа жизни в образовательных учреждениях. - Белгород: БелГУ, 2010](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/112507)
* <http://blagozdravnica.ru/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studenta/>
* <http://zodorov.ru/lekciya-1-osnovi-zdorovogo-obraza-jizni-studentov.html>
* <https://stud.wiki/life/3c0a65635b2ac68b4c43a88521216c37_0.html>
* <https://go.mail.ru/search?q=%D0%BF%D0%BE%20%D0%B7%D0%BE%D0%B6%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2&rch=l&sf=30&fm=1&rf=0010>

**Конспект**

* Добрый день, рада всех вас видеть.

**Упражнение-пожелание**

* Начнем нашу встречу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

*Выполнение упражнения*

* Прежде чем приступить к работе, предлагаю познакомиться с определенными законами.

* Законы группы:
* не «наклеивать» ярлыки
* никто не критикует другого
* искренность
* оставим свои предыдущие взаимоотношения за окном – закон «здесь и теперь»
* соблюдать конфиденциальность (доверительность)
* старайтесь понять мнение другого
* умение слушать и умение говорить
* каждый имеет право на свое мнение: говорить только от себя
* Начнем наше занятие с ответа вопрос. Что мешает человеку в жизни?

*(ответы)*

* Хорошо, каждый смог высказать свою точку зрения. Среди ваших ответов были и вредные привычки.
* Какие вредные привычки вы знаете? (Курение, алкоголь, наркотики, …)

**Упражнение «Органы мишени»**

Таблички с надписями: сердце», «легкие», «печень», «конечности», «почки», «желудок», «голова», «глаза» прикрепляются к добровольцам. Добровольцы по моему сигналу подходят и выполняют заданные действия (они написаны на карточках), тем самым показывая, как влияет курение на тот или иной орган) в течение жизни человека.

**Карточки – задания:**

«печень» - ущипнуть за руку 10 раз

«сердце» - (шумы в сердце) – 10 раз простучать ладошками возле уха участника

«легкие» - не дышать, пока не разрешит участник (показать, проблемы дыхания)

«голова» - покрутить 10 раз вокруг себя

«желудок» - тереть в разные стороны ладонью

«конечности – похлопать по коленям

«почки» - покалывать в руку или в спину

«глаза» - подуть в глаза

**Вопросы:**

* Что ощущал каждый из вас?
* Было ли вам комфортно?
* Какое из действий вам было особенно неприятным? Почему?

**Вывод:**

* Представьте, что все эти неприятные ощущения будут сопутствовать вам всю вашу жизнь. **Подумайте, это те ощущения, о которых вы МЕЧТАЕТЕ?**

**Упражнение «Камушек в ботинке»**

* Сейчас я вам раздам камушки (горошины). Положите их себе в ботинок. Какие ощущения у вас возникают? (камушек не мешает)
* А теперь я попрошу вас попрыгать, походить по комнате. А какие чувства возникают сейчас?

**Вывод:**

* Мы очень часто «носим в своих ботинках» - своей душе – самые разные камушки, которые не беспокоят нас в начале, присутствие которых вначале мы терпим (например, вначале стаканчик пива, подумаешь, да ладно ничего страшного всего один стаканчик…) потом от которых очень хотим избавиться, т.к. они уже причиняют боль (напр., когда это превращается в алкогольную зависимость). Мы с вами должны понять, что алкоголь и алкоголизм - это камень, который человек сам себе кладёт в душу, который с течением времени причиняет всё больше боли и страданий и от которого не так просто избавиться.

**Рефлексия**

* Нравиться или нет вам, когда у вас в ботинке что – то лежит? Мешает?
* Какие эмоции у вас возникали, когда у вас в ботинке был камешек?
* Как вы думаете, если бы камушек оставался бы в вашем ботинке дольше, что происходило бы с вами?

**Упражнение «Алкоголизм – это…»**

Ведущий:

* Предлагаю вам поразмышлять о вредной привычке - алкоголизме, так как алкоголь подростками и молодежью не воспринимается как наркотик и считается, что его последствия не так страшны как их «малюют» взрослые… Итак, **алкоголизм – это:**

(Предлагаю всем участникам написать на листе бумаги ассоциации (самостоятельно! Никто ни за кого не пишет!) Как правило, это: «смерть», «боль», «проблемы со здоровьем», «проблемы в семье», «разводы», «потеря работы», «кража денег на выпивку», «проблемы с законом», «тюрьма», «потеря любви», «потеря уважения в обществе», «импотенция» и др.)

* Скажите, это привлекательный список? (Показываю его всем, чтобы каждому хорошо было видно)
* И это не я дала вам этот список. Вы сами сделали это! (В этом фишка упражнения!)
* Разве кто – то хотел бы получить все это в своей жизни?

(Предлагаю взять список участникам, но никто, как правило, не захочет брать его в руки. Подсказка для ведущего: если кто-то все-таки захочет взять этот «черный список» себе, то ведущий ни в коем случае его не дает, а говорит: «я не дам его тебе, потому что МНЕ НЕ ВСЕ РАВНО, что будет с тобой!!! А ты подумай… А ТЕБЕ **ЭТО** НАДО?!

**Вывод:**

* Большинство молодых людей, находясь в трезвом уме и твердой памяти, прекрасно понимают (как и вы сейчас), что алкоголизм – это… И если спросить этих людей, хотите ли вы все это в своей жизни, они, так же как и вы скажут «нет».
* Но, несмотря на это, почему-то находятся люди, которые начинают пить и употреблять наркотики. Как вы думаете, почему это происходит?

**Упражнение «Руки»** (на снятие напряжения)

* Встаньте в пары и закройте глаза.
* Выполняйте мои инструкции на слух и только контакт руками!

«руки здороваются»

«руки знакомятся»

«руки ругаются»

«руки мирятся»

«руки прощаются»

* Что легче ссорится или мирится?
* Почему?
* Какие чувства возникают при действиях?
* Чего не хватало? (контакта глазами)
* Если не хватало, то почему?

**Игра «Охмурение»**

Ведущий:

* Это волшебное средство принесет вам счастье, благополучие (раздаю обыкновенный сахар-рафинад из пачки)
* Возьмите его и съешьте!

Примечание: если кто-то отказывается от сахара, то ни в коем случае не принуждать!

* Скажите, кто из вас теперь стал от этого счастливее?
* Вот вам простой пример ОХМУРЕНИЯ в жизни, когда совершенно незнакомый или знакомый человек предлагает вам что-то что принесет радость, счастье и т.д. Например, наркотики, чтобы про них не говорили вам, он не принесет счастья!!! Вы легко и просто поддаетесь на слова-обещания и верите всему, что вам говорят!

Резюме: не позволяйте в жизни охмурить вас, какие бы обещания при этом ни были. Не пробуйте ничего и не экспериментируйте!!!

**Упражнение «Стаканчик»**

*Ведущий ставит на ладонь мягкий стаканчик (одноразовый) и говорит участниками группы следующее:*

* Представьте, что этот стаканчик - сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза).
* В него вы можете положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите.

*На протяжении нескольких минут царит молчание и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик*

*Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы. Важно обсудить, что почувствовали участники, и что им захотелось сделать и т.д. Возможно проведение параллели переживания «здесь и сейчас» на ситуации общения.*

**•** Когда возникают такие же чувства?

**•** Кто ими управляет?

**•** Куда они деваются потом?

* То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс… легко все разрушить своими руками, если пить, употреблять наркотики. НО… в жизни все намного страшнее… Пусть это никогда с вами не случится, но помнить о том, что все в ваших руках.

**Упражнение «Солнце радости»**

* Нарисуйте солнце: круг и от него расходятся лучи. На каждом луче надо написать то, чему подросток радуется в жизни (мама, катание на велосипеде, кино и т.д. – например). Затем участники делятся своими «солнечными лучами» друг с другом.
* Надеюсь, что наша с вами сегодняшняя совместная работа не пройдет даром, и вы сделаете правильные выводы.

**Ритуал прощания: «Возьмемся за руки, друзья!»**

Участники занятия встают в круг, держась за руки.

*«Возьмемся за руки, друзья,*

*Чтоб не пропасть поодиночке* (руки внизу)

*Поддержка, добрые слова*

*Помогут в жизни нам всегда»* (руки вверху и слегка покачиваются)

**- Всем успехов, удачи! ЗДОРОВЬЯ!!!!**

*Раздача памяток (Приложение 1). Заполнение анкет обратной связи Приложение 2).*

**Результатом** проведения профилактических занятий является:

* осознание каждым студентом личной ответственности за свое духовное и физическое здоровье;
* осознание студентом собственных смысловых позиций;
* эмоциональное обогащение внутреннего мира;
* выработка перспектив выстраивания новых отношений с миром;
* сознательный отказ от курения и использования психоактивных веществ;
* повышение устойчивости личности к негативным влияниям;
* успешное прохождение первокурсниками периода адаптации к обучению в техникуме

Обучающиеся должны понимать, знать и уметь:

• понимать сущность здоровья и здорового образа жизни;

• относиться к здоровью как к ценности;

• уметь управлять своим здоровьем;

• уметь адаптироваться к условиям нестабильного социума;

• применять знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей;

• знать основы культуры межличностных отношений;

• уметь осуществлять самоконтроль.

**Приложение 1**

**Памятка**

Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно:

* Быть честным самим с собой, осознавать свои проблемы, не загоняя их внутрь.
* Быть доброжелательным по отношению к окружающим.
* Хорошо относиться к себе, не забывая хвалить себя за успехи, это дает стимул к дальнейшим достижениям.
* Почаще бывать на природе в любое время года. Человек, находящийся в гармонии с природой, находится и в гармонии с собой. Такому человеку не нужны дополнительные допинги.
* Уметь вовремя отдыхать и расслабляться, проводить больше времени с приятными для вас людьми.
* Ничего страшного, если над тобой смеются…Гораздо хуже, когда над тобой плачут.

**Приложение 2**

**Анкета**

1. Возраст (полных лет)\_\_\_\_\_пол: ж - м (подчеркнуть)

2. Есть ли у тебя цель в жизни?

да – нет

Назови, пожалуйста:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Полученная на тренинге информация оказалась:

- интересной для тебя

- неинтересной

- полезной

- бесполезной

- запугала

- оставила безразличным

- другое мнение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Что из того, что ты узнал на тренинге, тебе пригодится (уже пригодилось) в жизни?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Спасибо за сотрудничество!**

