Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.п.н. А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«15» июня 2021 г. | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМКпроректор по учебной работек.п.н., профессор А.Н Таланцев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«15» июня 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

**Б1.О.20**

**Направление подготовки**

**49.03.04 Спорт**

***ОПОП:***

**«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»**

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

очная/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан тренерского факультета, к.п.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина  | СОГЛАСОВАНОДекан факультетазаочной формы обучения, к.п.н., профессор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х Шнайдер | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 14, «17» мая 2021 г.)Заведующая кафедрой, к.б.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Осадченко |

**Малаховка 2021**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 25 сентября 2019 г., № 886 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный номер № 56284), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25 мая 2020 г.

**Составители рабочей программы:**

Осадченко И.В., к.б.н., доцент, зав.кафедрой адаптивной физической культуры и спортивной медицины

Слепенчук И.Е., к.п.н., доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины

**Рецензенты:**

Мартынихин В.С. , к.м.н., доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины

Стрельникова И.В., к.б.н., доцент, зав.кафедрой физиологии и биохимии

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.04):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** |
| 01.001 | "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)* | П |
| 01.003  | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н | **ПДО** |
| **05 Физическая культура и спорт** |
| 05.003 |  ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |

1. **изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций:**

**ОПК-7** Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

**ОПК-19** Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
| **ЗНАНИЯ:** |
| Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом  | **Т:** С/03.6;С/04.6**П:** А/01.6**ПДО:**А/01.6; А/02.6; А/05.6; С/01.6 | ОПК-7 |
| Правила использования спортивного сооружения, экипировки, спортивного инвентаря и оборудования | **Т:** С/03.6; С/04.6**П:** А/01.6**ПДО:**А/01.6; А/02.6; А/05.6; С/01.6 | ОПК-19 |
| Методические основы рациональной организации суточного режима спортсменов | **Т:** С/05.6 | ОПК-7 |
| Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности  | **Т:** С/05.6; D/05.6 | ОПК-7 |
| Основы составления суточного рациона для спортсменов | **Т:** С/05.6; D/05.6 | ОПК-7 |
| Санитарно-гигиенические нормы и требования охраны жизни и здоровья обучающихся | **Т:** С/03.6; С/04.6**П:** А/01.6**ПДО:** А/01.6; А/02.6; А/05.6; С/05.6 | ОПК-7 |
| **УМЕНИЯ:** |
| Измерять основные параметров микроклимата в спортивных сооружениях | **Т:** С/03.6; С/04.6**П:** А/01.6**ПДО:** А/01.6; А/02.6; А/05.6; С/01.6 | ОПК-7 |
| Разъяснять правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования | **Т:** С/03.6; С/04.6**П:** А/01.6**ПДО:** А/01.6; А/02.6; А/05.6; С/01.6 | ОПК-19 |
| Составлять суточный режим спортсменов с учетом погодных условий и акклиматизационных факторов | **Т:** С/05.6; D/05.6 | ОПК-7 |
| Составлять суточный рацион спортсменов  | **Т:** С/05.6; D/05.6 | ОПК-7 |
| Контролировать исполнение занимающимися выполнения комплекса мероприятий по восстановлению | **Т:** С/05.6; D/05.6 | ОПК-7 |
| Осуществлять контроль соблюдения санитарно-гигиенических правил охраны жизни и здоровья обучающихся, занимающихся во время тренировочного и образовательного процессов | **Т:** С/03.6; С/04.6**П:** А/01.6**ПДО:** А/01.6; А/02.6; А/05.6; С/01.6 | ОПК-7 |
| **НАВЫКИ И/ИЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:** |
| Использования спортивного сооружения, экипировки, спортивного инвентаря и оборудования | **Т:** С/03.6; С/04.6**П:** А/01.6**ПДО:** А/01.6; А/02.6; А/05.6; С/01.6 | ОПК-19 |
| Измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях | **Т:** С/03.6; С/04.6**П:** А/01.6**ПДО:** А/01.6; А/02.6; А/05.6; С/01.6 | ОПК-7 |
| Составления режима дня для спортсменов | **Т:** С/05.6; D/05.6 | ОПК-7 |
| Составления суточного рациона спортсменов | **Т:** С/05.6; D/05.6 | ОПК-7 |

1. **Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится *к* обязательной части образовательной программы.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 4 семестре в очной форме обучения и в 6 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен

1. **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | семестры |
| 4 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | **44** | **44** |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 18 | 18 |
| Семинары  | 8 | 8 |
| Практические занятия  | 10 | 10 |
| Лабораторные работы  | 8 | 8 |
| Промежуточная аттестация  | экзамен | экзамен |
| **Самостоятельная работа студента**  | **44** | **44** |
| **Консультации** | **2** | **2** |
| **Контроль** | **18** | **18** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | **108** |
| **зачетные единицы** | **3** | **3** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | семестры |
| 6 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | **12** | **12** |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 6 | 6 |
| Семинары  | 2 | 2 |
| Лабораторные работы  | 4 | 4 |
| Промежуточная аттестация  | экзамен | экзамен |
| **Самостоятельная работа студента**  | **96** | **96** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | **108** |
| **зачетные единицы** | **3** | **3** |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема(раздел) |  Содержание раздела |
| 1. | Введение в гигиену физических упражнений и спорта  | Социальная сущность понятия «здоровье». Здоровый образ жизни, его составляющие. Искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Определение понятия гигиены и гигиены физических упражнений. Медицинская сущность этой науки, ее задачи в системе физической культуры и спорта. Понятие об охраняющей и тренирующей внешней среды для спортсменов Теоретические принципы взаимодействия в системе человек-внешняя среда. |
| 2. | Взаимодействие организма человека с факторами внешней среды | Биосфера - среда обитания человека. Общая характеристика воздушной среды. Основные группы факторов воздушной среды: физические, химические, механические и биологические. Физиологические системы взаимодействующие с ними. Понятие о микроклимате. Физические факторы воздушной среды, их комплексное влияние на организм. Влияние микроклимата на тепловой баланс организма человека. Механизмы терморегуляции. Зависимость теплопродукции и теплоотдачи от отдельных физических факторов воздушной среды. Гигиенические особенности нормирования микроклимата при занятиях физическими упражнениями для крытых и открытых спортивных сооружений.  |
| 3. | Гигиена спортивных сооружений. | Гигиенические требования к выбору земельного участка для спорт. сооружений. Классификация спорт, сооружений и их гигиеническая сущность. Гигиенические требования к качественному составу атмосферного воздуха. Мера профилактики от источников загрязнения. Понятие «внутренняя планировка» и благоустройство спортивных сооружений. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению. Меры оптимизации световых условий. Методы определения светового микроклимата. Гигиенические требования к отоплению, вентиляции, цветовому оформлению спорт. сооружений. Критерий их достаточности. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным материалам. Санитарные правила содержания и эксплуатации спортивных сооружений. Профилактика распространения инфекционных заболеваний. Гигиенические требования к плавательным бассейнам. Гигиеническая характеристика показателей качества воды. Нормирование их ГОСТом. Особенности для плавательных бассейнов и питьевой воды. Система контроля за качеством воды в плавательных бассейнах. Меры профилактики распространения водных и контактных инфекционных заболеваний. Гигиена спортивной одежды и обуви |
| 4. | Гигиенические основы процесса физической культуры и спорта  | Теоретические основы закаливания. Закаливание солнцем, водой и воздухом. Особенности закаливания спортивной практике. Гигиенические основы организации суточного режима спортсменов в различные периоды спортивной подготовки, особенности режима школьника – спортсменаГигиенические основы массовой физической культуры и спорта на производстве и по месту жительства. |
| 5. | Гигиена питания  | Понятие о рациональном питании. Теоретические основы питания. Теории сбалансированного и адекватного питания. Классификация населения и видов спорта по суточным энерготратам. Особенности суточных энерготрат у спортсменов. Основные компоненты пищи - пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воды. Их роль в организме. Рациональный режим питания. Определение понятия. Три компонента режима питания. Особенности для спортсмена. Концепция комплексной пищи.Особенности питания спортсмена в различные периоды спортивной подготовки: в подготовительный (базовой подготовки), в соревновательный и восстановительный пищевой рацион. |
| 6. | Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена | Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсмена. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Особенности гигиенического обеспечения юных спортсменов. Комплексное применение различных гигиенических факторов для эффективного управления тренировочным процессом. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса.Гигиеническая характеристика мероприятий по организации учебно - тренировочных сборов (выбор климатических зон, определение сроков проведения, распорядок дня, питание, питьевой режим, подбор одежды и обуви, закаливающие процедуры). Особенности гигиенического обеспечение юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР, в общеобразовательных школах в спортивных секциях (распорядок дня, питание, закаливание, требования к организации тренировочного процесса, режим тренировок, требования к местам занятий спортом).Гигиенические проблемы акклиматизации спортсмена. Общие мероприятия акклиматизационной подготовки к различным климато- географическим комплексам». Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.  |
| 7. | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена в отдельных видах спорта  | Гигиеническая характеристика отдельных видов спорта. Гигиенические требования к проведению тренировок и соревнований. Особенности распорядка дня, личной гигиены, одежды, обуви, закаливание. Питание и питьевой режим. Весовой режим. Гигиенические средства повышения и восстановления спортивной работоспособности.  |

**5. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

очная форма обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| Л | ПЗ | СЗ | ЛЗ | СРС |  |
| 1. | Введение в гигиену физических упражнений и спорта | 2 | - | - | - | 4 | 6 |
| 2. | Взаимодействие организма человека с факторами внешней среды | 4 | - | 2 | 6 | 6 | 18 |
| 3. | Гигиена спортивных сооружений | 4 | 2 | 2 | 2 | 6 | 16 |
| 4. | Гигиенические основы процесса физической культуры и спорта | - | 2 | 2 | - | 6 | 10 |
| 5. | Гигиена питания | 6 | 6 | 2 | - | 6 | 20 |
| 6. | Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена | 2 | - | - | - | 8 | 10 |
| 7. | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена в отдельных видах спорта | - | - | - | - | 8 | 8 |
|  | **Консультация** |  | **2** |
|  | **Подготовка к экзамену** |  | **18** |
|  | **Итого** | **18** | **10** | **8** | **8** | **44** | **108** |

заочная форма обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| Л | СЗ | ЛЗ | СРС |  |
| 1. | Введение в гигиену физических упражнений и спорта | 2 | - | - | 8 | 10 |
| 2. | Взаимодействие организма человека с факторами внешней среды | 1 | - | 2 | 12 | 15 |
| 3. | Гигиена спортивных сооружений | 1 | - | - | 14 | 15 |
| 4. | Гигиенические основы процесса физической культуры и спорта | - | 1 | - | 14 | 15 |
| 5. | Гигиена питания | 2 | - | 2 | 16 | 20 |
| 6. | Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена | - | 1 | - | 16 | 17 |
| 7. | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена в отдельных видах спорта | - | - | - | 16 | 16 |
|  | **Итого** | **6** | **2** | **4** | **96** | **108** |

