

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»
(ГБПОУ СО «НТПК №2»)

Утверждаю:
зам. директора по
организации образовательного
процесса
_____ Н.Г. Лыжина
«___» _____ 20__ г.

Комплект контрольно-измерительных материалов
для оценки результатов освоения программы учебной дисциплины
ОП.05 «Гигиенические основы физического воспитания»
основной профессиональной образовательной программы
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Нижний Тагил, 2015 г.

РАССМОТРЕНО:
на заседании предметно-цикловой
комиссии
«Физическая культура»

Протокол № _____

от «___» _____ 20__ г.

Председатель цикловой комиссии
_____ (Перезолов А.Е.)

Разработчик: Ладыгина Е.Г., преподаватель ГБПОУ СО «НТПК №2».

СОДЕРЖАНИЕ

I Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов.....	4
1 Область применения.....	4
2 Объекты оценивания – результаты освоения УД/МДК.....	
3 Формы контроля и оценки результатов освоения УД/МДК.....	
4 Система оценивания комплекта КИМ текущего контроля и промежуточной аттестации.....	
II Промежуточная аттестация по УД/МДК
Спецификация дифференцированного зачета

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОП.05 «Гигиенические основы физического воспитания»

1. Область применения

Комплект контрольно-измерительных материалов (КИМ) предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОП.05 «Гигиенические основы физического воспитания».

КИМ разработаны на основании положений:

- основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура»
- программы учебной дисциплины ОП.05 «Гигиенические основы физического воспитания».

2. Объекты оценивания – результаты освоения МДК

КИМ позволяет оценить следующие результаты освоения учебной дисциплины ОП.05 «Гигиенические основы физического воспитания»:

умения:

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточных расход энергии, составлять меню;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;
- применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей.

знания:

- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиенические значения биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные физические средства восстановления и повышения физической работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиенические основы закаливания;
- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.

Вышеперечисленные умения, знания и практический опыт направлены на формирование у студентов следующих **профессиональных и общих компетенций**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ОК 13. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

3. Формы контроля и оценки результатов освоения

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения МДК.

В соответствии с учебным планом специальности 49.02.01 «Физическая культура» (углубленной подготовки), в предусматривается текущий и промежуточный контроль.

3.1 Формы текущего контроля

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

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

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

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

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

Список практических работ:

1. Решение ситуационных задач по профилактике инфекционных заболеваний
2. Составление плана мероприятий, направленных на закаливание организма (возрастная группа по выбору)
3. Определение суточного расхода энергии
4. Оценка суточного рациона
5. Личная гигиена спортсмена
6. Составление плана мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

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

3.2 Форма промежуточной аттестации

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

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

4. Система оценивания КИМ текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

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

Каждый вид работы оценивается по 5-ти бальной шкале.

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

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

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

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

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

Оценка «5» соответствует 86% – 100% правильных ответов.

Оценка «4» соответствует 73% – 85% правильных ответов.

Оценка «3» соответствует 53% – 72% правильных ответов.

Оценка «2» соответствует 0% – 52% правильных ответов.

2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Тема 1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза

Тестовое задание

Задание 1.

Соотнесите понятие с его значением, соответствующее гигиеническим требованиям СанПиНа

№ п/п	Понятие	Его значение
1	Гигиена-	Система мероприятий, обеспечивающих охрану здоровья и профилактику различных заболеваний.
2	Санитария-	Нормативно-санитарные правила и нормы
3	Гигиенический норматив-	Физиологическое состояние организма человека, проявляющееся во временном снижении работоспособности, которое наступает в результате мышечной работы
4	Закаливание-	Сумма движений ,выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности
5	Спортивные сооружения-	Специализирующие сооружения, обеспечивающие проведение занятий массовой оздоровительной физической культурой, учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований
6	Спортивное утомление-	Повышение устойчивости –адаптации организма человека к действию различных неблагоприятных климатических факторов
7	Питание-	Это деятельность по пресечению и предупреждению нарушений санэпидемиологического благополучия
8	Двигательная активность-	Сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, построения тканей организма.
9	Государственный санитарно-эпидемиологический надзор-	Наука о сохранении, укреплении и повышении здоровья общества.

Задание 2.

Используя таблицу Э.Н. Вайнера, определите (в %) какие факторы определяют здоровье у детей и подростков, как условие реализации знаний гигиены

№ п/п	Факторы	Удельный вес, %
1	Генетические факторы	
2	Состояние окружающей среды	
3	Медицинское обеспечение	
4	Условия и образ жизни	

Дайте обоснование факторам, определяющим здоровье.