**Тема**

**Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи**

**тест**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Первый уровень | | Второй уровень | | Третий уровень | |
| 1. | Правильная осанка – это положение | 1. | Недостаток какого витамина | 1. | Физическое качество ловкость - |
| тела, при котором человек, стоя спиной к | | снижает зрение и может вызвать | | это… | |
| стене, касается ее… | | куриную слепоту? | | 1. | способность выполнять движения |
| 1. | затылком, ягодицами, пятками | **1.** | **витамина А** | длительное время | |
| 2. | лопатками, ягодицами, пятками | 2. | витамина В | **2.** | **способность овладевать новыми** |
| **3.** | **затылком, лопатками, ягодицами,** | 3. | витамина С | **движениями и быстро переключаться с** | |
| **пятками** | |  |  | **одного вида деятельности на другой** | |
|  |  |  |  | 3. | способность выполнять упражнения |
|  |  |  |  | с большой скоростью | |
|  |  |  |  |  |  |
| 2. | Одно из наиболее важных слагаемых | 2. | Умственную работу школьникам | 2. | Физическое качество выносливость |
| здорового образа жизни… | | следует прерывать физкультурными | | - это… | |
| 1. | постельный режим | паузами через каждые… | | 1. | способность выполнять |
| **2.** | **двигательный режим** | **1.** | **25-30 минут** | разнообразные двигательные действия | |
| 3. | танцевальный ритм | 2. | 55-60 минут | **2.** | **способность при какой-либо** |
|  |  | 3. | 70-75 минут | **двигательной деятельности** | |
|  |  |  |  | **длительное время противостоять** | |
|  |  |  |  | **утомлению** | |
|  |  |  |  | 3. | способность выполнять упражнения |
|  |  |  |  | с максимальной амплитудой | |
|  | |  |  |  |  |
| 3. Гиподинамия – это … | | 3. | Что измеряет спирометр? | 3. | Физическое качество сила - это… |
| **1.** | **низкая двигательная активность** | 1. | артериальное давление | 1. | способность выполнять физическую |
| **человека** | | 2. | окружность грудной клетки | нагрузку длительное время | |
| 2. | высокая двигательная активность | **3.** | **жизненную емкость легких** | **2.** | **способность преодолевать внешнее** |
| человека | |  |  | **сопротивление за счет мышечных** | |
| 3. | чрезмерное питание |  |  | **сокращений** | |
|  |  |  |  | 3. | способность человека преодолевать |
|  |  |  |  | сопротивление с максимальной | |
|  |  |  |  | частотой | |
| 3. Какие разновидности отдыха вы знаете? | | 3. | Что нужно делать для | 3. | Физическое качество гибкость - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | абсолютный и неабсолютный | предупреждения переутомления во | | это… | |
| **2.** | **активный и пассивный** | время занятий физическими | | 1. | способность человека преодолевать |
| 3. | адекватный и неадекватный | упражнениями? | | сопротивление с максимальной | |
|  |  | 1. | пить минеральную воду и | частотой | |
|  |  | закусывать чипсами | | 2. | способность преодолевать внешнее |
|  |  | 2. | через каждые 5 мин. измерять | сопротивление за счет мышечных | |
|  |  | частоту сердечных сокращений | | сокращений | |
|  |  | **3.** | **правильно дозировать нагрузки и** | **3.** | **способность выполнять движения** |
|  |  | **чередовать упражнения, связанные с** | | **большей амплитудой за счет** | |
|  |  | **напряжением и расслаблением** | | **мышечных усилий** | |
|  |  |  |  |  |  |
| 4. | Назовите основные физические | 4. | Что относится к показателям | 4. | Физическое качество быстрота - это |
| качества. | | физического развития человека? | | … |  |
| **1.** | **сила, выносливость, гибкость,** | **1.** | **жизненная емкость легких, рост, вес** | 1. | способность выполнять движения с |
| **быстрота, координация** | | 2. | сила воли, решительность, упорство | большей амплитудой за счёт | |
| 2. | сила, скорость, умения, движения, | и находчивость | | мышечных усилий | |
| навыки | | 3. | скорость, прыгучесть, гибкость и | **2.** | **способность, позволяющая** |
| 3. | выносливость, темп, скорость, умения, | сила | | **выполнять работу с наибольшей** | |
| навыки | |  |  | **частотой движения за единицу** | |
|  |  |  |  | **времени** | |
|  |  |  |  | 3. | способность преодолевать внешнее |
|  |  |  |  | сопротивление за счет мышечных | |
|  |  |  |  | сокращений | |
|  |  |  |  |  |  |
| 5. | Что необходимо сделать при | 5. | Какое тестовое задание служит для | 5. | Как называется принцип |
| растяжении мышц? | | определения уровня гибкости? | | физического воспитания, | |
| **1.** | **наложить на поврежденное место** | **1.** | **наклон вперед** | предусматривающий сочетание | |
| **холодный компресс и тугую повязку** | | 2. | прыжок в высоту | физического и духовного развития? | |
| 2. | промыть поврежденное место чистой | 3. | подтягивание на перекладине | 1. | принцип оздоровительной |
| водой и обработать перекисью водорода | |  |  | направленности | |
| 3. | смазать йодом или 2%-ным раствором |  |  | 2. | принцип связи с |
| бриллиантовой зелени («зеленкой») | |  |  | жизнедеятельностью | |
|  |  |  |  | **3.** | **принцип гармоничного развития** |
|  |  |  |  | **личности** | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| 6. | Что является причиной травм во время | 6. . Как следует рассматривать понятие | | 6. |
| занятий бегом? | | «здоровый образ жизни»? | |  |
| 1. | попутный ветер | 1. | как дань моде |  |
| **2.** | **неровности грунта** | 2. | только как достаточную |  |
| 3. | замечания прохожих | двигательную активность | |  |
|  |  | **3.** | **как норму поведения для** |  |
|  |  | **сохранения здоровья** | |  |
|  |  |  | |  |
| 7. | Поверхность какого спортивного | 7 Какой тест используют для | |  |
| снаряда должна быть гладкой и | | определения координационных | |  |
| непокрашенной? | | способностей? | |  |
| 1. | футбольных ворот | 1. | шестиминутный бег |  |
| 2. | баскетбольных щитов | **2.** | **челночный бег** |  |
| **3.** | **рабочей поверхности перекладины** | 3. | бег 30 метров |  |
|  |  |  |  |  |
| 8. | К чему приводит курение? | 8. | Признаки нехарактерные для |  |
| 1. | к улучшению деятельности нервной | правильной осанки –… | |  |
| системы, сосудов | | 1. | развернутые плечи, ровная спина |  |
| 2. | к повышению иммунитета против | 2. | приподнятая грудь |  |
| простудных заболеваний | | **3.** | **запрокинутая или опущенная голова** |  |
| **3.** | **к ухудшению снабжения мышц кровью** |  |  |  |
| **и эластичности легких** | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 9. | На что необходимо обратить внимание | 9. | Какой тест используют для |  |
| после зарядки? | | определения скоростных | |  |
| **1.** | **на самочувствие** | возможностей? | |  |
| 2. | на погоду | 1. | шестиминутный бег |  |
| 3. | на время | 2. | челночный бег |  |
|  |  | **3.** | **бег 30 метров** |  |
|  | |  | |  |
| 10. Что можно рекомендовать для | | 10. Динамометр служит для измерения | |  |
| профилактики появления избыточного | | показателей: | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| веса? | | роста | |  |
| 1. | обращать внимание на то, чтобы в | жизненной емкости легких | |  |
| рационе питания было меньше овощей и | | **силы кисти** | |  |
| фруктов | |  |  |  |
| 2. | утром и вечером смотреться в зеркало и |  |  |  |
| наблюдать за своим телосложением | |  |  |  |
| **3.** | **ходить пешком до 5 км в сутки при** |  |  |  |
| **любой погоде** | |  |  |  |
|  | |  | |  |
| 11. Как правильно дышать при | | 11. Сколиоз – это… | |  |
| длительной нагрузке высокой | | 1. | искривление позвоночника вперед |  |
| интенсивности? | | 2. | искривление позвоночника назад |  |
| 1. | только через нос | **3.** | **боковые искривления позвоночника** |  |
| 2. | только через рот |  |  |  |
| **3.** | **через нос и рот одновременно** |  |  |  |
|  | |  | |  |
| 12. К чему приводит неправильная | | 12. Кифоз – это… | |  |
| осанка? | | 1. | искривление позвоночника вперед |  |
| 1. | к снижению аппетита | **2.** | **искривление позвоночника назад** |  |
| 2. | к развитию вегетососудистой дистонии | 3. | боковое искривление позвоночника |  |
| **3.** | **к смещению внутренних органов** |  |  |  |
|  | |  | |  |
| 13. Из перечисленных качеств человека | | 13. Лордоз – это … | |  |
| выберите физические … | | **1.** | **искривление позвоночника вперед** |  |
| 1. | решительность и находчивость | 2. | искривление позвоночника назад |  |
| **2.** | **гибкость и сила** | 3. | боковое искривление позвоночника |  |
| 3. | сила воли и упорство |  |  |  |
|  | |  | |  |
| 14. Укажите часть тела, на которой нельзя | | 14. Наиболее информативным, | |  |
| измерить пульс. | | объективным и широко используемым | |  |
| 1. | в области запястья | в практике физического воспитания и | |  |
| **2.** | **в области живота** | спорта показателем реакции организма | |  |
| 3. | в области шеи | на физическую нагрузку является: | |  |
|  |  | 1. | время выполнения двигательного |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | действия | |  |  |
|  |  | 2. | частота дыхания |  |  |
|  |  | **3.** | **частота сердечных сокращений** |  |  |
| 15. Что такое осанка? | | 15. При активной мышечной | |  |  |
| 1. | состояние позвоночника, | деятельности усиливается | |  |  |
| обеспечивающее хорошее самочувствие | | кровообращение. Кровь переносит к | |  |  |
| 2. | пружинные характеристики | мышцам больше. | |  |  |
| позвоночника и стоп | | 1. | водорода |  |  |
| **3.** | **привычная поза человека в** | **2.** | **кислорода** |  |  |
| **вертикальном положении** | | 3. | углекислого газа. |  |  |
|  | |  | |  |  |
| 16. Какое спортивное качество развивает | | 16. Выполнение комплекса | |  |  |
| бег на длинные дистанции? | | упражнений утренней гимнастики | |  |  |
| 1.гибкость | | направлено … | |  |  |
| 2.быстроту | | **1.** | **на повышение тонуса мышц рук и** |  |  |
| **3.выносливость** | | **ног** | |  |  |
|  |  | 2. | на повышение тонуса групп мышц |  |  |
|  |  | 3. | на повышение тонуса мышц рук и |  |  |
|  |  | туловища | |  |  |
|  |  |  | |  | |
|  | ***Тема 2. «Развитие спорта и олимпийского движения в России»*** | | | | |
|  | |  | |  |  |
| 1. Кто был первым представителем России | | 1. Кто стал первым президентом | | 1. | Кто был первым председателем |
| в Международном олимпийском | | Олимпийского Комитета России | | Олимпийского комитета СССР? | |
| комитете? | | (1911-1918)? | | 1. | С.П. Павлов |
| **1.** | **А.Д. Бутовский** | **1.** | **В.И. Срезневский** | 2. | М.В. Граммов |
| 2. | Л.Н. Толстой | 2. | Л.В. Тягачев | **3.** | **К.А. Андрианов** |
| 3. | П.Ф. Лесгафт | 3. | В.Г. Смирнов |  |  |
|  | |  | |  |  |
| 2. Талисманом российской команды на | | 2. В каком году был создан | | 2. | В каком году был создан |
| Олимпийских играх 2008 года в Пекине | | Национальный олимпийский комитет | | Олимпийский комитет России? | |
| стал Чебурашка. Какого он был цвета? | | СССР? | | 1. | в 1900-м |
| 1. | коричневого | в 1950-м | | **2.** | **в 1911-м** |
| **2.** | **красного** | **в 1951-м** | | 3. | в 1924-м |
| 3. | белого | в 1952-м | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 3. Какие умения объединяли охотников и | | 3. Какие Олимпийские игры | | 3. | В каком году был воссоздан |
| кочевников в Древней Руси? | | состоялись без участия советских | | Олимпийский комитет России? | |
| 1. | быстро бегать, ловко управлять лодкой | спортсменов по политическим | | **1.** | **в 1991-м** |
| и ползать по земле | | мотивам? | | 2. | в 1995-м |
| **2.** | **быстро бегать, метать копье и стрелять** | **1.** | **XXIII (г. Лос-Анджелес)** | 3. | в 1999-м |
| **из лука** | | 2. XXIV (г. Сеул) | |  |  |
| 3. | быстро бегать, бесшумно плавать и | 3.XXV (г. Барселона) | |  |  |
| лазать по деревьям | |  |  |  |  |
|  | |  | |  | |
| 4. Когда впервые на Олимпийских играх в | | 4. В каком году было основано | | 4. В каком году состоялась первая | |