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| **Библиотека** | **Кафедра** |
| 1. |  Лаптев, А. П. Лекции по общей и спортивной гигиене / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский, О. В. Григорьева ; РГУФК. - 2-е изд. - Москва : Физическая культура, 2009. - 383 с. - Библиогр.: в конце каждой лекции. - 350.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 86 | 1 |
| 2. | Полиевский, С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник / С. А. Полиевский. - Москва : Академия, 2014. - 270 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 267. - ISBN 978-5-4468-0135-0 : 987.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 48 | 1 |
| 3. | Гигиена физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2010. - 190 с. - Библиогр.: с. 190-191. - ISBN 978-5-299-00439-7 : 195.39. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 105 | - |
| 4. | Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 c. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/93803.html](http://www.iprbookshop.ru/93803.html%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 5. | Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 84 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/95397.html](http://www.iprbookshop.ru/95397.html%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 6. | Флянку, И. П.   Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений : учебное пособие / И. П. Флянку, Н. В. Семенова, Ф. И. Разгонов ; СибГУФК. - Омск, 2014. - 96 с. : ил. - Библиогр.: с. 92-93. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 7. |    Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / И. П. Флянку, В. А. Ляпин, Н. В. Семенова [и др.] ; СибГУФК. - Омск, 2014. - 228 с. : ил. - Библиогр.: с. 227-228. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 8. | Цаллагова, Р. Б.   Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков : учебное пособие / Р. Б. Цаллагова, Н. В. Дубкова, В. П. Башмаков ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Библиогр.: с. 99-100. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 9. | Цаллагова, Р. Б.   Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена факторов окружающей среды. Физкультурно-спортивные сооружения : учебное пособие / Р. Б. Цаллагова, В. П. Башмаков, Н. В. Дубкова ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 10. | Цаллагова, Р. Б.   Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности количественная и качественная адекватность питания студента-спортсмена : учебное пособие / Р. Б. Цаллагова, В. П. Башмаков, Н. В. Дубкова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2016. - Библиогр.: с. 150-154. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |

* 1. **Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| **Библиотека** | **Кафедра** |
|  | Королев, А. А. Гигиена питания : учебник / А. А. Королев. - 3-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2008. - 527 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 524. - ISBN 978-5-7695-5402-5 : 506.24. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 10 | 1 |
|  | Гигиенические требования к качеству воды. Системы очистки и обеззараживания воды : учебное пособие / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта ; под ред. Ф. И. Разгонова . - Омск, 2016. - 56 с. - Библиогр.: с. 53. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Общая гигиена : учебное пособие / Ю. Ю. Елисеев, И. Н. Луцевич, А. В. Жуков [и др.]. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 191 c. — ISBN 978-5-9758-1807-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/81073.html](http://www.iprbookshop.ru/81073.html%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Осадченко, И. В. Термический фактор в спорте и профессионально-прикладной физической подготовке : учебно-методическое пособие / И. В. Осадченко, С. А. Полиевский, С. В. Волохова ; МГАФК. - Малаховка, 2017. - Библиогр.: с.145-146. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Цаллагова, Р. Б. Гигиенические требования к питьевой воде и водоснабжению спортивных сооружений : учебное пособие / Р. Б. Цаллагова, И. А. Меркушев ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2011. - Библиогр.: с. 135-136. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. - Ростов на Дону : Феникс, 2013. - 62 с. : табл. - (Закон и общество). - ISBN 978-5-222-22016-0 : 37.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | 1 |
|  | КГС Р Здравоохранение. Предметы санитарии и гигиены. - Москва : Технорматив, [б. г.]. - (Электронная библиотека). - 1 CD. - 8940.56. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные. | 1 | - |
|  | Санитарные правила, нормы и гигиенические нормативы. - [Б. м.]. - 1 CD. - 2438.54. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные. | 1 | - |
|  |  Шмонина, О. Н. Избранные лекции по гигиене : учебное пособие / О. Н. Шмонина ; ДВГАФК. - Хабаровск, 2009. - 100 с. - Библиогр.: с. 95-96. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | **-** |
|  | Полозов, А. А. Слагаемые максимальной продолжительности жизни: что нового? / А. А. Полозов. - Москва : Советский спорт, 2011. - 388 с. : ил. - Библиогр.: с. 371-382. - ISBN 978-5-9718-0480-2 : 684.20. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | **-** |
|  |  Пивоваров, Ю. П. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека : учебное пособие для студентов учреждений высшего медицинского профессионального образования / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва : Академия, 2010. - 509 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-7064-3 : 902.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 15 | 1 |
|  | Школа лечебного питания. - Москва : ИнтелТек Мультимедиа, 2005. - 1 СД диск. - 519.80. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные. | 1 | **-** |
|  | Кудрявцева, Л. М. Гигиена : учебное пособие / Л. М. Кудрявцева, Е. Ф. Сурина-Марышева, Ю. В. Цветкова ; УралГАФК. - Челябинск, 2010. - 150 с. : ил. - Библиогр.: с. 147-150. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | **-** |
|  | Гигиена и экология человека : учебник / под ред. Н. А. Матвеевой. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 302 с. : ил. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 299-300. - ISBN 978-5-7695-5197-0 : 299.45. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | 1 |
|  | Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г. С. Туманян. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 332 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-5046-1 : 249.70. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | 1 |
|  | Прохорова, Э. М. Валеология : учебное пособие / Э. М. Прохорова. - Москва : ИНФРА-М, 2009. - 253 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 251-252. - ISBN 978-5-16-003569-7 : 227.82. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 10 | 1 |
|  | Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение : учебник / А. А. Кожин, В. Р. Кучма. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Академия, 2008. - 400 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-4815-4 : 460.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 3 | **-** |
|  | Гигиеническое и медицинское обеспечение образовательного процесса и физического воспитания в школе : справочное руководство / Б. А. Поляев, А. Г. Румянцев, Г. А. Макарова, Т. Е. Виленская. - Москва : Советский спорт, 2008. - 527 с. : ил. - Библиогр.: с. 517-522. - ISBN 978-5-9718-0270-9 : 370.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 2 | 1 |
|  | Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2005. - 234 с. : ил. - ISBN 5-7695-0723-3 : 138.55. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 10 | 1 |

1. **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**
2. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
3. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
7. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Медицинская библиотека BooksMed <http://www.booksmed.com>
13. Медицинская информационная сеть <http://www.medicinform.net>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование специальных\* помещений и помещений для самостоятельной работы** | **Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** |
| аудитория для проведения занятий лекционного типа (лекционный зал № 1, № 2) | Электронно-интерактивная доска, мультимедийное оборудование, колонки для усиления звука, микрофоны, экран |
| аудитория для семинарских занятий, текущей и промежуточной аттестации (аудитории № 311, 312, 318, 321, 317; 122) | автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением зрения «ЭлСиС 207», автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением слуха «ЭлСиС205с», система субтитрирования Исток-Синхро, информационная индукционная система интегрированным устройством воспроизведения «Исток» М2 с радиомикрофоном на стойке, FM-передатчик AMIGO Т31, FM-приемник ARC с индукционной петлей, специальное устройство для чтения «говорящих книг», электронный видеоувеличитель «ONYXDeskset НD, принтер Брайля, учебная и методическая литература, демонстрационные учебно-наглядные пособия.Метеостанция,термометры ртутные и спиртовые, электротермометры, психрометры, гигрометры, барометры, анемометры, кататермометры, люксметры.Нормативные таблицы по микроклиматическим показателям, показателям качества воды, расчетные таблицы по теме «Питание». |
| аудитория для групповых и индивидуальных консультаций (аудитории № 316, 122) | мультимедийное оборудование, экран.учебная и методическая литература, демонстрационные учебно-наглядные пособия |
| помещение для самостоятельной работы (аудитории № 122, 314) | компьютер с выходом в интернет, МФУ, учебно-методическая литература |
| помещение для хранения приофилактического обслуживания учебного оборудования (аудитория № 323) |  |

***8.2. программное обеспечение***

1) В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или лицензионная версия Microsoft Office.

***8.3* *изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья*** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программе дисциплины*

*«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 8/21 от «15» июня 2021 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

**Б1.О.20**

**49.03.04 Спорт**

**ОПОП:**

**«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»**

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 14 от «17» мая 2021 г.)

Зав. кафедрой, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Осадченко

Малаховка, 2021 год

1. **Типовые контрольные задания:**
	1. ***Перечень вопросов для промежуточной аттестации.***

**Объемные требования к экзамену**

1. Определение общей гигиены и гигиены физической культуры. Медицинская сущность этой науки, ее задачи, место в системе физического воспитания.

2.Гигиена как наука о здоровье и здоровом образе жизни. Определение понятия «здоровья». Роль физической культуры для укрепления здоровья человека.

3. Предмет и задачи гигиены физических упражнений. Понятие об охраняющей и тренирующей внешней среде при занятиях физическими упражнениями .

4.Теоретические принципы взаимодействия в системе «человек - биосфера» и их роль в оптимизации внешней среды при занятиях физической культурой и спортом

5.Гигиенические основы организаций внешней среды при занятиях физическими упражнениями.

6.Гигиеническая характеристика воздушной среды. Основные группы факторов воздушной среды, физиологические системы, взаимодействующие с ними.

7.Понятия о микроклимате. Отличительные особенности микроклимата крытых и открытых спортивных сооружений. Его практическое значение.

8.Влияние микроклимата на тепловой баланс организма человека. Гигиенические особенности нормирования микроклимата для крытых и открытых спортивных сооружений при занятиях физическими упражнениями .

9.Понятие о тепловом балансе. Условия, способствующие перегреванию при занятиях физическими упражнениями. Создание оптимальных микроклиматических условий в крытых и открытых спортсооружениях при занятиях физическими упражнениями.

10.Терморегуляция человека. Теплопродукция. Виды теплоотдачи. Создание оптимальных микроклиматических условий в крытых и открытых спортивных сооружениях.

11.Физические факторы воздушной среды, методы их измерения, нормы при занятиях физическими упражнениями при занятиях физическими упражнениями

12.Особенности микроклимата крытых и открытых спортивных сооружений при занятиях физическими упражнениями.

13.Методы исследования физических факторов воздушной среды.

14.Группы факторов воздушной среды. Гигиенические нормативы при занятиях физическими упражнениями.

15.Определение понятия «климат». Классификация широтных и ландшафтных типов климата. Влияние на организм при занятиях спортом.

16.Определение понятия «погода» и «климат». Влияние при занятиях физическими упражнениями.

17.Акклиматизация факторы. Общие гигиенические меры, способствующие акклиматизации.

18.Понятие об акклиматизации. Определение и физиологическая сущность акклиматизации. Особенности для спортсмена.

19.Сущность теории сбалансированного питания. Определение понятия. Значение в питании спортсмена.

20.Энергетическая сбалансированность пищевых рационов. Возрастные особенности. Классификация различных групп населения по энерготратам. Особенности для спортсменов.

21.Химическая сбалансированность пищевых рационов. Классификация пищевых веществ. Химическая сбалансированность пищевых веществ I порядка.

22.Химическая сбалансированность пищевых рационов. Заменимые и эссенциальные пищевые вещества. Сбалансированность пищевых веществ II порядка.

23.Понятие о рациональном режиме питания. Три компонента режима питания. Особенности режима питания для обычного человека и спортсмена.

24.Концепция комплексного питания. Классификация пищевых продуктов. Биологическая ценность каждой группы и отдельных представлений пищевых продуктов.

25.Факторы, способствующие повышению усвоения пищи. Гигиеническое значение.

26.Суточные энерготраты человека. Способы расчета суточных энерготрат спортсмена.

27.Понятие «суточный рацион». Особенности суточного рациона спортсменов.

28.Режим питания спортсменов. Три компонента режима питания.

29.Белки. Их роль в организме человека. Продукты - источники белков.

30.Углеводы. Их роль в организме человека. Продукты – источники углеводов.

31.Жиры. Их роль в организме. Продукты-источники жиров.

32.Витамины. Классификация. Их роль в организме.

33.Минеральные вещества. Классификация. Роль в организме человека.

34.Минеральные вещества щелочной ориентации. Их роль в организме. Продукты – источники минеральные вещества щелочной ориентации.

35.Биомикроэлементы. Их роль в организме. Продукты- источники биомикроэлементов.

36.Жирорастворимые витамины. Их роль в организме. Продукты- источники жирорастворимых витаминов.

37.Водорастворимые витамины группы В. Их роль в организме. Продукты – источники витаминов группы В.

38.Водорастворимые витамины группы С. Их роль в организме. Продукты – источники витамина С.

39.Водорастворимые витамины группы Р. Их роль в организме. Продукты- источники витамина Р.

40.Вода, роль в организме. Питьевой режим спортсмена.