Задание 3.

Впишите, используя текст таблицы, названия медицинских групп, предназначенных для занятия детей физической культурой.

№ п/п	Группы	Вид занятий детей на физической культуре
1		Учащиеся данной группы занимаются физической культурой в полном объеме в соответствии с учебной программой.
2		Занятия физической культурой со школьниками данной группы

		проводятся по специально разработанной программе в условия обычного режима школы.
3		Учащиеся данной группы занимаются физической культурой совместно с основной группой в полном объеме в соответствии с учебной программой, но нуждаются в ограничении нагрузок и более постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений.

Охарактеризуйте особенности здоровья учащихся каждой группы.

Тема 2. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой

Задание 1.

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

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

Дайте гигиеническую оценку питьевой воды в колледже, используя данные органолептические её свойства.

Задание 2.

Тестовое задание

- К непостоянным компонентам состава воздуха относят: а) кислород; б) оксиды серы; в) оксиды азота; г) углекислый газ.
- При гигиенической оценке воздуха учитывают: а) влажность; б) бактериальную составляющую; в) высоту над уровнем моря; г) энергетическую ценность.
- Величина атмосферного давления: а) изменяет химический состав воздуха, б) влияет на изменение артериального давления, в) меняет парциальное давление кислорода.
- Повышение температуры воздуха приводит: а) к усилению потоотделения; б) к сужению кровеносных сосудов кожи; в) к усилению дыхательной функции; г) к нарушению теплообмена.
- К непостоянным компонентам состава воздуха относят: а) кислород; б) оксиды серы; в) оксиды азота; г) углекислый газ.
- При гигиенической оценке воздуха учитывают: а) влажность; б) бактериальную составляющую; в) высоту над уровнем моря; г) энергетическую ценность.
- Величина атмосферного давления: а) изменяет химический состав воздуха, б) влияет на изменение артериального давления, в) меняет парциальное давление кислорода.
- Повышение температуры воздуха приводит: а) к усилению потоотделения; б) к сужению кровеносных сосудов кожи; в) к усилению дыхательной функции; г) к нарушению теплообмена.

Практическая работа

Решение ситуационных задач

- Перечислите негативные последствия тренировки в жарком и сухом воздухе;
- Перечислите мероприятия по сохранению чистоты воздуха.
- В населенном пункте отмечена температура воздуха +29 оС, относительная влажность – 80%, скорость движения воздуха – 0,1 м/с, атмосферное давление – 730 мм рт.ст. Дать

гигиеническую оценку физическим параметрам атмосферного воздуха и разработать мероприятия по предупреждению неблагоприятного воздействия их на человека.

4. В городе наблюдалась температура воздуха – 20 оС, относительная влажность – 75%, скорость движения воздуха – 15 м/с. Дать гигиеническую оценку физическим параметрам атмосферного воздуха и разработать мероприятия по предупреждению неблагоприятного воздействия их на человека.

5. Перечислите негативные последствия тренировки в жарком и сухом воздухе;

6. Перечислите мероприятия по сохранению чистоты воздуха.

7. В населенном пункте отмечена температура воздуха +29 оС, относительная влажность – 80%, скорость движения воздуха – 0,1 м/с, атмосферное давление – 730 мм рт.ст. Дать гигиеническую оценку физическим параметрам атмосферного воздуха и разработать мероприятия по предупреждению неблагоприятного воздействия их на человека.

8. В городе наблюдалась температура воздуха – 20 оС, относительная влажность – 75%, скорость движения воздуха – 15 м/с. Дать гигиеническую оценку физическим параметрам атмосферного воздуха и разработать мероприятия по предупреждению неблагоприятного воздействия их на человека.