| честь россиян поднялось трехцветное | | Московское пролетарское общество | | летняя Спартакиада народов СССР в г. | |
| знамя? | | «Динамо»? | | Москве? | |
| 1. | в 1990 году | 1. | в 1920-м | 1. | в 1951-м |
| **2.** | **в 1992 году (Барселона , Испания)** | **2.** | **в 1923-м** | 2. | в 1953-м |
| 3. | в 1994 году | 3. | в 1926-м | **3.** | **в 1956-м** |
|  | |  | |  | |
| 5. В каком году советские спортсмены | | 5. В каком году было основано | | 5. В какие годы в СССР был принят | |
| впервые приняли участие в Олимпийских | | Добровольное спортивное общество | | Всесоюзный физкультурный комплекс | |
| играх? | | «Спартак»? | | «Готов к труду и обороне СССР» | |
| 1. | в 1948-м | **1.** | **в 1935-м** | (ГТО)? | |
| **2.** | **в 1952-м** | 2. | в 1937-м | 1. | в 1918-1920-м |
| 3. | в 1956-м | 3. | в 1939-м | 2. | в 1921-1924-м |
|  |  |  |  | **3.** | **в 1931-1934-м** |
|  |  |  |  |  |  |
| 6. | Прототипом какого вида спорта явились | 6. | На Руси было принято решать | 6. | Председателем федерации какого |
| выступления русских цирковых атлетов – | | личные споры один на один. | | вида спорта был первый космонавт | |
| Михайлова, Ступина, Знаменского, | | Синодальная летопись 1534 года | | планеты Юрий Алексеевич Гагарин? | |
| Поддубного? | | сообщает, что такие «судебные | | 1. | Федерации легкой атлетики СССР |
| 1. вольной борьбы | | поединки» в Москве происходили как | | 2. | Федерации хоккея с шайбой СССР |
| 2. | самбо | законное явление на специальном | | **3.** | **Федерации водных лыж СССР** |
| **3.** | **греко-римской борьбы** | месте – Старом поле на Неглинке, у | |  |  |
|  |  | церкви Святой Троицы. По вашему | |  |  |
|  |  | мнению, что подразумевалось под | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | «судебными поединками»? | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **1.** | **борьба, кулачный бой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 2. | дзюдо, рукопашный бой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 3. | борьба на поясах, бокс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 7. | Отметьте самое массовое спортивное | 7. Кто из российских императоров | | 7. | | Этот хоккеист – двукратный | | | | | | | |  |  |  |  |
| мероприятие на территории Российской | | ввел физическое воспитание во всех | |  | олимпийский чемпион, семикратный | | | | | | | | | | | | |
| Федерации, в программу которого | | созданных им учебных заведениях? | |  | чемпион мира, многократный чемпион | | | | | | | | | | | | |
| включены забеги на различные дистанции | | **1.** | **Петр I Великий** |  | Европы, трехкратный обладатель | | | | | | | | | | | | |
| от 1 до 12 км | | 2. | Павел I |  | Кубка Стенли | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | «Стартуют все» | 3. | Александр I | **1.** | | **Вячеслав Фетисов** | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **«Кросс нации»** |  |  | 2. | | Игорь Ларионов | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 3. | «Шиповка юных» |  |  | 3. | | Владимир Крутов | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | | | | | | | | | | | |
| 8. | Какие правила соблюдал русский народ | 8. В каком городе пройдёт XXIX | | 8. | | Этот футболист во время Великой | | | | | | | | | | | |
|  | |  | |  |  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| в кулачных боях? | | Всемирная зимняя Универсиада 2019 | |  | Отечественной | | | войны | | | | служил в | | | | | |
|  |  |  | |  |  | | | |  |  |  | | | |  |  |  |
| 1. | подножек не ставить, наносить удары в | года? | |  | Москве, его воинская часть несла | | | | | | | | | | | | |
| спину | | 1. | в Пхенчхане (Республика Корея) |  | патрульную службу в городе. Затем | | | | | | | | | | | | |
| 2. | биться лицом к лицу, наносить удары | **2.** | **в Красноярске (Россия)** |  | был | | зачислен |  | в | | | Отдельную | | | | | |
| деревянными предметами | | 3. | в Санкт-Галлене (Швейцария) |  | мотострелковую | | | бригаду | | | | | | особого | | | |
| **3.** | **подножек не ставить и лежащего не** |  |  |  | назначения. В 1952 участвовал (с | | | | | | | | | | | | |
| **бить** | |  |  |  | незалеченной | | |  | травмой) | | | | |  |  | в | |
|  |  |  |  |  | Олимпийских играх в Хельсинки. В | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | | |  | |  | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | конце 1976 года стал главным | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | тренером команды «Спартак», в 1979 | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | | | |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | году стал чемпионом СССР. | | | | | | | | | Далее | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | команда под его руководством девять | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | лет | | подряд неизменно | | | | | находилась | | | | | |
|  |  |  |  |  | среди победителей и призёров: Кто | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | это? | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **1.** | | **Константин Бесков** | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 2. | | Николай Старостин | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 3. | | Александр Кокорин | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | С какого года Национальный | 9. На 45-й сессии Международного | | 9. |  | Рассказывают, что в 19 веке в | | |
| олимпийский комитет России присуждает | | олимпийского комитета был | | Англии на одном футбольном матче в | | | | |
| награды за справедливость в спорте? | | официально признан Олимпийский | | спорный момент судья не засчитал | | | | |
| **1.** | **с 1991-го** | комитет СССР. В каком году это | | гол. Один болельщик – торговец тут | | | | |
| 2. | с 1993-го | было? | | же предложил решение спора при | | | | |
| 3. | с 1995-го | 1. | в 1948-м | помощи своего товара, что повлекло за | | | | |
|  |  | **2.** | **в 1951-м** | собой изменение футбольных правил. | | | | |
|  |  | 3. | в 1954-м | Что он предложил? | | |  |  |
|  |  |  |  | **1.** | **Набросить сеть** | |  |  |
|  |  |  |  | 2. | Расстелить ковер | |  |  |
|  |  |  |  | 3. | Крикнуть в рупор | |  |  |
|  | |  | |  | | | | |
| 10. Какой вид спорта в России изначально | | 10. Первое употребление этого слова | | 10. Какую, как правило, невидимую, | | | | |
| носил название «русский хоккей»? | | на Руси относится к XII веку. Его | | но весьма полезную часть экипировки | | | | |
| 1. | хоккей с шайбой | упомянул митрополит Никифор в | | футболиста в позапрошлом веке (19 | | | | |
| **2.** | **хоккей с мячом (бенди)** | письме к киевскому князю Владимиру | | веке) изобрел англичанин Уиддоусон? | | | | |
| 3. | хоккей в зале (флорбол) | Мономаху. | | 1. | Бандаж | |  |  |
|  |  | **1.** | **лыжи** | 2. | Латки | |  |  |
|  |  | 2. | коньки | **3.** | **Щитки** | |  |  |
|  |  | 3. | санки |  |  |  |  |  |
| 11. Какая спортивная игра является самой | | 11. Члены какого экипажа российских | | 11. Сейчас форма вратаря по цвету | | | | |
| популярной в мире? | | бобслейных двоек покидали большой | | должна отличаться от формы его | | | | |
| 1. | Волейбол | спорт, а затем воссоединились | | товарищей по команде. А до 1913 года | | | | |
| 2. | Баскетбол | накануне проведения Олимпийских | | вратаря отличала лишь эта деталь | | | | |
| **3.** | **Футбол** | игр в Сочи? | | одежды. Какая? | | |  |  |
|  |  | 1. | Е. Попов и Р. Орешников | **1.** | **Кепка** | |  |  |
|  |  | 2. | Д. Абрамович и С.Прудников | 2. | Майка | |  |  |
|  |  | **3.** | **А. Зубков и А.Воевода** | 3. | Перчатки | |  |  |
| 12. Так называют и гимнастический | | 12. Назовите разновидность лыжного | | 12. | | Сколько | игроков | одной |
| снаряд и верхнюю часть футбольных | | спорта, которая появилась в СССР в | | футбольной команды должен удалить | | | | |
| ворот… | | 1957 году. | | судья, чтобы игра тут же закончилась? | | | | |
| 1.Конь | | ***1.*** | ***лыжебежный (беговые лыжи)*** | 1.Трех | | |  |  |
| 2. | Брусья | 2. | воднолыжный | 2. | Четырех | |  |  |
| **3.** | **Перекладина** | 3. | горнолыжный | **3.** | **Пятерых** | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13. Какого цвета, согласно футбольным | | | | 13. Какой вид стрельбы был включен в | | 13. Как называется интернет сайт | | | |
| правилам, должна быть перекладина для | | | | программу Олимпийских игр 1900 | | болельщиков футбольной команды? | | | |
| ворот? | |  |  | года в Париже? | | 1. | Локомотив | |  |
| **1.** | **Белая** |  |  | 1. | пулевая | 2. | Бронепоезд | |  |
| 2. | Черная |  |  | **2.** | **стендовая** | 3. | Паровоз | |  |
| 3. | Красная |  |  | 3. | стрельба из лука |  |  |  |  |
| 14. Сколько очков получает футбольная | | | | 14. Какой русский князь в своем | | 14. | | Именноэтому | спортсмену |
| команда, проигравшая матч? | | |  | своеобразном завещании, которое | | Владимир Высоцкий посвятил свою | | | |
| 1. | Два |  |  | называется «Поучение чадам своим», | | песню «Вратарь». Кому? | | |  |
| 2. | Одно |  |  | перечислил занятия молодых князей | | **1.** | **Льву Яшину** | |  |
| **3.** | **Ноль** |  |  | на каждый день, упоминая охоту, | | 2. | Владимиру Маслаченко | |  |
|  |  |  |  | верховую езду среди важнейших дел? | | 3. | Анзору Кавазашвили | |  |
|  |  |  |  | 1. | Ярослав Мудрый |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2.** | **Владимир Мономах** |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 3. | Мстислав Великий |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  | | | |
| 15. Футбольные фанаты сразу же скажут, | | | | 15. В каком году в Москве впервые | | 15. Кто был капитаном советской | | | |
| как по-английски будет «наказание», | | | | прошел летний чемпионат мира по | | сборной по футболу, победившей на | | | |
| «штраф». Так как же? | | |  | легкой атлетике? | | Олимпиаде 1956 года (в Мельбурне)? | | | |
| **1.** | **Пенальти** |  |  | 1. | в 1996-м | 1. | Борис Кузнецов | |  |
| 2. | Буллит |  |  | 2. | в 2006-м | **2.** | **Игорь Нетто** | |  |
| 3. | Брейк |  |  | **3.** | **в 2013-м** | 3. | Алексей Парамонов | |  |
|  | | | |  | |  | | | |
| 16. Как называется команда лучших | | | | 16. Назовите любимую игру казаков. | | 16. Кто был главным тренером | | | |
| футболистов, | | представляющая | свою | 1. | бег в мешках | сборной СССР по футболу на первом | | | |
| страну на чемпионате мира? | | |  | ***2.*** | ***взятие снежной крепости*** | Чемпионате Европы (Франция, 1960 | | | |
| **1.** | **Сборная страны** | |  | 3. | скачки с джигитовкой | год)? | |  |  |
| 2. | Сборная Европы | |  |  |  | 1. | ***Гавриил Качалин (старший тренер)*** | |  |
| 3. | Сборная мира |  |  |  |  | 2. | Константин Бесков | |  |
|  |  |  |  |  |  | 3. | **Николай Старостин (начальник команды)** | |  |
| 17. Как называется специальное место, где | | | | 17. Какой древнейший предмет | | 17. | | Легендарного | советского |
| во время матча находятся резервные | | | | спортивного инвентаря, относящийся | | футбольного вратаря Льва Ивановича | | | |
| футболисты? | |  |  | к XII-XIII векам, был обнаружен при | | Яшина прозвали… | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Лавка резерва | раскопках в Новгороде в 1953 году? | | 1. | Черный Ягуар | | | |  |  |  |
| **2.** | **Скамейка запасных** | 1. | лыжа | 2. | Черный Леопард | | | |  |  |  |
| 3. | Кушетка игроков | 2. | хоккейная клюшка | **3.** | **Чёрная Пантера** | | | |  |  |  |
|  |  | 3. футбольный мяч | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. Сколько помощников появилось у | | 18. Как заканчивается футбольная | | 18. Пожалуй, в истории советского | | | | | | | |
| футбольного арбитра в 1891 году? | | поговорка«Выигрываеткоманда, | | футбола, да и российского тоже, не | | | | | | | |
| **1.** | **Два** | проигрывает..» | | былоигрока,болеелюбимого | | | | | | | |