41.Особенности пищевого рациона спортсмена в подготовительном периоде в ИВС.

42.Особенности пищевого рациона спортсмена в соревновательном периоде в ИВС.

43.Особенности пищевого рациона спортсмена в восстановительном периоде в ИВС.

44.Гигиенические требования к выбору земельного участка для спортсооружений. Профилактика неблагоприятного влияния.

45.Классификация спортивных сооружений и их гигиеническая сущность.

46.Гигиенические требования к качественному составу атмосферного воздуха при строительстве спортивных сооружений. Меры профилактики от источников загрязнения.

47.Гигиенические требования к размещению и ориентации спортивных сооружений. Их обоснование. Понятие «Роза ветров».

48.Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.

49.Понятие «Внутренняя планировка» и благоустройство спортивных сооружений. Их гигиеническое значение.

50.Компоненты внутренней планировки крытых спортивных сооружений.

51.Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению спорт. сооружений.

52.Меры оптимизации световых условий в спортивных залах.

53.Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спорт. сооружений. Критерии их достаточности.

54.Гигиенические требования к цветному оформлению спорт. сооружений. Понятие об альбедо и коэффициенте отражения.

55.Санитарные правила содержания и эксплуатации спортивных помещений. Профилактика распространения инфекционных заболеваний.

56.Классификация плавательных бассейнов. Гигиенические нормативы к устройству естественных бассейнов.

57.Классификация плавательных бассейнов. Гигиенические требования, предъявляемые к микроклимату и внутренней планировки искусственных бассейнов. Особенности при занятиях физическими упражнениями.

58.Гигиеническая характеристика физических показателей качества воды. Нормирование их ГОСТом. Особенности для плавательных бассейнов. Способы определения.

59.Гигиеническая характеристика химических показателей качества воды. Нормирование их ГОСТом. Особенности для плавательных бассейнов. Способы определения.

60.Гигиеническая характеристика бактериологических показателей качества воды. Нормирование их ГОСТом. Особенности для плавательных бассейнов. Гигиеническое значение.

61.Системы очистки воды в плавательных бассейнах. Способы обеззараживания воды. Гигиеническое значение.

62.Система контроля за качеством воды в плавательных бассейнах. Меры профилактики распространения водных и контактных инфекционных заболеваний.

63.Гигиенические требования к микроклимату, планировке и благоустройству школьного класса.

64.Гигиеничесие требования к оборудованию школьных классов. Понятие о правильной посадке школьника за партой.

65.Гигиенические требования к школьному спортивному залу.

66.Признаки эффекта закаливания. Общие принципы дозирования закаливающих процедур. Возрастные особенности.

67.Закаливание солнцем. Механизмы закаливающего действия отдельных частей солнечного спектра.

68.Методика проведения солнечных ванн. Возрастные особенности закаливания солнцем. Значение в практике физической культуры и спортом.

69.Закаливание воздухом. Механизмы закаливающего действия воздушных процедур.

70.Методика проведения закаливающих воздушных процедур. Возрастные особенности закаливания воздухом. Значение в практике физической культуры и спорта.

71.Закаливание водой. Механизмы закаливающего действия водных процедур. Классификация водных процедур. Особенности закаливания в спорте.

72.Методика проведения закаливающих водных процедур. Возрастные особенности закаливания водой. Значение в практике физической культуры и спорта.

73.Определение понятия «закаливание». Физическая сущность процесса закаливания. Значение закаливания в практике физической культуры и спорта.

74.Принципы закаливания. Их физиологическая и методологическая сущность. Классификация закаливающих процедур, их оздоровительная направленность.

75.Понятие о пакете одежды. Факторы пакета одежды, обеспечивающие оптимальный пододежный микроклимат и тепловой баланс физкультурника и спортсмена.

76.Требования к пакету спортивной одежды в условиях низких и высоких температур при занятиях физическими упражнениями.

77.Классификация одежды по назначению и происхождению тканей, их гигиеническая характеристика, использование для спортивной одежды.

78.Свойства тканей спортивной одежды, обеспечивающие его термическое сопротивление. Требования к пакету обуви и головному убору физкультурника.

79.Гигиенические особенности производственной гимнастики. Формы производственной гимнастики. Классификация профессий по характеру воздействия труда на организм.

80.Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Гидропроцедуры, паровые и суховоздушные бани. Физиологические действие. Включение в режим спортсмена.

81.Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.

82.Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горных условиях.

83.Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях низкой температуры.

84.Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры.

85.Понятия об общем и инфекционном иммунитете. Защитные барьеры кожи и слизистых против инфекционных заболеваний. Мероприятия по уходу за кожей и слизистой.

86.Гигиенические основы режима дня в школьном возрасте. Включение в режим различных форм физического воспитания.

87.Проблема гиподинамии в школьном возрасте. Оптимизация двигательного режима школьника в течении учебного дня и во вне учебное время.

88.Понятие о специфическом и неспецифическом иммунитете. Мероприятия по повышению неспецифического иммунитета у физкультурников.

89.Очаги инфекций по широте охвата и способам распространения. Меры профилактики воздушно-капельных и воздушно-пылевых инфекций в местах занятий физической культурой и спортом.

90.Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Кислороды, ультрафиолетовые облучения, ионизированный воздух. Физиологическое действие. Включение в режим физкультурника.

* 1. ***Тестовые задания.***

Гигиена (I)

Вопрос 1 из 50 1.0 Баллы

В основе закаливания лежит тренировка:

 A. дыхательной системы. B. нервной системы.

 C. сердечно-сосудистой системы.

 D. терморегуляционного аппарата.

Вопрос 2 из 50 1.0 Баллы

Какое соотношение в молоке между кальцием, фосфором и магнием?

 A. 1:1:4.

 B. 1:1:0,7.

 C. 1:1,5:0,9

 D. 1:1,5:0,7

Вопрос 3 из 50 1.0 Баллы

Гигиена питания (определение)

 A. наука о принципах организации профилактического питания здорового человека

 B. наука о закономерностях организации профилактического питания здорового человека

 C. наука о закономерностях и принципах организации рационального (оптимального)

питания здорового и больного человека

 D. наука о закономерностях формирования рациона питания здорового и больного человека

Вопрос 4 из 50 1.0 Баллы

Обувь должна быть:

 A. модной.

 B. функционально соответствующей.

 C. сезонной

 D. прочной.

Вопрос 5 из 50 1.0 Баллы

Охлаждающую способность среды определяют методом:

 A. анемометрии

 B. термометрии

 C. барометрии.

 D. кататермометрии.

Вопрос 6 из 50 1.0 Баллы

Условия микроклимата, при которых организм быстро переохлаждается:

 A. Низкая влажность и высокая температура.

 B. Высока влажность и низкая температура.

 C. Высокая влажность и высокая температура.

 D. Низкая влажность и низкая температура.

Вопрос 7 из 50 1.0 Баллы

Основные гигиенические требования к источникам искусственного освещения:

 A. источник освещения должен обладать стробоскопическим эффектом.

 B. постоянное свечение источника во времени. C. освещение должно быть равномерным.

 D. источник освещения не должен изменять химический и физический состав воздуха.

Вопрос 8 из 50 1.0 Баллы

С какого возраста можно начинать закаливание воздухом:

 A. с 2-3 недель.

 B. с 3-х лет.

 C. с 1 года.

 D. с 6 месяцев.

Вопрос 9 из 50 1.0 Баллы

Какие физические факторы воздушной среды влияют на процессы теплоотдачи конвекцией?

 A. Температура, воздух, атмосферное давление.

 B. Температура, влажность воздуха.

 C. Влажность, скорость движения воздуха.

 D. Температура, скорость движения воздуха.

Вопрос 10 из 50 1.0 Баллы

Вспомогательные методы улучшения качества воды:

 A. Обеззараживание.

 B. Коагуляция.

 C. Фторирование.

 D. Осветление.

Отменить выбор

Вопрос 11 из 50 1.0 Баллы

Содержание кислорода в чистом атмосферном воздухе составляет:

 A. 78,08%

 B. 40,95%

 C. 20,95%

 D. 19,72%

Вопрос 12 из 50 1.0 Баллы

Укажите нормы освещенности в залах по спортивным играм:

 A. 300-500 лк.

 B. 400-500 лк.

 C. 100-200 лк.

 D. 150-300 лк.

Вопрос 13 из 50 1.0 Баллы

Гигиена – основная медицинская профилактическая дисциплина:

 A. изучающая влияние природной среды на физическую работоспособность человека.

 B. изучающая общие биологические законы взаимодействия внешней среды и человека.

 C. разрабатывающая нормативы ПДК.

 D. выявляющая факторы, оказывающие благоприятное влияние на человека.

Вопрос 14 из 50 1.0 Баллы

К пресным относятся воды, которые имеют сухой остаток:

 A. 500-1000 мл/л

 B. 1000-1500 мл/л

 C. 250-500 мл/л

 D. 1500-2000 мл/л

Вопрос 15 из 50 1.0 Баллы

Норма остаточного хлора, используемого при нормальном хлорировании питьевой воды:

 A. 0,5-0,8 мг/л.

 B. 0,3-0,5мг/л.

 C. 5-10 мг/л.

 D. 1-5 мг/л.

Вопрос 16 из 50 1.0 Баллы

Определите оптимальные параметры микроклимата при занятиях физическими упражнениями:

 A. температура воздуха 15-20 градусов С, влажность 60-70%, скорость движения воздуха 0,2-0,5 м/с.

 B. температура воздуха 14-18 градусов С, влажность 30-60%, скорость движения воздуха 0,2-0,5 м/с.

 C. температура воздуха 15-20 градусов С, влажность 20-30%, скорость движения воздуха 0,2-0,5 м/с.

 D. температура воздуха 17-20 градусов С, влажность 30-40%,скорость движения воздуха 0,3-0,5 м/с.

Вопрос 17 из 50 1.0 Баллы

Начальная температура при закаливании детей воздухом до одного года:

 A. 19С.

 B. 17-18С.

 C. 22С.

 D. 23-24С.

Вопрос 18 из 50 1.0 Баллы

Теплыми считаются водные процедуры, если они имеют температуру:

 A. 34-35 градусов С

 B. 20-33 градусов С

 C. 36-40 градусов С

 D. 40 градусов С и выше.

Вопрос 19 из 50 1.0 Баллы

Доля жиров в суточном рационе :

 A. 25-30%.

 B. 10-15%.

 C. 15-20%.

 D. 30-40%.

Вопрос 20 из 50 1.0 Баллы

Заболевание, связанное с недостаточностью витамина Д в организме:

 A. цирроз печени. B. бронхит.

 C. туберкулез.

 D. рахит.

Вопрос 21 из 50 1.0 Баллы

Косвенными показателем санитарного состояния воздуха закрытых помещений является:

 A. концентрация кислорода.

 B. концентрация двуокиси углерода.

 C. ионный состав воздуха.

 D. бактериальное загрязнение воздуха.

Вопрос 22 из 50 1.0 Баллы

При гигиенической оценке естественной освещенности определяют:

 A. число бактерий в 1 м3 воздуха.

 B. количество окон;

 C. световой коэффициент;

 D. коэффициент аэрации;

Вопрос 23 из 50 1.0 Баллы

Ведущим фактором развития горной болезни является:

 A. Снижение парциального давления кислорода в воздухе.

 B. Снижение температуры воздуха.

 C. Снижение артериального давления. D. Снижение атмосферного давления.

Вопрос 24 из 50 1.0 Баллы

Продукты жирового происхождения – богатые источники витаминов группы В:

 A. рыба.

 B. печень.

 C. яйца.

 D. сливочное масло.

Вопрос 25 из 50 1.0 Баллы

В интегральном потоке солнечного спектра не выделяют области:

 A. инфракрасного излучения

 B. видимого излучения

 C. космического излучения

 D. ультрафиолетового излучения

Вопрос 26 из 50 1.0 Баллы

На какие стороны света должны ориентироваться окна в спортивных залах?