Критерии оценки:

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

Тема «Гигиенические основы закаливания»

Практическая работа

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

Тема «Основы гигиены питания детей, подростков молодежи»

Практическая работа

«Определение и оценка суточных энергетических затрат»

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

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

Порядок проведения работы:

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

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

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

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

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

Таблица 1

Определение суточных энергетических затрат (образец)

Виды деятельности за сутки	Время от ... и до ...	Время деятельности в мин.	Расход энергии на 1 кг за 1 мин	Энергозатраты за время деятельности
1	2	3	4	5
Зарядка	7.10-7.30	20	0,0648	$0,0648 \times 20 = 1,296$
Душ	7.30-7.40	10	0,0329	$0,0329 \times 10 = 0,329$
Уборка постели	7.40-7.50	10	0,0329	$0,0329 \times 10 = 0,329$
Завтрак	7.50-8.20	30	0,0236	$0,0236 \times 30 = 0,708$
...
Сон	23.00-7.00	480	0,0155	$0,0155 \times 480 = 7,44$
Итого		1440		44,5

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

Например, если сумма энергетических затрат составила 44,5, а масса испытуемого – 50 кг, то суточный энергорасход рассчитывается так:

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

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

Практическая работа «Оценка суточного рациона»

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

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

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

Порядок проведения занятия.

1. Составить таблицу суточного меню (меню-раскладку).
2. Подсчитать среднесуточное потребление белков, жиров, углеводов, калорий (в том числе по приемам пищи), витаминов и минеральных веществ, сопоставить с гигиеническими нормативами.
3. Определить соотношение между белками, жирами и углеводами, сопоставить с гигиеническими нормативами.
4. Определить соотношение между пищевыми веществами животного и растительного происхождения (белки, жиры), а для углеводов соотношение между простыми и сложными, сопоставить с гигиеническими нормативами.
5. Подсчитать количество продуктов, содержащих пищевую клетчатку (в г), сравнить с гигиеническими нормативами.

6. Оценить наличие в рационе наиболее ценных продуктов и повторяемость блюд.
7. Оценить режим питания, сравнить с гигиеническими нормативами.
8. Сделать общие выводы и рекомендации по улучшению рациона питания

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

Указать во 2 столбце примерную массу всех продуктов, съеденных за выбранный день. Масса наиболее употребляемых продуктов выраженная в граммах, указана в таблице 4.

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

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

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

Таблица 3

Образец оценки рациона питания методом меню-раскладки

Наименование блюдов и продуктов	Масса, г	Основные пищевые вещества, г			Калорийность, ккал	Витамины					Минеральные вещества		
		белки	жиры	углевод ы		А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Хлеб с сыром													
Хлеб белый	100	6,7	0,7	50,3	240	-	-	-	-	-	20	98	1,8
сыр	40	8,5	10,1	0,8	140	0,07	-	-	0,04	0,2	330	170	-
Чай с сахаром													
вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар	20	-	-	19,5	78	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого за завтрак	270	15,2	10,8	70,6	458	0,07	0	0	0,04	0,2	350	268	1,8
Обед													
Ужин													
Итого за сутки													

Масса наиболее употребляемых пищевых продуктов, г

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

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

Таблица 5

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

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

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

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

Затем необходимо проанализировать режим питания в сравнении с нормативами. Физиологически обоснованным является 3-4-разовое питание с интервалами между

приемами пищи от 4 до 5 часов. При 3-разовом питании завтрак обеспечивает приблизительно 30% суточной энергетической ценности рациона, обед – 45%, ужин – 25%. При 4-разовом: завтрак – 25%, обед – 35%, второй завтрак – 15%, обед – 35%, ужин – 25% энергетической ценности.

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

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

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

Практическая работа

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

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

Задание 1.

Практическая работа «Личная гигиена спортсмена»

Составить свой распорядок дня по следующей схеме:

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

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

Контрольные вопросы по теме:

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

Задание 2

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

- подъём;
- завтрак;
- закаливающие процедуры;
- утренняя гигиеническая гимнастика;

- трудовая деятельность (учёба);
- трудовая деятельность (учёба).Выполнение физических упражнений во время пауз;
- полдник;
- обед ;
- отдых перед тренировкой;
- тёплый душ;
- прогулка;
- ужин;
- учебно-тренировочное занятие;
- отдых, культурные развлечения;
- сон.

Докажите правильность выбора.

Тема 8. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещению школы

Задание 1.

Определите, какие нарушения функционального состояния организма человека наступают при:

выполнении физических упражнений в условиях высокой температуры воздуха	выполнении физических упражнений в условиях низкой температуры воздуха

Определите алгоритм профессиональных действий учителя физической культуры, тренера.

Задание 2.

Спланируйте формы проведения физкультурно-оздоровительных занятий в классе в период утомления детей на уроках, кроме контрольных работ.

Тестовые задания для текущего контроля

Выберите один ответ из предложенных вариантов

1. Гигиена – это:

- А) наука об увеличении продолжительности жизни;
- Б) способ жизнедеятельности;
- В) наука о неблагоприятных факторах окружающей среды и их влиянии на здоровье.