| 2. | Три | 1. | Игрок | народом. | | | Олимпийский | | | чемпион | |
| 3. | Четыре | **2.** | **Тренер** | Мельбурна, центрфорвард сборной и | | | | | | | |
|  |  | 3. | Вратарь | "Торпедо", чего стоил один только пас | | | | | | | |
|  |  |  |  | пяткой! Многие до сих пор пытаются | | | | | | | |
|  |  |  |  | сравнивать его с Пеле**.** Кто это? | | | | | | |  |
|  |  |  |  | **1.** | **Эдуард Стрельцов** | | | |  |  |  |
|  |  |  |  | 2. | Альберт Шестернев | | | |  |  |  |
|  |  |  |  | 3. | Виктор Шустиков | | | |  |  |  |
| 19. Какого цвета должен быть мяч для | | 19. Что деловые англичане называют | | 19. Песня «Виват король, виват!» | | | | | | | |
| игры на заснеженном поле? | | «высшей красотой футбола»? | | впервые | | | прозвучала | |  | во | время |
| 1. | Желтый | 1. | Мяч | прощального | | | | матча | |  | этого |
| 2. | Черный | 2. | Игру | выдающегося советского футболиста. | | | | | | | |
| **3.** | **Красный** | **3.** | **Счет** | Кого именно? | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  | 1. | Давида Кипиани | | | |  |  |  |
|  |  |  |  | **2.** | **Олега Блохина** | | | |  |  |  |
|  |  |  |  | 3. | Игоря Беланова | | | |  |  |  |
| 20. Какую карточку, по правилам игры | | 20. В скольких метрах от мяча во | | 20. | | Этот |  | знаменитый | | футболист | |
| показываетарбитрфутболистуза | | время штрафного удара в футболе | | занимает | | | второе | | место | | среди |
| затягивание времени? | | должна находиться «стенка» из | | футболистов | | | | сборной | СССР | | (после |
| 1. | Красную | игроков? | | О.Блохина) | | |  | по |  | количеству | |
| **2.** | **Желтую** | 1. | В шести | проведенных за нее матчей (91). С | | | | | | | |
| 3. | Белую | **2.** | **В девяти** | 2003 | | года |  | является | Президентом | | |
|  |  | 3. | В одиннадцати | основанной им Академии футбола и | | | | | | | |
|  |  |  |  | вратарского искусства | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  | 1. | Андрей Шевченко | | | |  |  |  |
|  |  |  |  | 2. | Игорь Беланов | | | |  |  |  |
|  |  |  |  | **3.** | **Ринат Дасаев** | | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21. | Как | в | футболе | называют | 21. | | Как называется предпоследний | 21. В 1988 году лучшим вратарем мира | | | | | |
| иностранного игрока клубной команды? | | | | | матч чемпионата? | | | по версии IFFHS (Международная | | | | | |
| 1. Ополченец | |  |  |  | **1.** | **Полуфинал** | | федерация | футбольной истории | | | | и |
| **2. Легионер** | |  |  |  | 2. | Четвертьфинал | | статистики)былпризнанэтот | | | | | |
| 3. Партизан | |  |  |  | 3. | Финал | | советский футболист. После него в | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | этой номинации отечественные игроки | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | замечены не были. Кто это? | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **1. Ринат Дасаев** | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 2. Виктор Чанов | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 3. Игорь Акинфеев | | |  |  |  |
|  | | | |  |  | | |  | | | | | |
| 22. Какого цвета карточка | | | |  | 22. Как в футболе называется удар | | | 22. Единственный тренер в истории | | | | | |
| в футболе означает удаление с поля? | | | | | мячом по воротам после его отскока от | | | советского футбола, который сумел в | | | | | |
| 1. Белая | |  |  |  | вратаря? | | | возрасте 35 лет и в первом своем | | | | | |
| 2. Желтая | |  |  |  | 1. | Пенальти | | сезоне в качестве главного тренера | | | | | |
| **3. Красная** | |  |  |  | 2. | Вбрасывание | | стать чемпионом СССР. Лауреат | | | | | |
|  |  |  |  |  | **3.** | **Добивание** | | премии В.Высоцкого «Своя колея» - за | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | самоотверженное | | |  | служение | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | российскому футболу, за работу со | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | сборной | и | поднятие | | престижа | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | российского футбола. Кто это? | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1. Георгий Ярцев | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **2. Олег Романцев** | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 3. Андрей Чернышов | | |  |  |  |
| 23. За получение скольких жёлтых | | | | | 23. Как называется мяч, забитый | | | 23. Он в 12 лет снялся в эпизоде | | | | | |
| карточек в одном матче футболист | | | | | футболистом в ворота своей команды? | | | детского фильма «Ни слова о | | | | | |
| удаляется с поля? | | |  |  | **1.** | **Автогол** | | футболе», |  | где | забивает | | гол |
| 1. Одной | |  |  |  | 2. | Гол | | «ножницами». Обладатель награды | | | | | |
| **2. Двух** |  |  |  |  | 3. | Бигол | | Российского | | футбольного | | союза | |
| 3. Трех |  |  |  |  |  |  |  | «Легенда футбола» 2009 года. Кто это? | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1.Георгий Ярцев | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 2.Олег Романцев | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **3.Федор Черенков** | | |  |  |  |
| 24. Как называется дополнительный тайм | | | | | 24. | | Как в футболе называют ведение | 24. В самбо выведение соперника из | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| в футбольном матче? | | мяча игроком? | | | |  | равновесия достигается при: | |
| **1.Овертайм** | | **1.** | **Дриблинг** | |  |  | 1. | выведении проекции центра тяжести |
| 2.Прайм-тайм | | 2. | Пирсинг | |  |  | за площадь опоры | |
| 3.Рег-тайм | | 3. | Скайтинг | |  |  | 2. | увеличении площади опоры |
|  |  |  |  |  |  |  | соперника | |
|  |  |  |  |  |  |  | 3. | лишении соперника свободы |
|  |  |  |  |  |  |  | вращения плечевой оси | |
|  | |  | |  |  |  |  | |
| 25. Как называют игрока, ведущего мяч? | | 25. | | По | традиции | футболистов | 25. Какие технические действия в | |
| 1. | Дилер | «Спартака» | | | зовут «красно-белыми», | | самбо относят к группе приемов "в | |
| 2. | Драйвер | «Динамо» - «сине-белыми», а кого | | | | | основном руками"? | |
| **3.** | **Дриблер** | называют «черно-белыми»? | | | | | 1. подхваты, подсады, подножки, | |
|  |  | 1. | футболистов Локомотива | | | | подсечки | |
|  |  | 2. | футболистов Рубина | | |  | 2. | броски через бедро, через спину, |
|  |  | **3.** | **футболистов Торпедо** | | |  | через грудь | |
|  |  |  |  |  |  |  | 3. броски выведением из равновесия, | |
|  |  |  |  |  |  |  | броски с захватом ноги, броски с | |
|  |  |  |  |  |  |  | захватом двух ног | |
| 26. Как называется вещество, | | 26. Сколько раз олимпийская сборная | | | | | 26. На занятиях по самбо запрещается | |
| позволяющее добиться улучшения | | СССР | | по | футболу | становилась | 1. | Бросать соперника через плечо |
| спортивных результатов? | | чемпионом Олимпийских игр? | | | | | **2.** | **Бросать противника с применением** |
| **1.** | **допинг** | **1.** | **Один** | |  |  | **удушающих захватов** | |
| 2. | наркотик | 2. | Два |  |  |  | 3. | Бросать соперника с переходом на |
| 3. | витамин | 3. | Ни одного | |  |  | болевой прием | |
| 27. Как называется независимая | | 27. Кто входит в символический «Клуб | | | | | 27. Чем регламентируется борьба с | |
| организация, осуществляющая | | Льва Яшина»? | | | |  | допингом? | |
| координацию борьбы с применением | | **1.** | **Вратари, сыгравшие 100 и более** | | | | 1. | Списком Шиндлера и Зеленковича |
| допинга в спорте? | | **матчей «на ноль»** | | | |  | 2. | Списком медицинских лекарств и |
| 1. | МАДА – Медицинское антидопинговое | 2. | Нападающие, забившие более 100 | | | | витаминизированных средств | |
| агентство | | мячей | |  |  |  | 3.Списком запрещенных препаратов и | |
| 2. | МБКАД – Международная | 3. | Полузащитники, сыгравшие 100 | | | | международными стандартами для | |
| биологическая корпорация по | | матчей и забившие 10 мячей | | | | | тестирования для лабораторий, для | |
| антидопингу | |  |  |  |  |  | терапевтических исключений | |
| **3.** | **ВАДА – Всемирное антидопинговое** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **агентство** |  |  |  |
| 28. На каком спортивном покрытии | 28. В скольких метрах от мяча во | | 28. Какие отрицательные действия |
| проходят соревнования по самбо? | время штрафного удара в футболе | | оказывают на организм спортсмена |
| 1. татами | должна находиться «стенка»? | | наркотические анальгетики? |
| **2. ковер** | 1. в 6 метрах | | 1. Ухудшают сон и угнетают |
| 3. ринг | **2. в 9 метрах** | | центральную нервную систему |
|  | 3. в 11 метрах | | **2. Воздействуют на центральную** |
|  |  |  | **нервную систему, способствуют** |
|  |  |  | **развитию эйфории** |
|  |  |  | 3. Снижают функции легких |
| 29. Борьба самбо это – | 29. Официальной датой рождения | | 29. |
| **1. Самозащита без оружия** | самбо считается…. | |  |
| 2. Самостраховка без опасения | 1. | 16.02.1895 г. |  |
| 3. Самостоятельная борцовская | 2. | 23.12.1905 г. |  |
| организация | **3.** | **16.11.1918 г. (1938)** |  |
| 30. | 30. Президентом Всероссийской | | 30. |
|  | федерации самбо является….. | |  |
|  | **1.** | **Сергей Елисеев** |  |
|  | 2. | Василий Шестаков |  |
|  | 3. | Павел Колобков |  |
| 31. | 31. Какое количество баллов в самбо | | 31. |
|  | определяет "чистую" победу | |  |
|  | спортсмена в поединке? | |  |
|  | 1. | 6 баллов |  |
|  | **2.** | **8 баллов и более** |  |
|  | 3. | 2 балла и более |  |
| 32. | 32. Кто является основателем самбо? | | 32. |
|  | 1. | Д. Кано |  |
|  | **2.** | **А. Харлампиев** |  |
|  | 3. | М. Уэсиба |  |
| 33. | 33. В каком году было учреждено | | 33. |
|  | Всемирное антидопинговое агентство? | |  |
|  | **1.** | **1999 год** |  |
|  | 2. | 2000 год |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 3. 2009 год | |  |
| 34. | | 34. Как называется основной документ | | 34. |
|  |  | Всемирного антидопингового | |  |
|  |  | агентства? | |  |
|  |  | 1.Всемирный кодекс чести | |  |
|  |  | 2. | Всемирный кодекс спортивных |  |
|  |  | нарушений | |  |
|  |  | **3.** | **Всемирный антидопинговый** |  |
|  |  | **кодекс** | |  |
| 35. | | 35. Какие отрицательные действия | | 35. |
|  |  | оказывают на организм спортсмена | |  |
|  |  | синтетические стимуляторы? | |  |
|  |  | **1.** | **Повышается артериальное давление,** |  |
|  |  | **возникает опухоль почек, происходит** | |  |
|  |  | **закупорка желчных путей** | |  |
|  |  | 2. | Снижается болевой порог |  |
|  |  | 3. | Повышается ломкость костей |  |
|  | ***Тема 3. «Достижения советских и российских спортсменов на международной арене»*** | | | |
|  |  |  |  |  |
| 1. | Кто стал первым российским | 1. | Назовите двукратную олимпийскую | 1. Эта уникальная советская гимнастка |
| олимпийским чемпионом? | | чемпионку – метательницу диска, | | завоевала 18 олимпийских медалей, из |
| 1. | Иван Поддубный | завоевавшую первую золотую | | них 9 золотых. Назовите ее? |
| **2.** | **Николай Панин-Коломенкин** | олимпийскую медаль в истории | | 1. Софья Муратова |
| 3. | Борис Шахлин | советского спорта: | | **2. Лариса Латынина** |
|  |  | 1. | Тамара Пресс | 3. Людмила Турищева |
|  |  | **2.** | **Нина Пономарева** |  |
|  |  | 3. | Фаина Мельник |  |
| 2. Для боевой и физической подготовки | | 2. | О ком из советских хоккеистов | 2. Звезда этого советского |
| солдат царь Петр I создал … | | великий тренер Анатолий Тарасов | | «космического» легкоатлета горела |
| 1. | стрелецкие полки | сказал: «Он владел тремя скоростями: | | ярче других три года подряд: в 1962, |
| 2. | артиллерийские полки | взрывной быстротой передвижения и | | 1963 и 1964 годах. Его называли |
| **3.** | **потешные полки** | маневра на льду, молниеносной | | лучшим спортсменом мира. Кто это? |