 A. На юг или север.

 B. На юг или запад.

 C. На север или восток.

 D. На восток или запад.

Вопрос 27 из 50 1.0 Баллы

Норма температуры воды в искусственных плавательных бассейнах для начинающих:

 A. 18-20.

 B. 28-30.

 C. 20-25.

 D. 24-30.

Вопрос 28 из 50 1.0 Баллы

На величину комфортной температуры в помещении влияют:

 A. степень закаливания организма.

 B. характеристики свойств воздуха.

 C. климатическая зона.

 D. физические свойства воздуха.

Вопрос 29 из 50 1.0 Баллы

Предельно допустимое содержание диоксида углерода в воздухе помещений составляет:

 A. 0,5-1,0%.

 B. 0,07-0,1%.

 C. 0,03-0,04%.

 D. 0,2-0,3%.

Вопрос 30 из 50 1.0 Баллы

Какая вентиляция должна устанавливаться в спортивных залах?

 A. Приточно-вытяжная с преобладанием притока.

 B. Приточно-вытяжная с преобладанием вытяжки.

 C. Вытяжная

 D. Приточная

Вопрос 31 из 50 1.0 Баллы

Одним из параметров микроклимата помещений являются:

 A. ионизация воздуха.

 B. ультрафиолетовое облучение.

 C. атмосферное давление.

 D. температура воздуха.

Вопрос 32 из 50 1.0 Баллы

Зубную щетку надо менять:

 A. каждые 2 месяца;

 B. каждые 2 недели;

 C. каждый месяц;

 D. каждые 3 месяца.

Вопрос 33 из 50 1.0 Баллы

Показатели для оценки естественного освещения помещений:

 A. световой коэффициент.

 B. коэффициент аэрации.

 C. размеры окон.

 D. количество окон.

Вопрос 34 из 50 1.0 Баллы

При утилизации жира организмом выделяется энергия, равная:

 A. 3,8 ккал.

 B. 4,1 ккал.

 C. 9,3 ккал.

 D. 8,4 ккал.

Вопрос 35 из 50 1.0 Баллы

Какими свойствами должна обладать одежда, защищающая от высоких температур при занятиях спортом:

 A. низкой гигроскопичностью.

 B. плохой теплопроводностью.

 C. хорошей воздухопроницаемостью.

 D. эластичностью.

Вопрос 36 из 50 1.0 Баллы

Оптимальная влажность воздуха в жилых помещениях:

A. 30-60%.

 B. 30-40%.

 C. 50-60%.

 D. 20-30%.

Вопрос 37 из 50 1.0 Баллы

Питьевая вода является основным источником поступления в организм:

 A. фтора

 B. железа

 C. йода

 D. кадмия

Вопрос 38 из 50 1.0 Баллы

Оптимальным считается отопление:

 A. центральное паровое.

 B. каминное

 C. центральное водяное.

 D. лучистое.

Вопрос 39 из 50 1.0 Баллы

Основная роль углеводов в организме?

 A. Иммунозащитная.

 B. Пластическая.

 C. Регуляторная.

 D. Энергетическая.

Вопрос 40 из 50 1.0 Баллы

Какая физиологическая система организма помогает приспосабливаться к физическим факторам воздушной среды?

 A. Иммунная система.

 B. Система внутреннего дыхания.

 C. Система терморегуляции.

 D. Система внешнего дыхания.

Вопрос 41 из 50 1.0 Баллы

Горячий душ предполагает температуру воды:

 A. 39-42 градуса С

 B. 41-43 градуса С

 C. 37-40 градуса С

 D. 35-38 градусов С

Вопрос 42 из 50 1.0 Баллы

Какими свойствами должен обладать нательный слой пакета спортивной одежды?

 A. Низкой гигроскопичностью и воздухопроницаемостью.

 B. Высокой теплопроводностью и пористостью.

 C. Низкой теплопроводностью и пористостью.

 D. Высокой гигроскопичностью и воздухопроницаемостью.

Вопрос 43 из 50 1.0 Баллы

Повышение температуры воздуха влияет на:

 A. опорно-двигательный аппарат.

 B. водно-солевой обмен.

 C. систему терморегуляции.

 D. сердечно-сосудистую систему.

Вопрос 44 из 50 1.0 Баллы

Какие продукты являются источником витамина А (ретинола)?

 A. Мясные и зерновые продукты.

 B. Молочные продукты и фрукты.

 C. Молочные и мясные продукты.

 D. Овощи и зерновые продукты.

Вопрос 45 из 50 0.0 Баллы

Правила купания в открытом водоеме:

 A. перед купанием интенсивно разогреться физическими упражнениями.

 B. купание следует проводить непосредственно перед приемом пищи.

 C. в воде поведение активное (плавать, играть).

 D. купание длительное, но однократное.

Вопрос 46 из 50 1.0 Баллы

Назовите продукты, основные источники кальция:

 A. Молоко, творог, сыр.

 B. Курага, изюм и другие сухофрукты.

 C. Крупы, орехи, овощи.

 D. Мясо, рыба, колбаса.

Вопрос 47 из 50 1.0 Баллы

Гигиенические требования к качеству питьевой воды:

 A. Отсутствие патогенных микроорганизмов и других возбудителей заболеваний.

 B. Хорошие органолептические свойства.

 C. Температура питьевой воды +150С +180С.

 D. Полное отсутствие солей металллов.

Вопрос 48 из 50 1.0 Баллы

Минимальное значение коли-титра, при котором водопроводная вода считается доброкачественной (мл.):

 A. 300 мл.

 B. 50 мл.

 C. 200 мл.

 D. 100 мл.

Вопрос 49 из 50 1.0 Баллы

Выберете формулу химической сбалансированности первого порядка пищевых рационов (в граммах) для людей, не занимающихся физическими упражнениями.

 A. 1:1:4.

 B. 1:3:4.

 C. 1:2:2.

 D. 1:2:3.

Вопрос 50 из 50 1.0 Баллы

Основная мотивация закаливания:

 A. повышение устойчивости к простудным заболеваниям.

 B. повышение спортивных достижений.

 C. тренировка воли.

 D. избавление от лишнего веса.

Гигиена (II)

Вопрос 1 из 51 1.0 Баллы

Факторы консервирования пищевых продуктов:

 A. ионизирующая радиация, пищевые добавки;

 B. сушка, копчение;

 C. высокая и низкая температура;

 D. все перечисленное верно;

Вопрос 2 из 51 1.0 Баллы

Энергетическая ценность хлеба и круп определяется в основном крахмалом, а сдобных кондитерских изделий:

 A. жиром и моно- и дисахаридами

 B. моно- и дисахаридов, витаминов В12, В2, кальция, селена, йода

 C. белком и крахмалом

 D. белка, НЖК, кальция, железа, селена, витамина В12

Вопрос 3 из 51 1.0 Баллы

В питании молоко и молочные продукты являются основными источниками:

 A. магния, аскорбиновой кислоты и биофлавоноидов

 B. калия, натрия, МНЖК, витамина Е

 C. кальция, железа, натрия, витамина В1

 D. кальция, витаминов В2 и А

Вопрос 4 из 51 1.0 Баллы

Пищевые волокна (определение)

 A. незаменимые компоненты пищи, устойчивые к перевариванию и усвоению в тонком кишечнике,но подвергающиеся полной или частичной ферментации в толстом кишечнике

 B. балластные компоненты пищи, относящиеся к группе углеводов и полифенолов, обеспечивающие формирование каловых масс

 C. незаменимые компоненты пищи, относящиеся к группе некрахмальных полисахаридов, устойчивые к перевариванию в тонком кишечнике

 D. незаменимые компоненты пищи, устойчивые к перевариванию и усвоению в тонком кишечнике, относящиеся к группе углеводов и полифенолов, обеспечивающие формирование каловых масс

Вопрос 5 из 51 1.0 Баллы

Диетическое питание:

 A. организуется для спортсменов

 B. организуется для детей в ДОУ

 C. организуется для лиц с острыми или хроническими заболеваниями

 D. организуется для лиц, контактирующих на производстве с особо вредными веществами

Вопрос 6 из 51 1.0 Баллы

Источником каких веществ в питании является морская рыба?

 A. НЖК, йода, калия, витаминов Е, Д

 B. ПНЖК семейства омега-6, йода, кальция, витаминов А, Д

 C. ПНЖК семейства омега-3, йода, фосфора, витаминов А, Д

 D. НЖК, МНЖК, йода, кальция, натрия, витаминов Е, Д

Вопрос 7 из 51 1.0 Баллы

Основными источниками витамина С являются:

 A. молочные продукты;

 B. мясо и рыба

 C. зерновые культуры;

 D. овощи и фрукты;

Вопрос 8 из 51 1.0 Баллы

С гигиенических позиций коррекция нарушений параметров пищевого статуса должна осуществляться в основном за счет:

 A. оптимизации фактического питания

 B. улучшения условий питания

 C. изменения режима питания

 D. фармакологических средств

Вопрос 9 из 51 1.0 Баллы

Минеральный состав мясных продуктов характеризуется:

 A. низким содержанием кальция, железа, магния, калия

 B. высоким содержанием кальция, железа, магния, калия

 C. высоким содержанием железа, фосфора, цинка, калия

 D. низким содержанием железа, фосфора, цинка, калия

Вопрос 10 из 51 1.0 Баллы

Главным источником железа в питании являются:

 A. молочные продукты;

 B. мясо и мясные продукты;

 C. овощи и фрукты;

 D. зерновые культуры;

Вопрос 11 из 51 1.0 Баллы

Все дети при дневном пребывании в ДОУ должны получать:

 A. двухразовое питание, обеспечивающее 50-60% суточной потребности в нутриентах и энергии;

 B. обеспечение завтраком детей всех классов, содержащим не менее 10% суточной потребности детей в нутриентах и энергии;

 C. трехразовое питание, обеспечивающее 90-100% суточной потребности в нутриентах и энергии;

 D. трехразовое питание, обеспечивающее 75-80% суточной потребности в нутриентах и энергии;

Вопрос 12 из 51 1.0 Баллы

Биологически активные добавки к пище (определение):

 A. компоненты идентичные природным, предназначенные для употребления одновременно с пищей с целью придания рациону лечебной направленности за счет увеличения в нем нутриентов выше физиологической потребности;

 B. комноненты, повышающие осмотическое давление и концентрацию водородных ионов.

 C. природные (идентичные природным) компоненты, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введения в состав пищевых продуктов с целью обогащения рациона дефицитными нутриентами, биологически активными соединениями, пробиотиками и пребиотиками;

 D. искусственные компоненты, предназначенные для введения в состав пищевых продуктов с целью улучшения органолептических свойств, продления сроков хранения, оптимизации технологических процессов;

Вопрос 13 из 51 1.0 Баллы

Для увеличения биологической ценности зерновых продуктов оптимальными считаются сочетания круп, теста и макаронных изделий со следующими продуктами:

 A. овощами, фруктами, ягодами

 B. сливочным маслом, сахаром, джемом

 C. белком и крахмалом

 D. мясом, яйцами, творогом

Вопрос 14 из 51 1.0 Баллы

Рациональное питание (определение):

 A. питание, обеспечивающее минимальный физиологический уровень поступления в организм пищевых веществ и энергии

 B. питание, организованное в соответствии с реальными потребностями человека и обеспечивающее оптимальный уровень обмена веществ

 C. питание, организованное в соответствии с рекомендуемым режимом и условиями

 D. питание, обеспечивающее минимальный физиологический уровень в соответствии с рекомендуемым режимом и условиями

Вопрос 15 из 51 1.0 Баллы

Нерыбные животные морепродукты отличаются:

 A. высоким содержанием жира и низким содержанием белка, цинка, меди;

 B. высоким содержанием белка, жира и йода и низким содержанием фосфора;

 C. низким содержанием белка, жира и высоким содержанием йода, цинка, меди;

 D. низким содержанием жира и высоким содержанием белка, йода, цинка, меди;

Вопрос 16 из 51 1.0 Баллы

При оценке фактического питания изучают:

 A. условия приема пищи, режим питания, стоимость продовольственной корзины

 B. продуктовый набор, нутриентный состав, режим питания, условия приема пищи

 C. условия приема пищи, нутриентный состав, симптомы нутриентного дисбаланса

 D. продуктовый набор, нутриентный состав, симптомы нутриентного дисбаланса

Вопрос 17 из 51 1.0 Баллы

Параметры сбалансированности энергонесущих нутриентов (в % от энергоценности рациона):

 A. белки – 10-15%, жиры – 25- 30%, углеводы – 55-65%

 B. белки – не более 20%, жиры – не менее 30%, углеводы – 60-65%

 C. белки – 5-10%, жиры – не менее 30%, углеводы – 60-65%

 D. белки – не более 20%, жиры – не менее 40%, углеводы – не менее 40%

Вопрос 18 из 51 1.0 Баллы

Виды лечебно-профилактического питания (ЛПП):

 A. профилактические завтраки, обеды, ужины;

 B. рационы, витаминные препараты, молоко или кисло-молочные продукты;

 C. спортивные напитки, биологически-активные добавки

 D. блюда, специализированные спортивные напитки, продукты повышенной биологической ценности;

Вопрос 19 из 51 1.0 Баллы

Белки бобовых (гороха, фасоли, сои) по сравнению с животными белками:

 A. имеют более низкую биологическую ценность из-за дефицита серосодержащих аминокислот

 B. имеют аналогичную биологическую ценность

 C. имеют более высокую биологическую ценность за счет лучшей усваиваемости

 D. имеют более высокую биологическую ценность из-за большего количества аминокислот

Вопрос 20 из 51 1.0 Баллы

Микроэлемент, нормируемый в соответствии с возрастной и половой дифференцировкой:

 A. кальций

 B. железо

 C. йод

 D. селен

Вопрос 21 из 51 1.0 Баллы

В растительных белках, в отличие от животных белков:

 A. имеется дефицит всех незаменимых аминокислот

 B. имеется избыток всех незаменимых аминокислот

 C. имеется избыток ряда незаменимых аминокислот

 D. имеется дефицит ряда незаменимых аминокислот

Вопрос 22 из 51 1.0 Баллы

При сгорании 1 г углеводов выделяется энергия в количестве:

 A. 6,2 ккал;

 B. 3,75 ккал;

 C. 4,0 ккал;

 D. 9,3 ккал;

Вопрос 23 из 51 1.0 Баллы

Пищевые волокна относятся к:

 A. перевариваемым углеводам;

 B. белкам;

 C. неперевариваемымуглаводам

 D. жирам;

Вопрос 24 из 51 1.0 Баллы

Автор концепции сбалансированного питания

 A. О.П.Молчанова

 B. А.С.Плащанский

 C. А.А.Покровский

 D. М.М.Экземплярский

Вопрос 25 из 51 1.0 Баллы

Лечебно-профилактическое питание (определение):

 A. питание лиц, проживающих в неблагоприятных экологических условиях, направленное на профилактику экологически обусловленных заболеваний;

 B. питание лиц, находящихся на стационарном лечении в лечебно-профилактических учреждениях;

 C. питание лиц, работающих в условиях неблагоприятного (особо вредного) воздействия производственной среды, направленное, в первую очередь, на профилактику профессиональных заболеваний;

 D. питание лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой.

Вопрос 26 из 51 1.0 Баллы

Алиментарная адаптация (определение):

 A. рационы, витаминные препараты, молоко или кисло-молочные продукты;

 B. процесс выработки резистентности организма к экстремальным внешним условиям за счет оптимизации питания;

 C. приспособление организма к изменяющимся условиям окружающей среды при смене географических поясов;

 D. диетологический прием, обеспечивающий предупреждение обострений хронических заболеваний и возникновения осложнений при острых патологических состояниях;

Вопрос 27 из 51 1.0 Баллы

Пищевой статус (определение)

 A. комплекс показателей, отражающий адекватность фактического питания реальным потребностям человека

 B. комплекс показателей фактического питания и физического развития организма

 C. комплекс показателей физического развития и фактического питания реальным потребностям человека

 D. комплекс показателей физического развития

Вопрос 28 из 51 1.0 Баллы

Продукты переработки зерна, такие как мука и крупы, являются источниками:

 A. крахмала, некрахмальных полисахаридов, витаминов С, Е, биофлавоноидов

 B. белка, НЖК, кальция, железа, селена, витамина В12

 C. растительного белка, крахмала, витаминов В1, В6, РР, фолиевой кислоты, магния

 D. моно- и дисахаридов, витаминов В12, В2, кальция, селена, йода

Вопрос 29 из 51 1.0 Баллы

В свежих овощах и фруктах отмечается низкое содержание:

 A. воды, пищевых волокон, калия

 B. органических кислот, эфирных масел, воды

 C. аскорбиновой кислоты, В-каротина, биофлавоноидов, пищевых волокон

 D. жиров, натрия, хлора

Вопрос 30 из 51 1.0 Баллы

В растительных жирах (маслах), в отличие от животных жиров:

 A. присутствуют в значительном количестве ПНЖК, фитостерины, токоферолы

 B. присутствуют в значительном количестве холестерин, НЖК, МНЖК

 C. присутствуют в значительном количестве лецитин, НЖК, каротиноиды

 D. присутствуют в значительном количестве лецитин, НЖК, фитостерины, токоферолы

Вопрос 31 из 51 1.0 Баллы

К числу микроэлементов не относится:

 A. калий

 B. йод

 C. цинк

 D. фтор

Вопрос 32 из 51 1.0 Баллы

Растительные продукты являются единственными значимыми природными источниками в питании:

 A. крахмала, некрахмальных полисахаридов, витаминов С, Е, биофлавоноидов

 B. белка, НЖК, кальция, железа, селена, витамина В12

 C. растительного белка, крахмала, витаминов В1, В6, РР, фолиевой кислоты, магния

 D. моно- и дисахаридов, витаминов В12, В2, кальция, селена, йода

Вопрос 33 из 51 1.0 Баллы

Витамины-антиоксиданты:

 A. В1, В2, РР, С, Кк;

 B. цинк, медь, марганец, железо, селен, витамин В2;

 C. А, Е, β-каротин, С, биофлавоноиды;

 D. А, Е, D, биотин;

Вопрос 34 из 51 1.0 Баллы

Яйца служат источниками в питании:

 A. полноценного белка, ПНЖК, кальция, витаминов В1, Е;

 B. ПНЖК семейства омега-6, йода, кальция, витаминов А, Д;

 C. полноценного белка, лецитина, железа, витаминов В2, А;

 D. полноценного белка, МНЖК, калия, витаминов В6, К;

Вопрос 35 из 51 1.0 Баллы

Продукты животного происхождения обеспечивают организм:

 A. магнием, аскорбиновой кислотой и биофлавоноидами, НЖК.

 B. незаменимыми аминокислотами, доступными кальцием и железом, ретинолом, цинком

 C. углеводами, аскорбиновой кислотой, ПНЖК, пищевыми волокнами

 D. холестерином, ПНЖК, крахмалом, фосфором, магнием, йодом

Вопрос 36 из 51 1.0 Баллы

Состав колбасных изделий характеризуется всем, кроме:

 A. низким содержанием жира

 B. неблагоприятным соотношением белок:жир

 C. высоким содержанием поваренной соли

 D. плохой сбалансированностью кальция и фосфора

Вопрос 37 из 51 1.0 Баллы

Больше всего энергии организм затрачивает на ращепление:

 A. углеводов;

 B. витаминов.

 C. белков;

 D. жиров;

Вопрос 38 из 51 1.0 Баллы

В рационе питания взрослого здорового человека необходимо отдавать предпочтение:

 A. колбасным изделиям

 B. консервам

 C. нежирным мясу и птице

 D. замороженным полуфабрикатам

Вопрос 39 из 51 1.0 Баллы

Генетически модифицированные источники пищи вырабатываются из генно-инженерно-модифицированных организмов, характеризующихся:

 A. устойчивостью к болезням;

 B. устойчивостью к пестицидам;

 C. измененным нутриентным составом;

 D. устойчивостью к вредителям;

Вопрос 40 из 51 1.0 Баллы

Оптимальный вариант организации питания школьников, пребывающих на занятиях более 5 часов:

 A. обеспечение завтраком детей всех классов, содержащим не менее 10% суточной потребности детей в нутриентах и энергии;

 B. обеспечение двухразовым питанием детей 1-4 классов, содержащим не менее 50% суточной потребности детей в нутриентах и энергии;

 C. трехразовое питание, обеспечивающее 75-80% суточной потребности в нутриентах и энергии;

 D. обеспечение двухразовым питанием детей всех классов, содержащим не менее 50% суточной потребности детей в нутриентах и энергии;

Вопрос 41 из 51 1.0 Баллы

Энергия суточного рациона взрослого здорового человека должна:

 A. полностью компенсировать затраты на умственную и физическую деятельность и частично основной обмен

 B. частично компенсировать основной обмен, частично пищевой термогенез и затраты на умственную и физическую деятельность

 C. полностью компенсировать основной обмен, пищевой термогенез и затраты на умственную и физическую деятельность

 D. полностью компенсировать основной обмен, пищевой термогенез и частично затраты на умственную и физическую деятельность

Вопрос 42 из 51 1.0 Баллы

В питании человека растительные масла являются основными источниками:

 A. МНЖК, ретинола, аскорбиновой кислоты, холестерина

 B. ПНЖК семейства омега-6, токоферолов, β-ситостерина

 C. ПНЖК семейства омега-3, ретинола, биофлавоноидов, фолиевой кислоты

 D. холестерином, ПНЖК, крахмалом, фосфором, магнием, йодом

Вопрос 43 из 51 1.0 Баллы

Что характеризует пищевую ценность орехов и семян ?

 A. высокая энергетическая ценность, значительное содержание ПНЖК, токоферолов, калия, магния

 B. низкая энергетическая ценность, значительное содержание ПНЖК, ретинола,аскорбиновой кислоты.

 C. высокая энергетическая ценность, значительное содержание НЖК, ретинола, аскорбиновой кислоты

 D. низкая энергетическая ценность, значительное содержание ПНЖК, токоферолов, калия, магния

Вопрос 44 из 51 1.0 Баллы

Согласно теории рационального питания, все пищевые вещества делятся на:

 A. ненормируемые и нормируемые

 B. усваиваемые и неусваевыемые

 C. незаменимые (эссенциальные) и заменимые

 D. перевариваемые и неперевариваемые

Вопрос 45 из 51 1.0 Баллы

Орехи, семена и продукты их содержащие (мюсли, сухие завтраки) целесообразно комбинировать в рационе с молочными продуктами с целью:

 A. повышения биологической ценности

 B. повышения усвояемости

 C. снижения энергетической ценности

 D. снижения приедаемости

Вопрос 46 из 51 1.0 Баллы

Для кого организуется диетическое питание?