|  |  | реакцией на малейшие изменения | | **1. Валерий Брумель** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | игровой ситуации и поведения | | 2. | Игорь Кашкаров |
|  |  | партнеров и соперников, | | 3. | Владимир Ященко |
|  |  | нестандартной быстротой | |  |  |
|  |  | технического мышления»: | |  |  |
|  |  | 1. | о Борисе Михайлове |  |  |
|  |  | 2. | о Владимире Петрове |  |  |
|  |  | **3.** | **о Валерии Харламове** |  |  |
| 3. Какое спортивное прозвище было у | | 3. | Кто первый из советских тренеров | 3. | Многократная чемпионка СССР, |
| советской олимпийской чемпионки по | | по хоккею с шайбой был включен в | | десятикратная чемпионка мира и | |
| скоростному бегу на коньках Лидии | | Зал славы НХЛ? | | Европы, трехкратная чемпионка | |
| Скобликовой? | | **1.** | **Анатолий Тарасов** | Олимпийских игр по фигурному | |
| 1. | Русская Ракета | 2. | Всеволод Бобров | катанию на коньках, общественный | |
| **2.** | **Уральская Молния** | 3. | Виктор Тихонов | деятель. Назовите её. | |
| 3. | Ледовая Торпеда |  |  | 1. | Людмила Пахомова |
|  |  |  |  | **2.** | **Ирина Роднина** |
|  |  |  |  | 3. | Ирина Слуцкая |
| 4. Как прозвали хоккеиста Павла Буре | | 4. | Назовите первых чемпионов | 4. | Вид спорта, в котором Юрий Власов |
| болельщики? | | Олимпийских игр в спортивных | | нарушил «американское господство» и | |
| 1. | Ледовый Ас | танцах на льду. | | установил небывалые мировые | |
| 2. | Стальная Клюшка | **1.** | **Людмила Пахомова и Александр** | рекорды. | |
| **3.** | **Русская Ракета** | **Горшков** | | 1. | Лёгкая атлетика |
|  |  | 2. | Ирина Моисеева и Андрей | **2.** | **Тяжёлая атлетика** |
|  |  | Миненков | | 3. | Велоспорт |
|  |  | 3. | Татьяна Навка и Роман Костомаров |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 5. | В каком виде спорта выступали | 5. | Назовите первую российскую | 5. | Назовите первого и единственного в |
| советские спортсмены братья Майоровы? | | олимпийскую чемпионку в одиночном | | Российской империи обладателя | |
| в футболе | | фигурном катании на коньках. | | золотой медали Игр IV Олимпиады в | |
| **в хоккее с шайбой** | | **1.** | **Аделина Сотникова** | Лондоне (1908 год) и пятикратного | |
| в регби | | 2. | Ирина Слуцкая | чемпиона России (1906-1917) по | |
|  |  | 3. | Юлия Липницкая | фигурному катанию | |
|  |  |  |  | **1.** | **Николай Панин-Коломенкин** |
|  |  |  |  | 2.Ульрих Сальхов | |
|  |  |  |  | 3. | Александр Лебедев |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | В каком виде спорта Валерий Борзов и | 6. | Знаменитый советский спортсмен- | 6. | Четырехкратный олимпийский |
| Валерий Брумель завоевали олимпийские | | пловец, четырехкратный олимпийский | | чемпион, который 12 лет возглавлял | |
| медали? | | чемпион, которого не хотели включать | | Союз биатлонистов России (1996-2008 | |
| 1. | в вольной борьбе | в олимпийскую сборную на том | | годы) и которого называют легендой | |
| 2. | в спортивной гимнастике | основании, что он «стар». Кто это? | | мирового биатлона. | |
| **3.** | **в легкой атлетике** | 1.Виктор Соловьев | | **1.** | **Александр Тихонов** |
|  |  | **2.Владимир Сальников** | | 2. | Анатолий Алябьев |
|  |  | 3.Александр Попов | | 3. | Владимир Аликин |
|  |  |  |  |  |  |
| 7. | Представители какой команды стали | 7. | Вера Зозуля, Сергей Данилин, | 7. | Назовите советскую олимпийскую |
| победителями командного первенства в | | Альберт Демченко - победители и | | чемпионку по спортивной гимнастике, | |
| фигурном катании на коньках на XXII | | призеры Олимпийских игр …. | | имя которой внесено в уникальный | |
| зимних Олимпийских играх в Сочи? | | 1. | в фигурном катании на коньках | список спортсменов Холла | |
| 1. | США | **2.** | **в санном спорте** | олимпийской славы в Нью-Йорке. | |
| 2. | Японии | 3. | в хоккее с шайбой | **1.** | **Лариса Латынина** |
| **3.** | **России** |  |  | 2. | Галина Минаичева |
|  |  |  |  | 3. | Мария Гороховская |
|  |  |  |  |  |  |
| 8. | Кто из российских предпринимателей | 8. | Олимпиада в Мельбурне вошла в | 8. | Какой выдающийся советский |
| до последнего времени возглавлял Союз | | историю как Олимпиада… – по | | хоккеист в возрасте 31 года сыграл | |
| биатлонистов России? | | фамилии этого выдающегося | | свой последний матч 22 декабря 1984 | |
| 1. | Роман Абрамович | советского легкоатлета, который | | года, впоследствии стал меценатом | |
| 2. | Евгений Гиннер | завоевал сразу две олимпийские | | детского хоккея, учредил | |
| 3. | Михаил Прохоров | медали, установив при этом новые | | Международную спортивную | |
|  |  | олимпийские рекорды. Кто это? | | академию и организовал | |
|  |  | 1. | Серафим Знаменский | международный детский турнир по | |
|  |  | **2.** | **Владимир Куц** | хоккею? | |
|  |  | 3. | Петр Болотников | **1.** | **Владислав Третьяк** |
|  |  |  |  | 2. | Вячеслав Фетисов |
|  |  |  |  | 3. | Игорь Ларионов |
|  |  |  |  |  |  |
| 9. | Какой советский фехтовальщик | 9. | Назовите самого титулованного | 9. | Про какого великого советского |
| завоевал четыре золотые олимпийские | | борца вольного стиля за всю историю | | гимнаста, семикратного олимпийского | |
| медали? | | советского и российского спорта – | | чемпиона, оставившего большой спорт | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Виктор Сидяк; | трехкратного олимпийского чемпиона, | | в 1956 году, великий японский | |
| 2. | Михаил Бурцев; | семикратного чемпиона мира. | | гимнаст Такаси Оно сказал | |
| **3.** | **Виктор Кровопусков.** | **1.** | **Александр Медведь** | журналистам следующие слова: «У | |
|  |  | 2. | Сергей Белоглазов | этого человека невозможно | |
|  |  | 3. | Арсен Фадзаев | выиграть»? | |
|  |  |  |  | 1. | про Альберта Азаряна |
|  |  |  |  | **2.** | **про Виктора Чукарина** |
|  |  |  |  | 3. | про Валентина Муратова |
|  | |  | |  | |
| 10. Камню, найденному в Якутии, | | 10. Настоящей сенсацией XIII зимней | | 10. Его называют дедушкой русского | |
| присвоили имя олимпийского чемпиона и | | Олимпиады в Лейк-Плэсиде (США) | | баскетбола: он первым перевел | |
| трёхкратного чемпиона мира Павла | | стало выступление дебютанта сборной | | правила игры в баскетбол на русский | |
| Пинигина, борца в весовой категории до | | СССР по лыжным гонкам, который | | язык в 1906 году. Кто это? | |
| 68 килограммов. Что это за камень? | | завоевал три золотые олимпийские | | 1. | А. Бурыкин |
| 1. | Рубин | медали. Кто это был? | | 2. | Д. Нурдман |
| 2. | Сапфир | 1. | Александр Завьялов | **3.** | **С. Васильев** |
| **3.** | **Алмаз** | **2.** | **Николай Зимятов** |  |  |
|  |  | 3. | Иван Гаранин |  |  |
|  | |  | |  | |
| 11. В каком виде спорта прославилась | | 11. Выдающийся советский | | 11. В честь, какой олимпийской | |
| четырёхкратная олимпийская чемпионка | | шахматист, начавший свой путь в | | чемпионки в Москве около кинотеатра | |
| Раиса Сметанина? | | спорте с десятилетнего возраста, | | «Высота» открыт фонтан? Высота его | |
| **1.** | **в лыжных гонках** | восьмикратный чемпион Всемирных | | струи соответствует ее рекордному | |
| 2. | в воднолыжном спорте | шахматных олимпиад, 11 раз | | прыжку и равна 5 метрам 5 | |
| 3. | в горнолыжном спорте | получавший «шахматный Оскар». | | сантиметрам. | |
|  |  | 1. | Тигран Петросян | **1.** | **Елены Исинбаевой** |
|  |  | 2. | Анатолий Карпов | 2. | Елены Слесаренко |
|  |  | **3.** | **Гарри Каспаров** | 3. | Татьяны Лебедевой |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. Укажите самого титулованного | | 12. Кто из российских | | 12. Этого спортсмена по праву | |
| теннисиста в истории России, который | | путешественников 1 декабря 2002 года | | называют королем прыжков в воду и | |
| первым из российских спортсменов | | установил абсолютный рекорд | | считают символом этого вида спорта. | |
| выиграл турнир Большого шлема в | | пересечения Атлантического океана на | | В 2010 году Международная | |
| одиночном разряде и Олимпийские игры в | | одиночных гребных лодках, побив | | федерация водных видов спорта | |
| одиночном разряде в 2000 году. | | прежний рекорд, который | | (FINA). Признала его лучшим | |
| **1.** | **Евгений Кафельников** | принадлежал французу Эммануилу | | прыгуном в воду первого десятилетия | |
| 2. | Марат Сафин | Куандру? | | XXI века. Кто это? | |
| 3. | Михаил Южный | 1. | Артур Чилингаров | **1.** | **Дмитрий Саутин** |
|  |  | 2. | Леонид Круглов | 2. | Дмитрий Доброскок |
|  |  | **3.** | **Федор Конюхов** | 3. | Геннадий Стародубцев |
|  | |  | |  | |
| 13. Назовите спортивное прозвище | | 13. Сколько российских лыжниц носят | | 13. Какой советский борец вольного | |
| российского теннисиста Евгения | | звание Героя России? | | стиля, олимпийский чемпион Игр в | |
| Кафельникова. | | 1. | одна | Мюнхене 1972 года, затратил на все | |
| 1. | Ворошиловский Стрелок | **2.** | **две** | свои победные схватки меньше | |
| 2. | Глаз Алмаз | 3. | три | времени, чем положено на одну? | |
| **3.** | **Калашников** |  |  | 1. | Иван Ярыгин |
|  |  |  |  | 2. | Роман Дмитриев |
|  |  |  |  | **3.** | **Александр Медведь** |
|  | |  | |  | |
| 14. В ноябре 2005 года председатель | | 14. Кто из российских теннисисток | | 14. На каких Олимпийских играх наша | |
| Олимпийского комитета Польши Петр | | является Олимпийской чемпионкой в | | сборная впервые завоевала золотые | |
| Нуровский вручил Алексею Немову | | этом виде спорта? | | олимпийские медали в синхронном | |
| награду Фэйр Плэй – приз Пьера де | | 1. | Анна Курникова | плавании? | |
| Кубертена в номинации … | | 2. | Мария Шарапова | 1. | на XXVI Олимпийских играх в |
| 1. | «За дело» | **3.** | **Елена Дементьева** | Атланте в 1996 году | |
| **2.** | **«За поступок»** |  |  | **2.** | **на XXVII Олимпийских играх в** |
| 3. | «За работу» |  |  | **Сиднее в 2000 году** | |
|  |  |  |  | 3. | на XXVIII Олимпийских играх в |
|  |  |  |  | Афинах в 2004 году | |
|  | |  | |  | |
| 15. Какой советский легкоатлет на XVI | | 15. Какая российская лыжница стала | | 15. | |
| Олимпийских играх (Мельбурн, 1956 год) | | обладательницей феноменального | |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| завоевал две золотые медали в беге на | достижения – на чемпионате мира в | |  |
| 5000 м и 10000 м, установив на них | Тронхейме в 1997 году она выиграла 5 | |  |
| олимпийские рекорды? | золотых медалей из 5 возможных? | |  |
| **1. Владимир Куц** | 1. | Анфиса Резцова |  |
| 2. Петр Болотников | 2. | Любовь Егорова |  |
| 3. Серафим Знаменский | **3.** | **Елена Вяльбе** |  |
| 16. Кого в советском хоккее называли | 16. Во время выступления фигуристов | | 16. |
| легендой номер 17? | Ирины Родниной и Александра | |  |
| **1. Валерия Харламова** | Зайцева на чемпионате мира в | |  |
| 2. Владимира Петрова | Братиславе (1973 год) отключилась | |  |
| 3. Бориса Михайлова | музыка, однако это не помешало им | |  |
|  | стать чемпионами. А в каком другом | |  |
|  | виде спорта произошла аналогичная | |  |
|  | ситуация на Олимпийских играх 2004 | |  |
|  | года в Афинах? | |  |
|  | 1. | в художественной гимнастике |  |
|  | **2.** | **в синхронном плавании** |  |
|  | 3. | в акробатике (смешанные пары) |  |
| 17. | 17. Этот легкоатлет является одним из | | 17. |
|  | шести российских олимпийских | |  |
|  | чемпионов в мужской легкой атлетике | |  |
|  | и единственным – в беговых | |  |
|  | дисциплинах. Кто это? | |  |
|  | 1. | Андрей Сильнов |  |
|  | 2. | Валерий Борчин |  |
|  | **3.** | **Юрий Борзаковский** |  |
| 18. | 18. Олимпийская чемпионка в лыжных | | 19. |
|  | гонках (Калгари, 1988 год), которая | |  |
|  | превратилась в прекрасную | |  |
|  | «стреляющую лыжницу» (Альбервиль, | |  |
|  | 1992 год). Кто это? | |  |
|  | 1.Елена Белова | |  |
|  | **2.** | **Анфиса Резцова** |  |
|  | 3. | Светлана Нагейкина |  |

***Тема 4. «Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные принципы (ценности) олимпизма, символика, атрибутика олимпийского движения»***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Кто стал первым президентом | | 1. Какой олимпийский принцип был | | 1. Какой была продолжительность | |
| Международного олимпийского | | определен в 1896 году основателем | | Олимпийских игр в Древней Греции? | |
| комитета? | | современных Олимпийских игр | | 1. | до 3 дней |
| 1. | барон Пьер де Кубертен (Франция) | Пьером де Кубертеном? | | **2.** | **до 5 дней** |
| **2.** | **Деметриус Викелас (Греция)** | 1. | «Самое важное в Олимпийских | 3. | до 10 дней |
| 3. | Ле Комте Генри де Бель-Лятур | играх – не триумф, а участие» | |  |  |
| (Бельгия) | | 2. | «Самое важное в Олимпийских |  |  |
|  |  | играх – не участие, а победа» | |  |  |
|  |  | **3.** | **«Самое важное в Олимпийских** |  |  |
|  |  | **играх – не победа, а участие»** | |  |  |
|  |  |  | |  | |
| 2. | В каком году состоялись первые летние | 2. В каком году и где впервые в тексте | | 2. Вход на стадион во время | |
| Олимпийские игры современности? | | олимпийской клятвы прозвучали слова | | проведения Олимпийских игр в | |
| **1.** | **в 1896 году** | о неиспользовании допинга в | | Древней Греции был бесплатным, но | |
| 2. | в 1900 году | соревнованиях на Олимпийских | | их могли посещать только мужчины. | |
| 3. | в 1904 году | играх? | | Женщинам под страхом смертной | |
|  |  | 1. | в 1996-м (Атланта, США) | казни запрещалось появляться в | |
|  |  | **2.** | **в 2000-м (Сидней, Австралия)** | Олимпии в течение всего празднества. | |
|  |  | 3. | в 2004-м (Афины, Греция) | Для кого делалось исключение? | |
|  |  |  |  | 1. | для жриц богини Афины |
|  |  |  |  | 2. | для жриц богини Геры |
|  |  |  |  | **3.** | **для жриц богини Деметры** |
|  |  |  | |  | |
| 3. | В каком году состоялись первые зимние | 3. Кто стал победителем Олимпийских | | 3. В каком году в программу античных | |
| Олимпийские игры современности? | | игр 776 года? | | Олимпийских игр был включен | |
| **1.** | **в 1924-м** | **1.** | **Короибос (Кореб)** | кулачный бой? | |
| 2. | в 1928-м | 2. | Антимах | 1.в 700-м до нашей эры | |
| 3. | в 1932-м | 3. | Полихар | **2.в 688-м до нашей эры** | |
|  |  |  |  | 3.в 655-м до нашей эры | |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| 4. | Какой цвет отсутствует на официальной | 4. Кто имел право участвовать в | | 4. С какого года в программу |
| эмблеме Олимпийских игр? | | Олимпийских играх древности? | | античных Олимпийских игр стали |
| 1. | черный | 1. | только свободные греки | включаться соревнования для детей? |
| **2.** | **оранжевый** | **2.** | **только греки, только свободные** | с 636-го до новой эры |
| 3. | синий | **люди и только мужчины** | | **с 632-го до новой эры** |
|  |  | 3. | греки и чужестранцы, свободные | с 628-го до новой эры |
|  |  | люди и только мужчины | |  |
|  |  |  | |  |
| 5. | Впервые официальный олимпийский | 5. На острове Родос проживала | | 5. За особые заслуги перед |
| флаг с изображением эмблемы был поднят | | династия олимпийцев. Глава семьи, | | олимпийским движением |
| на Олимпийских играх…. | | его сыновья и внуки выступали на | | Международный олимпийский |
| 1. | 1916 года в Берлине (Германия) | Олимпийских играх более 80 лет, | | комитет награждает спортивного |
| **2.** | **1920 года в Антверпене (Бельгия)** | приняли участие в 12 Играх, завоевали | | деятеля или спортсмена высшей |
| 3. | 1924 года в Париже (Франция) | для своего острова девять лавровых | | наградой – … олимпийского почета. |
|  |  | венков. Назовите имя основателя | | Как называется эта награда? |
|  |  | династии. | | 1. медаль |
|  |  | 1. | Дионисий | 2. знак |
|  |  | 2. | Диоген | **3. орден** |
|  |  | **3.** | **Диагор** |  |
|  |  |  | |  |
| 6. | На церемонии закрытия Олимпийских | 6. Во время проведения Олимпийских | | 6. Что получают спортсмены, которые |
| игр флаг… | | игр объявлялось священное | | заняли на Олимпиаде в личных и |
| 1. | остается у мэра города, в котором | перемирие. В каком году до нашей эры | | командных соревнованиях с 1-го по 8- |
| проводились Игры | | оно было нарушено в связи с захватом | | е места? |
| 2. | передается в Международный | Олимпии? | | грамоты МОК |
| олимпийский комитет | | 1. | 360-ом до новой эры | жетоны МОК |
| **3.** | **передается мэру города - хозяина** | 2. | 36-м до новой эры (96 год ) | дипломы МОК |
| **следующих Олимпийских игр** | | 3. | 360-м новой эры |  |
|  |  |  | |  |
| 7. | Как переводится олимпийский девиз: | 7. С какой периодичностью и в какое | | 7. На Олимпийские игры в Древней |
| «Citius, Altius, Fortius»: | | время года проводились Олимпийские | | Греции женщины не допускались. Но! |
| **1.** | **«Быстрее, выше, сильнее»** | игры? | | В программе античных Игр был один |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | «Выше, быстрее, смелее» | каждые два года, между посевом и | | вид состязаний, олимпийским | |
| 3. | «Смелее, выше, быстрее» | жатвой | | чемпионом в котором могла стать | |
|  |  | каждые три года, между посевом и | | женщина. В каком виде состязаний? | |
|  |  | сбором урожая | | 1. | в беге |
|  |  | ***каждые четыре года, между жатвой и*** | | 2. | в борьбе |
|  |  | ***сбором урожая*** | | 3. | в гонках колесниц |
|  |  |  | |  | |
| 8. | Команда какой страны всегда выходит | 8. В программе античных | | 8. Когда состоялось знаменательное | |
| первой на церемонии открытия | | Олимпийских игр помимо бега самым | | выступление барона Пьера де | |
| Олимпийских игр в параде стран- | | популярным состязанием было | | Кубертена в Сорбонне с докладом о | |
| участниц? | | пятиборье – пентатлон. Что в него | | возрождении Олимпийских игр? | |
| 1. | страны - хозяйки проводимых | входило? | | **1.** | **25 ноября 1892 года** |
| Олимпийских игр | | 1. | бег, прыжки с шестом, метание | 2. | 25 декабря 1894 года |
| 2. | страны - хозяйки прошлых | копья, метание камня, борьба | | 3. | 25 февраля 1896 года |
| Олимпийских игр | | 2. | бег, прыжки в длину, метание диска, |  |  |
| **3.** | **Греции** | метание камня, борьба | |  |  |
|  |  | **3.** | **бег, прыжки в длину, метание копья,** |  |  |
|  |  | **метание диска, борьба** | |  |  |
|  |  |  | |  | |
| 9. | На каких летних Олимпийских играх | 9. Назовите имя героя древних | | 9. В каком году был создан | |
| впервые появился талисман - «Красный | | Олимпийских игр, который 12 раз | | Международный олимпийский | |
| ягуар»? | | побеждал в соревнованиях по бегу? | | комитет (МОК)? | |
| **1.** | **1968 года в Мехико** | **1.** | **Леонидос** | 1. | 23 июня 1892 года |
| 2. | 1972 года, в Мюнхене | 2. | Эпиник | **2.** | **23 июня 1894 года** |
| 3. | 1976 года, в Монреале | 3. | Гелиодор | 3. | 23 июня 1896 года |
|  | |  | |  | |
| 10. В каком году были проведены первые | | 10. В каком виде состязаний Пифагор | | 10. В каких городах прошли XXII | |
| Паралимпийские игры? | | стал Олимпийским чемпионом | | летние и XXII зимние Олимпийские | |
| **1.** | **в 1960 -м.** | античных игр? | | игры? | |
| 2. | в 1964 -м. | 1. | в прыжках в длину | 1. | Мюнхен (1972 год) и Турин (2006 |
| 3. | в 1968 -м. | 2. | в метании копья и диска | год) | |
|  |  | **3.** | **в кулачном бою** | **2.** | **Москва (1980 год) и Сочи (2014 год)** |
|  |  |  |  | 3. | Монреаль (1976 год) и Ванкувер |
|  |  |  |  | (2010 год) | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| 11. Когда состоялись первые античные | 11. Когда женщины стали принимать | | 11. Кем являются члены | |
| Олимпийские игры? | участие в современных Олимпийских | | Международного олимпийского | |
| **1. в 776 году н.э.** | играх? | | комитета (МОК) в своих странах | |
| 2. в 876 году н.э. | 1. | в 1900 году на II Олимпийских | согласно Олимпийской хартии? | |
| 3. в 776 году до н.э. | играх | | **1.** | **представителями МОК в своих** |
|  | 2. | в 1904 году на III Олимпийских | **странах** | |
|  | играх | | 2. | представителями своих стран в |
|  | **3.** | **в 1908 году на IV Олимпийских** | МОК | |
|  | **играх** | | 3. | представителями своих стран на |
|  |  |  | сессии МОК | |
|  |  | |  | |
| 12. В честь какого греческого бога | 12. Во время открытия Олимпийских | | 12. Правило 6 Олимпийской хартии | |
| проводились Олимпийские игры? | игр один из выдающихся спортсменов | | гласит: «Олимпийские игры являются | |
| 1. Олимпа | страны-хозяйки произносит речь от | | соревнованиями между атлетами в | |
| 2. Афины | имени всех участников. Что это за | | индивидуальных или командных | |
| **3. Зевса** | речь? | | номерах программы, а не между | |
|  | 1. | приветствие гостей | странами». А что категорически не | |
|  | 2. | пожелание удачи участникам | допускает Олимпийская хартия, | |
|  | **3.** | **клятва** | следуя данному правилу? | |
|  |  |  | 1. | общекомандный зачет по игровым |
|  |  |  | видам спорта | |
|  |  |  | 2. | общекомандный зачет в отдельном |
|  |  |  | виде программы | |
|  |  |  | **3.** | **общекомандный зачет среди стран** |
|  |  | |  | |
| 13. Где именно проводились в Древней | 13. Как зажигают олимпийский факел? | | 13. Из скольких видов испытаний | |
| Греции проводились Олимпийские игры? | 1. | от искры | состояла первая ступень ГТО СССР | |
| **1.в Олимпии** | 2. | от олимпийского костра | 1931 года? | |
| 2.в Спарте | **3.** | **от солнечных лучей при помощи** | 1. | 5 испытаний |
| 3.в Афинах | **системы зеркал** | | 2. | 15 испытаний |
|  |  |  | **3. 21 испытания** | |
|  |  | |  | |
| 14. Кем и когда были упразднены древние | 14.. Что означает слово | | 14. Сколько возрастных ступеней | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Олимпийские игры? | | «олимпионик»? | | входит в современный комплекс ГТО | | | | |  |
| 1.Филиппом II, в 338 году н.э. | | **1.** | **почетное пожизненное звание** | (2014 года)? | | |  |  |  |
| **2.** | **Феодосием I, в 394 году н. э.** | **победителя Олимпийских игр** | | 1. | 10 ступеней | |  |  |  |
| 3. | Александром Македонским, в 352 году | 2. | «участник Олимпийских игр» | **2.** | **11 ступеней** | |  |  |  |