 A. для лиц с острыми или хроническими заболеваниями;

 B. для детей в ДОУ;

 C. для лиц, контактирующих на производстве с особо вредными условиями труда;

 D. для спортсменов

Вопрос 47 из 51 1.0 Баллы

Чем характеризуется минеральный состав молока:

 A. высоким содержанием и оптимальной сбалансированностью кальция и фосфора, низким содержанием железа и натрия

 B. высоким содержанием и оптимальной сбалансированностью кальция и фосфора, высоким содержанием железа и натрия

 C. низким содержанием калия, кальция, железа, натрия

 D. высоким содержанием калия, кальция, железа, натрия

Вопрос 48 из 51 1.0 Баллы

Регулируемые энерготраты формируются:

 A. затратами энергии на выполнение различных видов деятельности

 B. затратами энергии на основной обмен

 C. затратами энергии на специфически динамическое действие пищи

 D. затаратами энергии на выполнение физических упражнений

Вопрос 49 из 51 1.0 Баллы

Норма индекса массы тела взрослого человека:

 A. 30,1-40

 B. 25,1-30

 C. 18,5-25

 D. 16-18

Вопрос 50 из 51 1.0 Баллы

В свежих овощах и фруктах отмечается низкое содержание:

 A. балластных веществ, моно- и дисахаридов, обеспечивающих быстрое чувство насыщения, повышенный диурез, колонизацию в кишечнике лактобактерий

 B. незаменимых нутриентов, влияющих на нормальную моторику и секрецию желудочно-кишечного тракта

 C. жиров, натрия, хлора

 D. органических кислот, эфирных масел, воды

Вопрос 51 из 51 1.0 Баллы

Рыба в питании является значимым источником:

 A. жира , витамина С

 B. незаменимых аминокислот, витаминов А, В6 и РР, селена, хрома

 C. незаменимых аминокислот, β-ситостерина, кальция, железа, фтора

 D. незаменимых аминокислот, витаминов С и Е, калия, магния, марганца

Гигиена (III)

Вопрос 1 из 50 1.0 Баллы

Нормальное атмосферное давление на уровне поверхности моря при температуре 0 градусов С равно:

 A. 720 мм рт.ст.

 B. 760 мм рт.ст.

 C. 750 мм рт.ст.

 D. 740 мм рт.ст.

Вопрос 2 из 50 1.0 Баллы

Гигиенические требования к качеству питьевой воды:

 A. полное отсутствие токсических веществ;

 B. полное отсутствие микроорганизмов;

 C. хорошие органолептические свойства;

 D. содержание минеральных веществ более 1000 мг/л;

Вопрос 3 из 50 1.0 Баллы

Биогеохимические эндемические заболевания:

 A. панкреотит

 B. пиелонефрит

 C. флюороз

 D. сахарный диабет

Вопрос 4 из 50 1.0 Баллы

Изменения, возникающие в организме при общем перегревании:

 A. урежение пульса;

 B. повышение артериального давления;

 C. расширение периферических сосудов;

 D. усиление легочной вентиляции;

Вопрос 5 из 50 1.0 Баллы

При использовании хлора для обеззараживания воды в бассейне постоянная концентрация остаточного хлора должна поддерживаться на уровне:

 A. 0,4-0,7 мл/л;

 B. 0,3-0,5 мл/л;

 C. 0,8-1,2 мл/л.

 D. 0,5-0,8 мл/л;

Вопрос 6 из 50 1.0 Баллы

Вещество, свидетельствующее о загрязнении воды органическими веществами:

 A. марганец;

 B. железо;

 C. фтор;

 D. аммиак;

Вопрос 7 из 50 1.0 Баллы

Подавляющее число случаев ботулизма связано с употреблением в пищу:

 A. кисломолочных продуктов

 B. колбасных изделий заводского приготовления

 C. салатов домашнего приготовления

 D. консервированных и копченых продуктов домашнего приготовления

Вопрос 8 из 50 1.0 Баллы

Биологическое значение видимого света:

 A. обладает обеззараживающим действием;

B. обладает тепловым действием;

 C. обеспечивает осуществление зрительной функции глаза;

 D. обладает загарным действием

Вопрос 9 из 50 1.0 Баллы

Государственной системой наблюдения за качеством окружающей среды и состоянием здоровья населения является:

 A. гигиеническая диагностика

 B. гидрометеорологический мониторинг

 C. система санитарно-эпидемиологического нормирования

 D. социально-гигиенический мониторинг

Вопрос 10 из 50 1.0 Баллы

Санитарно-показательные микроорганизмы, определение количества которых используют для эпидемиологической оценки воды:

 A. кишечная палочка

 B. сальмонелла брюшного тифа

 C. шигеллы

 D. энтерококк

Вопрос 11 из 50 1.0 Баллы

Истониками каротина не является:

 A. облепиха;

 B. красный сладкий перец.

 C. рыба

 D. морковь;

Вопрос 12 из 50 1.0 Баллы

Пищевые продукты с высоким гликемическим индексом:

 A. колбасные изделия заводского приготовления

 B. яблоки, цитрусовые, бобовые

 C. бананы, кукурузные хлопья, рис, картофель

 D. салат домашнего приготовления

Вопрос 13 из 50 1.0 Баллы

Показания к профилактическому облучению искусственным ультрафиолетовым излучением:

 A. бледность кожных покровов;

 B. повышенное атмосферное давление;

 C. наличие признаков ожирения;

 D. проживание в северных широтах;

Вопрос 14 из 50 1.0 Баллы

Основные гигиенические требования к искусственному освещению:

 A. может давать блики;

 B. спектр должен приближаться к естественному;

 C. должно быть ниже установленных норм;

 D. должно создавать ощущение тепла;

Вопрос 15 из 50 1.0 Баллы

Противопоказания к профилактическому облучению УФ искусственным излучением:

 A. активная форма туберкулеза;

 B. наличие признаков гиповитаминоза Д;

 C. проживание в северных широтах;

 D. проживание в южных широтах;

Вопрос 16 из 50 1.0 Баллы

Заболевания, возникающие у человека при декомпрессии:

 A. горная болезнь;

 B. судорожная болезнь;

 C. высотная болезнь;

 D. кессонная болезнь;

Вопрос 17 из 50 1.0 Баллы

В соответствии с ГОСТом по степени жесткости питьевая вода должна быть:

 A. мягкой;

 B. средней жесткости;

 C. жесткой

 D. очень жесткой

Вопрос 18 из 50 1.0 Баллы

В Российской Федерации разрабатываются и контролируются нормативы, связанные с применением пестицидов:

 A. токсичность, степень кумуляции, стойкость в объектах окружающей среды

 B. химическую структуру, цель использования, механизм действия

 C. максимальная суточная доза, ПДК в пищевых продуктах, МДУ в почве

 D. допустимая суточная доза, МДУ в пищевых продуктах, ПДК в почве

Вопрос 19 из 50 1.0 Баллы

Сырые куриные яйца могут быть причиной:

 A. ботулизма

 B. сальмонеллеза

 C. брюшного тифа

 D. стафилококковой интоксикации

Вопрос 20 из 50 1.0 Баллы

К числу макроэлементов не относится:

 A. кальций;

 B. натрий.

 C. калий;

 D. фтор;

Вопрос 21 из 50 1.0 Баллы

Факторы (доказанные), определяющие формирование избыточной массы тела и ожирения:

 A. дефицит массы тела, высокие физические нагрузки, избыточное употребление ПНЖК, МНЖК и калия;

 B. низкий гликемический индекс пищи, увеличение дробности питания, длительный нервно-эмоциональный стресс;

 C. низкая физическая активность, регулярное употребление высококалорийных продуктов (сладких и жирных);

 D. избыточная масса тела и ожирение, низкая двигательная активность, избыточное употребление НЖК, транс-изомеров жирных кислот и натрия;

Вопрос 22 из 50 1.0 Баллы

В 1 мл водопроводной воды не должно быть более:

 A. 200 колоний микробов

 B. 50 колоний микробов

 C. 100 колоний микробов

 D. 150 колоний микробов

Вопрос 23 из 50 1.0 Баллы

Гигиеническая классификация пестицидов учитывает их:

 A. химическую структуру, цель использования, механизм действия

 B. максимальная суточная доза, ПДК в пищевых продуктах, МДУ в почве

 C. допустимая суточная доза, МДУ в пищевых продуктах, ПДК в почве

 D. токсичность, степень кумуляции, стойкость в объектах окружающей среды

Вопрос 24 из 50 1.0 Баллы

К пищевым отравлениям не относятся:

 A. пищевые аллергии

 B. отравления алкоголем (этанолом),

 C. отравления фазином, соланином

 D. отравления пестицидами, нитратами

Вопрос 25 из 50 1.0 Баллы

Биологическое действие ультрафиолетовой области солнечного спектра:

 A. тепловое;

B. витаминообразующее;

 C. энергетическое;

 D. видимое;

Вопрос 26 из 50 1.0 Баллы

Алиментарные факторы риска развития сахарного диабета 2-ого типа:

 A. избыточное употребление углеводов, белка и дефицит ПНЖК семейства омега-6, витамина D, цинка

 B. дефицит массы тела, высокие физические нагрузки, избыточное употребление ПНЖК, МНЖК и калия

 C. избыточная масса тела и ожирение, низкая двигательная активность, избыточное употребление НЖК, транс-изомеров жирных кислот и натрия

 D. избыточное употребление общего жира, НЖК, транс-изомеров жирных кислот и дефицит пищевых волокон, ПНЖК семейства ω-3, витамина Е, хрома, магния

Вопрос 27 из 50 1.0 Баллы

Дифференциация потребностей в энергии и пищевых веществах в зависимости от пола начинается:

 A. с 18 лет.

 B. с 14 лет;

 C. с 11 лет;

 D. с 7 лет;

Вопрос 28 из 50 1.0 Баллы

От общего количества белка - белки животного происхождения в питании взрослого человека составляют:

 A. 45%

 B. 60%

 C. 55%

 D. 35%

Вопрос 29 из 50 1.0 Баллы

Заболевания, передающиеся водным путем:

 A. ветряная оспа

 B. холера;

 C. ангина;

 D. грипп;

Вопрос 30 из 50 1.0 Баллы

Показатель, который не учитывается для оценки естественной освещенности рабочего места:

 A. коэффициент естественной освещенности

 B. угол отверстия

 C. коэффициент аэрации

 D. угол падения

Вопрос 31 из 50 1.0 Баллы

Биологическое действие инфракрасной части солнечного спектра:

 A. повышает обмен веществ

 B. обладает бактерицидным действием

 C. вызывает нагревание кожи

 D. губит все живые объекты

Вопрос 32 из 50 1.0 Баллы

Одна из значимых диетологических проблем при существенном сокращении жиров в рационе:

 A. организуется для лиц с острыми или хроническими заболеваниями;

 B. снижение общего поступления и усвояемости кальция, железа, селена, йода;

 C. снижение общего поступления и усвояемости витаминов А, Е, К, D;

 D. снижение общего поступления и усвояемости витаминов С, В1, В6, РР;

Вопрос 33 из 50 1.0 Баллы

Условия, при которых человек может подвергаться воздействию повышенного атмосферного давления:

 A. полеты на воздухоплавательных аппаратах;

 B. водолазные работы;

 C. восхождение в горы;

 D. езда в наземном транспорте;

Вопрос 34 из 50 1.0 Баллы

Факторы (доказанные), определяющие повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний:

 A. дефицит массы тела, высокие физические нагрузки, избыточное употребление ПНЖК, МНЖК и калия

 B. избыточная масса тела и ожирение, низкая двигательная активность, избыточное употребление НЖК, транс-изомеров жирных кислот и натрия

 C. избыточное употребление общего жира, НЖК, транс-изомеров жирных кислот и дефицит пищевых волокон, ПНЖК семейства ω-3, витамина Е, хрома, магния

 D. избыточное употребление углеводов, белка и дефицит ПНЖК семейства ω-6, витамина D, цинка

Вопрос 35 из 50 1.0 Баллы

Недостатки люминесцентного освещения:

 A. чрезмерная яркость;

 B. стробоскопический эффект

 C. приближение к солнечному спектру

 D. низкий КПД;

Вопрос 36 из 50 1.0 Баллы

Основными источниками витамина Р являются:

 A. творог;

 B. мясо;

 C. цитрусовые;

 D. бананы.

Вопрос 37 из 50 1.0 Баллы

Биологическая роль белков:

 A. Специфическая.

 B. Защищают внутренние органы от механических повреждений.

 C. Являются источниками витаминов.

 D. Структурная (пластическая).

Вопрос 38 из 50 1.0 Баллы

Изменения, возникающие в химическом составе воздуха помещения при длительном горении искусственных источников ультрафиолетового излучения:

 A. образование окиси углерода;

 B. снижение количества кислорода;

 C. образование окислов азота;

 D. образование двуокиси углерода;

Вопрос 39 из 50 1.0 Баллы

Показатели для оценки естественной освещенности помещений:

 A. количество окон;

 B. высота расположения окон;

 C. световой коэффициент;

 D. коэффициент аэрации;

Вопрос 40 из 50 1.0 Баллы

Недостатки люминесцентного освещения:

 A. хорошее цветовосприятие при любом уровне освещенности

 B. рассеянный свет;

 C. отсутствие резких теней;

 D. высокая экономичность;

Вопрос 41 из 50 1.0 Баллы

Микроэлементы, недостаточное или избыточное поступление которых в организм является причиной определенных эндемических заболеваний людей и животных:

 A. фосфор;

 B. кальций;

 C. натрий;

 D. фтор;

Вопрос 42 из 50 1.0 Баллы

При высокой температуре воздуха основным способом теплоотдачи является:

 A. конвекция;

 B. излучение.

 C. испарение;

 D. теплопроведение;

Вопрос 43 из 50 1.0 Баллы

Факторы, влияющие на интенсивность естественного УФ- излучения:

 A. электромагнитное состояние атмосферы;

 B. атмосферное давление;

 C. количество зеленых насаждений;

 D. высота стояния солнца над горизонтом;

Вопрос 44 из 50 1.0 Баллы

В основе возникновения и развития большинства алиментарно-зависимых неинфекционных заболеваний лежат:

 A. нарушения параметров пищевого статуса, связанные с дисбалансами питания;

 B. пищевая аллергия и непереносимость ряда продуктов;

 C. дефицит массы тела, высокие физические нагрузки, избыточное употребление ПНЖК, МНЖК и калия

 D. врожденные нарушения обмена веществ;

Вопрос 45 из 50 1.0 Баллы

Теплые воздушные ванны преполагают температуру воздуха:

 A. свыше 22 градусов С

 B. 20-22 градусов С

 C. 18-20 градусов С

 D. 16-18 градусов С

Вопрос 46 из 50 1.0 Баллы

Причина возникновения эндемического зоба:

 A. употребление воды с высоким содержанием фтора;

 B. употребление воды с высоким содержанием йода;

 C. употребление пищевых продуктов с низким содержанием йода;

 D. употребление пищевых продуктов с высоким содержанием йода;

Вопрос 47 из 50 1.0 Баллы

Природные источники воды, не используемые для питания хозяйственно-питьевых водопроводов:

 A. межпластовые воды;

 B. опресненная вода морей;

 C. атмосферные воды;

 D. открытые водоемы;

Вопрос 48 из 50 1.0 Баллы

Нарушения, возникающие при употреблении воды с высоким содержанием хлоридов:

 A. повышение секреции желудка;

 B. снижение секреции кишечника;

 C. снижение моторной функции желудка и кишечника;

 D. повышение моторной функции желудка и кишечника;

Вопрос 49 из 50 1.0 Баллы

Система организма, наиболее чувствительная к изменению микроклиматических условий:

 A. сердечно-сосудистая

 B. терморегуляция

 C. пищеварение

 D. дыхание

Вопрос 50 из 50 1.0 Баллы

Изменения, возникающие в организме при общем переохлаждении:

 A. снижение функций почек;

 B. структурные изменения в клетках;

 C. усиление легочной вентиляции;

 D. снижение резистентности организма;

* 1. **Коллоквиумы (устная форма)**

**Раздел 2. «Взаимодействие организма человека с факторами воздушной среды».**

1. Гигиеническая характеристика воздушной среды. Основные группы факторов воздушной среды, физиологические системы, взаимодействующие с ними.

2. Понятия о микроклимате. Отличительные особенности микроклимата крытых и открытых спортивных сооружений. Его практическое значение.

3. Гигиенические особенности нормирования микроклимата для крытых и открытых спортивных сооружений при занятиях физическими упражнениями.

4. Понятие о тепловом балансе. Условия, способствующие перегреванию при занятиях физическими упражнениями. Создание оптимальных микроклиматических условий в крытых и открытых спортсооружениях.

5. Понятие о тепловом балансе. Условия, способствующие охлаждению при занятиях физическими упражнениями. Создание оптимальных микроклиматических условий в крытых и открытых спортивных сооружениях.

6. Методы определения теплового баланса.

7. Методы изменения физических факторов воздушной среды.

8. Методы регистрации колебаний физических факторов воздушной среды.

9. Понятие о комплексном влиянии физических факторов воздушной среды на тепловое состояние человека. Комплексные методы изменения физических свойств воздуха.

10. Определение понятия «климат». Классификация широтных и ландшафтных типов климата. Влияние на организм при занятиях массовыми видами спорта.

11. Определение понятия «погода». Классификация медицинских типов погоды. Влияние при занятиях массовыми видами спорта.

12.Погодообразующие метео- и электрометеофакторы, их характеристика. Мера профилактики их неблагоприятного влияния при занятиях массовыми видами спорта.

18. Понятия об общем и инфекционном иммунитете. Защитные барьеры кожи и слизистых против инфекционных заболеваний. Мероприятия по уходу за кожей и слизистой.

19. Понятие о специфическом и неспецифическом иммунитете. Мероприятия по повышению неспецифического иммунитета у спортсменов.

20. Очаги инфекций по широте охвата и способам распространения. Меры профилактики воздушно-капельных и воздушно-пылевых инфекций в местах занятий физической культурой и спортом.

21. Меры профилактики инфекционных заболеваний в школьном возрасте. Мероприятия личной и общественной гигиены для предупреждения инфекционных заболеваний в физкультурных коллективах.

**Раздел 3. «Гигиена спортивных сооружений».**

1. Гигиенические требования к выбору земельного участка для спортсооружений. Профилактика неблагоприятного влияния.

2.Классификация спортивных сооружений и их гигиеническая сущность.

3.Гигиенические требования к качественному составу атмосферного воздуха. Меры профилактики от источников загрязнения.

 4.Гигиенические требования к размещению и ориентации спортивных сооружений. Их обоснование. Роза ветров.

5.Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.

6.Понятие «Внутренняя планировка» и благоустройство спортивных сооружений. Их гигиеническое значение.

7.Особенности внутренней планировки крытых спортивных сооружений.

8.Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению спорт. сооружений. Меры оптимизации световых условий.

 9.Методы определения светового микроклимата в спортивных помещениях.

10.Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спорт. сооружений. Критерии их достаточности.

11. Гигиенические требования к цветному оформлению спорт. сооружений. Понятие об альбедо и коэффициенте отражения.

12.Санитарные правила содержания и эксплуатации спортивных помещений. Профилактика распространения инфекционных заболеваний.

13.Классификация плавательных бассейнов. Гигиенические нормативы к устройству естественных бассейнов.

14.Классификация плавательных бассейнов. Гигиенические требования, предъявляемые к микроклимату и внутренней планировки искусственных бассейнов.

15.Гигиеническая характеристика физических показателей качества воды. Нормирование их ГОСТом. Особенности для плавательных бассейнов. Способы определения.

16.Гигиеническая характеристика химических показателей качества воды. Нормирование их ГОСТом. Особенности для плавательных бассейнов. Способы определения.

17.Гигиеническая характеристика бактериологических показателей качества воды. Нормирование их ГОСТом. Особенности для плавательных бассейнов. Гигиеническое значение.

18.Системы очистки воды в плавательных бассейнах. Способы обеззараживания воды. Гигиеническое значение.

19.Система контроля за качеством воды в плавательных бассейнах. Меры профилактики распространения водных и контактных инфекционных заболеваний.

 20.Особенности проектирования школьных зданий и пришкольного участка для физической культуры и спорта.

21.Гигиенические требования к микроклимату, планировке и благоустройству школьного класса.

22.Гигиеничесие требования к оборудованию школьных классов. Понятие о правильной посадке школьника за партой.

23 .Гигиенические основы режима дня в школьном возрасте. Включение в режим различных форм физического воспитания.

 24.Проблема гиподинамии в школьном возрасте. Оптимизация двигательного режима школьника в течении учебного дня и во вне учебное время.

25.Гигиенические требования к школьному спортивному залу.

26.Физкультурно - оздоровительная работа в школьных коллективах.

27. Гигиеническая оценка проекта спортивного сооружения.

**Раздел 5 «Гигиена питания».**

1.Сущность теории сбалансированного питания. Определение понятия. Значение в питании физкультурника и спортсмена.

 2.Энергетическая сбалансированность пищевых рационов. Возрастные особенности. Классификация различных групп населения по энерготратам. Особенности для спортсменов.

3.Химическая сбалансированность пищевых рационов. Основные и биологически активные пищевые вещества. Сбалансированность I порядка. Методы определения.

4.Химическая сбалансированность пищевых рационов. Заменимые и эссенциальные пищевые вещества. Сбалансированность II порядка. Методы определения.

5.Поняттие о рациональном режиме питания. Три компонента режима питания. Особенности для обычного человека и спортсмена.

 6.Концепция комплексного питания. Классификация пищевых продуктов. Биологическая ценность каждой группы и отдельных представлений пищевых продуктов.

7.Факторы, способствующие повышению усвоения пищи. Гигиеническое значение.

8.Способы расчета суточных энерготрат человека.

9.Способы составления суточного рациона.

10.Способы расчета химического состава и калорийности пищевых рационов.

* 1. **Выступления с докладами-презентациями**

**Раздел № 4 «Гигиенические основы процесса физической культуры и спорта»**

1. Закаливание — обязательный элемент физического воспитания

2. Традиции закаливания у разных народов.

3. Использования процедуры закаливания в древности.

4. История и традиция Русской закалки

5. Теоретические основы закаливания.

6. Закаливание воздухом.

7. Закаливание солнцем.

8. Закаливание водой.

9. Особенности закаливания в спортивной практике.

10. Особенности закаливания детей в раннем возрасте.

11. Особенности закаливания детей дошкольного возраста.

12. Теория и практика моржевания.

13. Баня как одно из средств закаливания

14. Система закаливания по методике П. Иванова.

15. Закаливание как одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни.

16. Нетрадиционные методики оздоровления организма.

* 1. **Лабораторные работы**

 **Раздел 2. «Взаимодействие организма человека с факторами воздушной среды».**

 **Лабораторная работа № 1-2.**

 **Тема: Определение физических свойств микроклимата. Гигиеническая оценка.**

 **Цель:** Закрепить теоретические знания и научиться с помощью приборов определять показатели микроклимата спортивных помещений.

 **Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1. Ознакомиться с устройством и принципом работы барометра. Замерить с помощью барометра уровень атмосферного давления.

2. Ознакомиться с устройством и принципом работы термометров. Замерить с помощью термометра температуру воздуха в различных точках.

3. Ознакомиться с устройством и принципом работы психрометра. Определить абсолютную и относительную влажности воздуха.

4. Ознакомиться с устройством и принципом работы анемометра. Определить скорость движения воздуха.

5. Ознакомиться с устройством и принципом работы кататермометра. Определить охлаждающую способность воздуха.

6. Дать гигиеническую оценку микроклимата.

 **Лабораторная работа № 3.**

 **Тема: Определение теплового баланса спортсмена в условиях микроклимата спортивного зала.**

 **Цель:** Выявить зависимость теплового состояния спортсмена от параметров микроклимата спортивного зала.

 **Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1. Измерить показатели микроклимата спортивного зала.
2. Измерить средневзвешенную температуру кожи каждого исследуемого.
3. Рассчитать тепловой баланс каждого испытуемого.
4. Дать оценку теплового баланса исследуемого при данном микроклимате спортивного зала.