| н.э. | | 3. | спортсмен, занимающийся | 3. | 12 ступеней | |  |  |  |
|  |  | олимпийским видом спорта | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  | | | |  |  |
| 15. Каких птиц традиционно выпускают | | 15. Олимпийским чемпионом по | | 15. Какое печатное издание | | | |  |  |
| на открытии Олимпийских игр? | | гимнастике на I Олимпийских играх в | | Советского Союза опубликовало девиз | | | | |  |
| 1. | синиц | 1896 году стал грек Николаос | | «Готов к труду и обороне»? | | | |  |  |
| 2. | воробьев | Андриакопулос. В каком упражнении | | **1.** | **газета «Комсомольская правда»** | | |  |  |
| **3.** | **голубей** | он отличился? | | 2. | газета «Правда» | | |  |  |
|  |  | 1. | в упражнении на кольцах | 3. | газета «Известия» | | |  |  |
|  |  | **2.** | **в лазанье по канату** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 3. | в упражнении на перекладине |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  | |  |  |  |  |
| 16. Какая дисциплина легкой атлетики | | 16. Каждый национальный | | 16. | | Кому | принадлежит | идея |  |
| была включена в программу Олимпиад в | | олимпийский комитет имеет свою | | создания первого значка ГТО? | | | |  |  |
| память о греческом воине? | | эмблему. Она обязательно должна | | 1.генеральному секретарю ЦК КПСС | | | | |  |
| **1.** | **марафонский бег** | включать …. | |  |
| 2. | стипель-чез | 1. | огонь | Иосифу Сталину | | | |  |  |
| 3. | метание копья | **2.** | **пять колец** | 2. |  | генеральному секретарю | | ЦК |  |
|  |  | 3. | ветвь оливы | ВЛКСМ Александру Косареву | | | |  |  |
|  |  |  |  | **3.московскому школьнику Владимиру** | | | | |  |
|  |  |  |  | **Токареву** | | |  |  |  |
|  | |  | |  | |  |  | |  |
| 17. Какой стадион стал ареной для | | 17. У подножья какой европейской | | 17. | | Кто был | первым обладателем | |  |
| церемоний открытия и закрытия XXII | | горы в 1924 году прошли I зимние | | значка ГТО 1 ступени? | | | |  |  |
| Олимпийских игр 1980 года? | | Олимпийские игры? | | 1. |  | легкоатлет Петр Болотников | |  |  |
| 1. | «Локомотив» | **1.** | **Монблан** |  |  |  |
| 2. | «Торпедо» | 2. | Маттерхорн | 2. |  | **конькобежец Яков Мельников** | |  |  |
| **3.** | **«Лужники»** | 3. | Герлаховски-Штит | 3. |  | лыжница Любовь Козырева | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. В каком году впервые состоялась | | 18. Известно, что олимпийских клятв | | 18. Каким | | законодательным актом | |  |
| эстафета олимпийского огня? | | две: их произносят от имени | | введенв | | действие | современный |  |
| 1. | в 1896 -м | участников соревнований и от имени | | Всероссийский | | | физкультурно- |  |
| **2.** | **в 1936 - м** | спортивных арбитров. На каких | | спортивный комплекс «Готов к труду и | | | |  |
| 3. | в 1952 - м | Олимпийских играх была впервые | | обороне»? | |  |  |  |
|  |  | произнесена клятва спортивных | | **1.** | **Указом Президента** | |  |  |
|  |  | арбитров? | |  |  |
|  |  | 1. | на XVIII Олимпийских играх в | 2. | Распоряжением Правительства | | |  |
|  |  | Токио (1964 год) | | 3. | Приказом Министерства | | |  |
|  |  | **2.** | **на XIX Олимпийских играх в** |  | образования и науки Российской | | |  |
|  |  | **Мехико (1968 год)** | |  | Федерации | |  |  |
|  |  | 3. | на XX Олимпийских играх в |  |  |  |  |  |
|  |  | Мюнхене (1972 год) | |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  | | | |  |
| 19. Назовите имя царя небольшого | | 19. Где происходит избрание столицы | | 19.Какой металл использовали для | | | |  |
| греческого государства Элиды, с именем | | Олимпийских игр? | | создания первых значков ГТО? | | | |  |
| которого связывают учреждение | | 1. | на заседании Исполкома МОК | 1. Медь и бронзу | | |  |  |
| атлетических игр в городе Олимпии. | | **2.** | **на сессии МОК** |  |  |
| 1. | Ифит | 3. | на конгрессе МОК | 2. Медь и **серебро (бронзу)** | | |  |  |
| 2. | Ликург |  |  | 3. Медь и золото | | |  |  |
| 3. | Эномай |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |
| 20. В каком городе находится штаб- | | 20. Из всех президентов МОК только | |  |  |  |  |  |
| квартира Международного олимпийского | | двое были олимпийскими | |  |  |  |  |  |
| комитета? | | чемпионами. Назовите их. | |  |  |  |  |  |
| 1.Афины (Греция) | | 1. | Деметриус Викелас и Хуан Антонио |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Лозанна (Швейцария)** | Самаранч | |  |  |  |  |  |
| 3. | Нью-Йорк (США) | **2.** | **Пьер де Кубертен и Томас Бах** |  |  |  |  |  |
|  |  | 3. | Годфруа де Блоне и Жак Рогге |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |
| 21. В каком году советские спортсмены | | 21. Что означает аббревиатура МОК? | |  |  |  |  |  |
| впервые приняли участие в Олимпийских | | 1.Международное общество | |  |  |  |  |  |
| играх? | | культуристов | |  |  |  |  |  |
| 1. | в 1948 -м | 2. | Московский олимпийский комитет |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.** | **в 1952 -м** | 3. | Международный олимпийский |  |
| 3. | в 1956 -м | комитет | |  |
| 22.Какой вид состязаний не входил в | | 22. На каких Олимпийских играх год | | 22. |
| программу античных олимпийских Игр? | | обозначался 5-ю цифрами, а не | |  |
| 1. | бег | общепринятыми 4-мя или 2-мя? | |  |
| 2. | борьба | **1.** | **на XVII Олимпийских играх, Рим,** |  |
| 3. | плавание | **1960 год** | |  |
|  |  | 2. | на XXII Олимпийских играх, |  |
|  |  | Москва, 1980 год | |  |
|  |  | 3. | на XXVII Олимпийских играх, |  |
|  |  | Сидней, 2000 год | |  |
|  | |  | |  |
| 23. Кто объявляет об открытии | | 23. До какого года зимние | | 23. |
| Олимпийских игр? | | Олимпийские игры проводились в | |  |
| 1. | президент МОК | один и тот же календарный год, что и | |  |
| **2.** | **глава государства, в котором они** | летние? | |  |
| **проводятся** | | 1. | до 1988 года |  |
| 3. | олимпийский чемпион страны-хозяйки | **2.** | **до 1992 года** |  |
| Олимпийских игр? | | 3. | до 1994 года |  |
|  | |  | |  |
| 24. Кому принадлежит авторство | | 24. Укажите талисман парусной | | 24. |
| олимпийского девиза: «Быстрее, выше, | | регаты на XXII олимпийских играх, | |  |
| сильнее»? | | которая проходила в Таллине | |  |
| **1.** | **Анри Дидону** | **1.** | **Вигри (морской котик)** |  |
| 2. | Пьеру де Кубертену | 2. | Вучко |  |
| 3. | Мишелю Бреалю | 3. | Рони |  |
|  | |  | |  |
| 25. Какой дворянский титул носил | | 25. Укажите неофициальный талисман | | 25. |
| основоположник современных | | Олимпийских игр 1968 года | |  |
| Олимпийских игр Пьер де Кубертен? | | (Гренобль) | |  |
| **1.** | **барон** | 1. | Снеговик Олимпиямандл |  |
| 2. | граф | **2.** | **Лыжник Шюсс** |  |
| 3. | герцог | 3. | Морской котик Вигри |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 26. Какой вид состязаний входил в | | 26. Назовите страну, символ которой | | 26. |
| спортивную программу первых | | стал талисманом летних Олимпийских | |  |
| Олимпийских игр современности? | | игр 1976 года? | |  |
| 1. | городки | **1.** | **Канада** |  |
| 2. | перетягивание каната | 2. | Югославия |  |
| 3. | прятки | 3. | Австралия |  |
|  | |  | |  |
| 27. Кольцо какого цвета на олимпийском | | 27. Этот талисман стал первым | | 27. |
| флаге символизирует Европу? | | талисманом-животным, | |  |
| **1.** | **голубое** | стилизованным под спортсмена, его | |  |
| 2. | зеленое | мордочка была раскрашена в форме | |  |
| 3. | красное | защитных очков и шапочки. Укажите | |  |
|  |  | его. | |  |
|  |  | 1. | Тигренок Ходори |  |
|  |  | 2. | Щенок Коби |  |
|  |  | **3.** | **Рони-енот** |  |
|  | |  | |  |
| 28. Какой из олимпийских ледовых | | 28. Этот талисман Олимпийских игр | | 28. |
| дворцов Сочи принимал два вида | | 1984 года был нарисован художниками | |  |
| спортивной программы – фигурное | | знаменитой кинокомпании. Укажите | |  |
| катание и шорт-трек? | | его. | |  |
| 1. «Большой» | | 1. | Венлок |  |
| 2. | «Ледяной куб» | 2. | Эльф Мажик |  |
| **3.** | **«Айсберг»** | **3.Орленок Сэм** | |  |
|  | |  | |  |
| 29. Кто в 1930 году выступил | | 29. Этот талисман, который по | | 29 |
| инициатором введения в СССР комплекса | | замыслу его создателей должен был | |  |
| ГТО? | | символизировать желание человека | |  |
| 1. | Коммунистическая партия Советского | «подружиться с животными и стать | |  |
| Союза | | ближе к природе». Укажите его | |  |
| 2. | Комсомол | 1. | Медвежонок Миша |  |
| 3. | Центральный комитет профсоюзов | 2. | Тигренок Ходори |  |
|  |  | **3.** | **Волчонок Вучко** |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 30. Как называлась программа физической | | 30. На каких Олимпийских играх | | 30. |
| подготовки населения в СССР? | | официальном талисманом была собака | |  |
| 1. | БГО | Вальди? | |  |
| 2. | ВГОТ | 1. | Летние Олимпийские игры 1968 |  |
| 3. | ГТО | года | |  |
|  |  | 2. | Зимние Олимпийские игры 1972 |  |
|  |  | года | |  |
|  |  | 3. | Летние Олимпийские игры 1972 |  |
|  |  | года | |  |
|  | |  | |  |
| 31. Когда в СССР был принят первый | | 31. Укажите имена талисманов зимних | |  |
| комплекс ГТО? | | Олимпийских игр 2006 года | |  |
| 1. | 11 марта 1931 года | 1. | Нив и Глиз |  |
| 2. | 25 апреля 1933 года | 2. | Феб и Афина |  |
| 3. | 5 мая 1936 года | 3. | Веннлок и Мандевилль |  |
|  | |  | |  |
| 32. Что получал в СССР сдавший нормы | | 32. Талисманом Олимпийских игр | |  |
| ГТО? | | 1996 года стал сгенерированный | |  |
| 1. | Вымпел | персонаж, имя которого происходит от | |  |
| 2. | Медаль | сокращения английского выражения | |  |
| 3. | Значок | «What is it». Укажите его | |  |
|  |  | 1. | Иззи |  |
|  |  | 2. | Вайти |  |
|  |  | 3. | Йети |  |
|  | |  | |  |
| 33. На какой возраст рассчитана первая | | 33. Где и когда проходили | |  |
| ступень комплекса ВФСК ГТО принятого | | Олимпийские игры, талисманами | |  |
| в 2014 году? | | которых были «Дети удачи»? | |  |
| 1. | 15-18 лет | 1. | Пекин, Китай (2008 год) |  |
| 2. | 10-13 лет | 2. | Афины, Греция (2004 год) |  |
| 3. | 6-8 лет | 3. | Нагано, Япония (1998 год) |  |
|  |  |  | |  |
|  |  | 34. Укажите талисман Олимпийских | |  |
|  |  | игр, имеющий желтую окраску и | |  |