 **Раздел 3. «Гигиена спортивных сооружений».**

**Лабораторная работа № 4.**

 **Тема: Гигиеническая оценка освещения.**

 **Цель:** Закрепить теоретические знания об освещении и овладеть навыками его гигиенической оценки.

 **Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1. Определить световой коэффициент, угол падания и угол отверстия.

2. Ознакомиться с устройством и принципом работы люксметра. Определить коэффициент естественной освещенности.

3. Дать качественную характеристику искусственному освещению.

4. Определить освещенность в горизонтальной и вертикальной плоскостях.

* 1. **Практические работы**

 **Раздел 3. «Гигиена спортивных сооружений».**

**Практическая работа № 1.**

**Тема: Гигиеническая оценка проекта спортивного сооружения.**

 **Цель:** по проекту спортивного сооружения изучить планировку спортивного комплекса, ориентацию спортивных сооружений, внутреннюю планировку и благоустройство спортивных помещений.

 **Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1. По генеральному плану и экспликации изучить размещение спортивных сооружений на земельном участке.
2. По поэтажным планам изучить внутреннюю планировку спортивного здания.
3. По планам благоустройства изучить проектируемые условия отопления, вентиляции, естественного и искусственного освещения.
4. По плану оформления фасада и объяснительной записке изучить цветовое оформление фасада, помещений и элементы их внутренней отделки.
5. Дать гигиеническую оценку проекту спортивного сооружения.

**Раздел 4. «Гигиенические основы процесса физической культуры и спорта».**

**Практическая работа № 2.**

**Тема: Построение суточного режима на спортивном сборе в подготовительном и соревновательном периодах.**

**Цель:** научиться построению режима спортсмена в зависимости от периода спортивной подготовки.

**Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1. Составить суточный режим спортсмена избранного вида спорта в подготовительном периоде.
2. Составить суточный режим спортсмена избранного вида спорта в соревновательном периоде.
3. Сделать сравнительный анализ двух вариантов режима.

**Раздел 5 «Гигиена питания».**

**Практическая работа № 3.**

**Тема: Расчет суточных энерготрат спортсмена.**

**Цель:** научиться определять суточные энерготраты спортсмена расчетным методом.

**Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1. Определить энерготраты на основной обмен.
2. Определить энерготраты на специфически динамическое действие пищи.
3. Определить энерготраты на различные виды деятельности.
4. Определить суточные энерготраты.

**Практическая работа № 4.**

**Тема: Составление суточного рациона спортсмена.**

**Цель:** научиться расчетам суточной нормы основных пищевых веществ и их распределению на каждый прием пищи.

**Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1. Рассчитать суточную норму основных пищевых веществ.
2. Рассчитать количество пищевых веществ в соответствии со сбалансированностью второго порядка.
3. Определить кратность питания в течение дня.
4. Определить объем каждого приема пищи.
5. Составить меню.

**Практическая работа № 5.**

**Тема: Расчет химического состава и калорийности пищевого рациона.**

**Цель:** научиться методу расчета калорийности и химического состава пищевого рациона спортсмена для контроля за питанием в процессе спортивной подготовки.

**Задание.** Для достижения поставленной цели студент должен выполнить следующие задания:

1. Рассчитать суточную калорийность пищевого рациона.
2. Рассчитать химический состав энергетической части пищевого рациона.
3. Рассчитать состав биологически активных пищевых веществ.
4. Дать оценку калорийности и качественному составу рациона на данную величину суточных энерготрат.

**2.Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций**

Оценка качества освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности» студентами включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

***Текущая аттестация*** – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущей успеваемости по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности» относятся:

***2.1. Компьютерное тестирование***

Для тестирования обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС».

*Критерии оценки компьютерного тестирования:*

- Студент допускается к сдаче экзамена по дисциплине в том случае, если он набрал 50% и более правильных ответов на вопросы тестирования

- Студент не допускается к сдаче экзамена по дисциплине в том случае, если он набрал менее 50% правильных ответов на вопросы тестирования.

***2.2.*** ***Коллоквиум*** (в переводе с латинского «беседа, разговор») – форма учебного занятия, понимаемая как беседа преподавателя с учащимися с целью активизации знаний. Коллоквиум проводится после изучения раздела, в форме опроса. Коллоквиум — форма проверки и оценивания уровня знаний учащихся.

***Критерии оценки коллоквиума***

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если демонстрируются: глубокое и прочное усвоение программного материала полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы, свободное владение материалом.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если демонстрируются: знание программного материала, грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос, правильное применение теоретических знаний.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если демонстрируются: усвоение основного материала, при ответе допускаются неточности, при ответе даются недостаточно правильные формулировки, нарушается последовательность в изложении программного материала.

Оценка «**неудовлетворительно»** выставляется студенту, если демонстрируются: незнание программного материала, при ответе возникают ошибки.

***2.3. Выступления с докладами-презентациями:***

***Доклад*** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде и представление в устной форме полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем докалада может достигать 5-10 стр.

***Презентация*** – представление студентом наработанной информации по теме докалада в виде набора слайдов и спецэффектов, подготовленных в выбранной программе.

 **Требования к оформлению доклада:** объём 5-10 страниц машинописного текста. Структура: титульный лист (название образовательного учреждения, тема сообщения, по какой дисциплине сообщение, Ф.И.О., курс, группа автора), план, тест выступления, список литературы. Шрифт - Times New Roman, кегль шрифта - 14 пунктов, интервал – 1,5. Поля страниц: верхнее и нижнее поля – 20 мм, размер левого поля 30 мм, правого – 15 мм. Список литературы – не менее 5 (не менее 3-х источников за последние 5 лет).

**Требования к оформлению презентации:** слайдов – не менее 10. Размеры шрифтов: для заголовков — не менее 32 пунктов и не более 50, оптимально — 36 пункта; для основного текста — не менее 18 пунктов и не более 32, оптимально — 24 пункта. Титульный лист: первый слайд содержит название презентации, дисциплина и Ф.И.О. автора, группа. Каждый слайд имеет заголовок. Структура слайда должна быть одинаковой на всей презентации. Цветовая схема должна быть одинаковой на всех слайдах.

***Критерии оценки выступления с докладом-презентацией:***

- **оценка «отлично»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления докладов; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала отсутствуют логические нарушения; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

- **оценка «хорошо»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении доклада; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала отсутствуют логические нарушения; представлен анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

**- оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в подаче есть логические нарушения материала; не представлен анализ найденного материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть частые лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и орфографические, пунктуационные, грамматические, в тексте;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся если в целом содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть ошибки в техническом оформлении; в подаче доклада есть нарушения композиции и структуры; есть логические нарушения в представлении материала; отсутствует анализ найденного материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть регулярные лексические, стилистические и иные ошибки в изложении, орфографические, пунктуационные, грамматические в тексте.

***2.4. Выполнение лабораторных работ***

**Лабораторная работа** - вид практической работы, проводимой с применением специального оборудования для углубления и закрепления теоретических знаний путем проведения самостоятельных экспериментов.

***Критерии оценки лабораторной работы:***

**- оценка «отлично»** выставляется обучающемуся, если он выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности измерений; самостоятельно произвел расчеты; получил правильные результаты; в отчете правильно и аккуратно выполнил все записи;

**- оценка «хорошо»** ставится в том случае, если учащийся выполнил работу в полном объеме, но допустил недочеты или негрубые ошибки; самостоятельно произвел расчеты; получил правильные результаты; в отчете правильно, но не аккуратно выполнил все записи;

**- оценка «удовлетворительно»** ставится, если учащийся выполнил работу не полном объеме; в ходе проведения измерений были допущены ошибки; сделал ошибки в расчетах; отчет составлен не полностью и не аккуратно;

**- оценка «неудовлетворительно»** ставиться, если учащийся не выполнил работу или результаты не позволяют сделать правильных выводов, если измерения, вычисления, производились неправильно.

 ***2.5. Выполнение практических работы***

**Практическая работа -** является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

**Оценка результатов работы:**

Преподаватель наблюдает за действием каждого студента и отмечает правильность выполнения работы.

Практическая работа защищена, если она выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; по результатам педагогического наблюдения выявлено, что студент знает и правильно понимает сущность выполняемой работы.

**Критерии оценивания практической работы:**

**Оценка «Зачтено»** ставится, если студент выполняет работу в полном объеме самостоятельно, в соответствии с методическими рекомендациями и соблюдением необходимой последовательности; показывает необходимые для проведения работы теоретические знания, практические умения и опыт деятельности; делает выводы по каждому заданию практической работы; оформляет работу аккуратно, в соответствии с предлагаемой формой фиксации результатов: записи, таблицы, формулы, вычисления; отвечает на контрольные вопросы, допуская не принципиальные ошибки и неточности, дает определение основных понятий и терминов, понимает связь между практической деятельностью и теоретическим материалом практического занятия.

**Оценка «Незачтено»** ставится, если студент выполняет работу не в полном объеме, не показывает необходимые для проведения работы теоретические знания, практические умения и опыт деятельности; не делает выводы по каждому заданию практической работы; оформляет работу не аккуратно; не полностью отвечает на контрольные вопросы, допуская принципиальные ошибки, не дает определение основных понятий и терминов, не понимает связь между практической деятельностью и теоретическим материалом практического занятия.

* 1. ***Виды и формы отработки пропущенных занятий***

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом **пропущенного** занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то: студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываться по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

**Реферат –** продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

**Презентация** – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов и спецэффектов, подготовленных в выбранной программе.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:***

Реферат – Основные требования к выполнению реферата выполнены, но имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в повествовании, не выдержан объем реферата, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы

Презентация - соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал реферата недостаточно полно иллюстрирован.

***Промежуточная аттестация*** – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Форма промежуточной аттестации - экзамен.

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации с целью подведения итогов освоения студентами всего объема дисциплины образовательной программы, оценки прочности теоретических знаний и практических навыков.

Экзамен по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Экзаменационный билет содержит 3 вопроса.

Основой для определения оценки на экзаменах служит объём и уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой соответствующей дисциплины.

 ***Критерии оценки ответов на экзамене:***

- оценка «**ОТЛИЧНО**» ставится в том случае, когда студент обнаруживает систематическое и глубокое знание программного материала по дисциплине, умеет свободно ориентироваться в вопросе. Ответ полный и правильный на основании изученного материала. Выдвинутые положения аргументированы и иллюстрированы примерами. Материал изложен в определенной логической последовательности, осознанно, литературным языком, с использованием современных научных терминов; ответ самостоятельный. Студент уверенно отвечает на дополнительные вопросы.

- оценка «**ХОРОШО**» ставится в том случае, когда студент обнаруживает полное знание учебного материала, демонстрирует систематический характер знаний по дисциплине. Ответ полный и правильный, подтвержден примерами; но их обоснование не аргументировано, отсутствует собственная точка зрения. Материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены 2-3 несущественные погрешности, исправленные по требованию экзаменатора. Студент испытывает незначительные трудности в ответах на дополнительные вопросы. Материал изложен осознанно, самостоятельно, с использованием современных научных терминов, литературным языком.

- оценка «**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО**» ставится в том случае, когда студент обнаруживает знание основного программного материала по дисциплине, но допускает погрешности в ответе. Ответ недостаточно логически выстроен, самостоятелен. Основные понятия употреблены правильно, но обнаруживается недостаточное раскрытие теоретического материала. Выдвигаемые положения недостаточно аргументированы и не подтверждены примерами; ответ носит преимущественно описательный характер. Студент испытывает достаточные трудности в ответах на вопросы. Научная терминология используется недостаточно.

- оценка «**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО**» выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине. При ответе обнаружено непонимание студентом основного содержания теоретического материала или допущен ряд существенных ошибок, которые студент не может исправить при наводящих вопросах экзаменатора, затрудняется в ответах на вопросы. Студент подменил научное обоснование проблем рассуждением бытового плана. Ответ носит поверхностный характер; наблюдаются неточности в использовании научной терминологии.