сочетающий «кошачью гибкость,

ловкость обезьяны, изящество птиц»

1. Шюсс
2. Винисиус
3. Глиз

* Из скольких ступеней состоял первый комплекс ГТО СССР?

1. Из одной ступени
2. Из двух ступеней
3. Из трех ступеней
4. Какой значок получил Юрий Гагарин – первый космонавт, сдавший нормативы ГТО?
5. бронзовый значок
6. серебряный значок
7. золотой значок
   1. В каком году введен новый комплекс ВФСК ГТО?

* в 2010 году
* в 2014 году
* в 2016 году

**Практическая работа №5**

**Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.**

**Работа с сообщениями студентов**

**Ряд мероприятий, направленных на повышение результативности**

**учебно-тренировочной и соревновательной деятельности»**

            Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

          Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

           Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1) естественные и гигиенические;

2) педагогические;

3) медико-биологические;

4) психологические.

          Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

           Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха Могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на учебно-тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);

3) ультрафиолетовое облучение по схеме;

4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);

5) дневной сон (1,5-2 часа).

           Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

          При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

         Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

          Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

***Естественные и гигиенические средства восстановления***

          К данным средствам восстановления относятся:

1) рациональный режим дня;

2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;

3) естественные факторы природы.

           Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

           Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

            Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

           В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

           Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

           Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки

***Педагогические средства восстановления***

           Под педагогическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

          а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональных возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

          б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологическихсредств.  Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка.

          Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

***Медико-биологические средства восстановления***

К данным средствам и методам восстановления относятся:

1) специальное питание и витаминизация;

2) фармакологические;

3) физиотерапевтические;

4) бальнеологические.

          Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

          Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача.

          Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

***Психологические средства восстановления***

           В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

           В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

**Практическое занятие 6.**

Составление дневника «Самоконтроля».

**Основные требования, предъявляемые к обучающимся по ведению дневника самоконтроля:**

1.Ежедневное, точное и добросовестно внесение в дневник самоконтроля данных субъективных и объективных показателей (записи вносятся чётким, разборчивым почерком).

2.Дневник самоконтроля должен содержать не менее 5 показателей субъективного характера и не менее 6 объективных показателей. Показатели работоспособности, самочувствия, сна, аппетита, частоты сердечных сокращений до и после занятия физическими упражнениями, ортостатической пробы и 2 тестов по выбору являются обязательными.

3.Оценку всех субъективных показателей, показателей теста по выбору следует производить по 5-бальной шкале.

4.В начале дневника самоконтроля должно быть подробное описание (по баллам) всех, используемых для самоконтроля субъективных показателей, а также теста по выбору с оценочной 5-бальной шкалой.

5.Значения субъективных показателей и показателей пульса утром следует заносить в дневник самоконтроля ежедневно. Показатели теста по выбору - в дни занятия физическими упражнениями.

6.Дневник самоконтроля должен быть аккуратно оформлен, выводы написаны четким разборчивым почерком.

7. Не допускается переписывание дневника самоконтроля (с черновика и т.д.).

8. В конце каждой недели на основе полученных результатов в дневнике делается письменный вывод (анализ) об изменениях в состоянии здоровья за неделю (по результатам субъективных и объективных показателей) в зависимости от времени года, периода учебы, наличия заболеваний, влиянии одних показателей на другие (одновременное изменение, противоположное изменение, доминирующее влияние одних показателей на другие).

**Рекомендации по ведению дневника самоконтроля**

1.Все субъективные показатели рекомендуется отмечать в дневнике самоконтроля за прошедший день вечером, а показатели сна на следующий день утром. Объективные показатели вносятся в таблицу значений либо непосредственно после получения результата, либо вечером текущего дня.

2.При наличии каких-либо нарушениях в состоянии здоровья или причинах их вызывающих следует делать небольшие пометки в дневнике самоконтроля. Это поможет разобраться и правильно объяснить в выводе изменения субъективных и объективных показателей, определить очередность влияния и доминирующее значение одних показателей на другие.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Фамилия ИО студента \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объективные  и субъективные  данные | | дата | | | | | |
| 26.03.20 | 27.03.20 | 29.03.20 | 30.03.20 | 31.03.20 | 01.04.20 |
| **Субъективные показатели** (стр. 5) | | | | | | | |
| 1. | Работоспособность |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Самочувствие |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Сон (кол-во часов) |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Аппетит |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Усталость |  |  |  |  |  |  |
| **Объективные показатели** (стр. 7) | | | | | | | |
| 1. | Ростовой индекс |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Весоростовой показатель |  |  |  |  |  |  |
| **Функциональные пробы и тесты для определения физической подготовленности**  (стр.8) | | | | | | | |
| 1. | ЧСС (после пробуждения) |  |  |  |  |  |  |
| 2. | ЧСС до занятий физическими упражнениями |  |  |  |  |  |  |
| 3. | ЧСС после занятий физическими упражнениями |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Ортостатическая проба. (заполняется один раз в неделю) |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Проба Штанге (заполняется один раз в неделю) |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Проба Генчи(заполняется один раз в неделю) |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировочные нагрузки (приложение 2)** | | | | | | | |
| 1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине –  20 раз×4 подхода |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Приседание 20 р×5 подх |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (Ю) 30 р×3 подхода  (Д) 20 р×3 подхода |  |  |  |  |  |  |
| 4. | «Планка» 30 сек×3 подхода |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Упражнения на гибкость (Стрэчинг) |  |  |  |  |  |  |
| **Особые отметки** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Практическая работа №7**

**Гигиена питания учащихся, спортсменов.** **Составление меню спортсмена.**

**Цель**: ***Актуализация знаний*** – о гигиене питания учащихся, спортсменов.расширить знания об особенностях составления суточного меню и режима питания учащихся, спортсменов, осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

- З 2. гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;

- З 7. основы гигиены питания детей, подростков и молодежи.

***Формирование умений*** - использования знаний о гигиене питания учащихся, спортсменов –

У 3. определять суточный расход энергии, составлять меню.

**Задания**:

***Задание № 1.***

Составить рацион и суточное меню питания для спортсменов различных видов спорта

**Норма времени на выполнение практической работы: 2 ч.**

**Содержание работы**:

Изучить суточное меню учащихся, рацион питания, анализ особенностейпитания за неделю, норма потребления пищевых веществ. Результаты оформить в письменной свободной форме, сделать выводы.

**Критерии оценивания:**

**Отметка «5»** ставиться, 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»** ставиться, 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»** ставиться, 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. |  |  |  |

**Списокрекомендуемойлитературы**

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта/Я.С. Вайнбаум,
2. В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
3. Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья: Методическое пособие. - Липецк: Изд-во ЛГПИ, 2000.
4. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Ritorika, 2016.

Интернет-ресурсы:

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-vospitaniya-shkolnikov.html

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

**СТРУКТУРА И ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

**ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**2.1 Материал для проведения дифференцированного зачета**

**Дифференцированный зачет по дисциплине ОП.10 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 окружающией 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.(2б). Выберите три ответа. Какие виды спортивных сооружений выделяют?**

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

**22.(2б) Соотнесите свойства воздуха с факторами воздушной среды:**

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

**23.(2б)**. Перечислите гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям независимо от их типа.

**24**.(2б). 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.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

**Вариант-II**

**Выберите один правильный ответ(1б)**

**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 окружающией среды б)медицинское обслуживание в) условия и стиль (образ) жизни.

**5. Химический состав атмосферного воздуха имеет огромное гигиени ческое 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 и водопроницаемостью.

**15.Косвенный показатель санитарного неблагополучия 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 (ниазина) 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.Микрорганизмы

3. Уровень солнечной радиации

4.Концентрация углекислого газа

5.Атмосферное давление

6.Пыль

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Характеристика** | **Вид спортивного сооружения** | |
| А. предназначаются 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. предназначаются непосредственно для проведения спортивных состязаний  Д. душевые, массажные.  Е. Судейские комнаты, гардеробы |  | |
|  |  | |

**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 закаливаю­щий 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.10 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 окружающией 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.

**10Достаточный 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 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 (эубиотики) 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 продолжи тельным. 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.(2б). 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.(2б) 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 |

**23** **(3б). Дайте свободный ответ.** Перечислите основные правила организации распорядка дня. Какую роль они играют в жизни спортсмена?

**24 (3б).** 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 процеду

**3. 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**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва: КноРус, 2022. — 332 с.
2. Карелин, А. О. Гигиена : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 472 с.
3. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 187 с.
4. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: учебник для СПО /Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.Г. Подукова.- 7-е изд., стер.- М.: «Академия», 2019.- 400с.
5. Стеблецов, Е. А.  Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —
6. 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, 2022. — 206 с.

**3.2.2. Основные электронные издания**

1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва : КноРус, 2022. — 332 с. — ISBN 978-5-406-09607-9. — URL:https://book.ru/book/943218 (дата обращения: 24.02.2022). — Текст : электронный.
2. Карелин, А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 472 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14973-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/486224
3. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 187 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12965-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487538>
4. 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, 2022. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный

**3.2.3. Дополнительные источники**

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