2. Основные задачи гигиены:

- А) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
- Б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
- В) лечение людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора.

3. При постепенном снижении массы тела максимум потери массы тела в неделю должен быть не более:

- А) 0,5-1 кг;
- Б) 1,5-2,0 кг;
- В) 2,5 кг.

4. Для снижения избыточной массы тела спортсменов наиболее эффективны

- А) парная баня;
- Б) контрастные ванны;
- В) сауна.

5. Для строительства спортивного сооружения выбирают участок с почвой, обладающей:

- А) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
Б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
В) низкой воздухо- и водопроницаемостью.
- 6. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие**
А) дифтерийной палочки;
Б) туберкулезной палочки;
В) кишечной палочки.
- 7. Укажите правило закаливания водой:**
А) адекватность воздействующего фактора;
Б) ударная доза, затем снижение температуры воды на 1 градус ежедневно;
В) постепенное увеличение воздействующего фактора.
- 8. В основе химической терморегуляции лежит:**
А) изменение скорости окислительных процессов;
Б) изменение отдачи тепла организмом;
В) изменение температуры тела.
- 9. Воздушные ванны начинают принимать в помещении при температуре:**
А) 10-13⁰С;
Б) 18-20⁰С;
В) 24-25⁰С.
- 10. Эффективным средством гигиены физического воспитания и спорта является:**
А) оптимизация физических нагрузок;
Б) оптимизация сна;
В) рационализация учебной нагрузки.
- 11. Для расчета потребностей в энергии и пищевых веществах учитывается:**
А) тяжесть труда (уровень физической нагрузки), возраст;
Б) режим питания;
В) возраст.
- 12. Сбалансированное питание подразумевает:**
А) достаточную энергетическую ценность рациона;
Б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
В) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.
- 13. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, не занимающихся физическим трудом и спортом:**
А) 2:4:6;
Б) 1:1:4;
В) 1:0,8:5.
- 14. Световой коэффициент – это:**
А) отношение площади потолка к площади пола;
Б) отношение площади остекления к площади пола;
В) отношение высоты потолка к площади пола.
- 15. Естественная освещенность спортивного зала характеризуется следующими параметрами:**
А) уровень естественного освещения – 300 лк, световой коэффициент – 1/6, коэффициент естественного освещения – 1%;
Б) уровень естественного освещения – 300 лк, световой коэффициент – 1/3, коэффициент естественного освещения – 0,3%;
В) уровень естественного освещения – 50 лк, световой коэффициент – 1/8, коэффициент естественного освещения – 25%.
- 16. В массовом лыжном туризме для школьников разного возраста предельная температура воздуха и общее расстояние однодневного похода составляют:**
А) для школьников 11-12 лет соответственно: -10⁰С и 8-10км; 13-14 лет: -2⁰С и 12-15км; 15-16 лет: -15⁰С и 18-20км;
Б) для школьников 11-12 лет соответственно: -15⁰С и 12-15км; 13-14 лет: -17⁰С и 18-20км; 15-16 лет: -20⁰С и 25-30км;

В) для школьников 11-12 лет соответственно: -5°C и 18-20км; 13-14 лет: -14°C и 22-28км; 15-16 лет: -25°C и 30-32км;

Г) для школьников 11-12 лет соответственно: -20°C и 5-8км; 13-14 лет: -22°C и 20-25км; 15-16 лет: -27°C и 30-35км.

17. Средняя калорийность суточного рациона здорового человека обеспечивается за счет:

А) белков – 14%, жиров – 30%, углеводов – 56%;

Б) белков – 56%, жиров – 14%, углеводов – 30%;

В) витаминов – 28%, белков – 4%, углеводов – 68%;

Г) минеральных веществ – 42%, жиров – 8%, белков – 50%.

18. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах:

А) 1/12;

Б) 1/6;

В) 1/16;

Г) 1/4.

19. Разминка перед интенсивными (силовыми, скоростными) нагрузками оказывает следующее воздействие на организм:

А) уменьшает кровоток в коже, способствует понижению теплоотдачи и предупреждению переохлаждения;

Б) увеличивает кровоток в коже, способствует повышению теплоотдачи и предупреждению перегревания;

В) увеличивает кровоток в коже, способствует понижению теплоотдачи и предупреждению переохлаждения;

Г) способствует повышению теплоотдачи и предупреждению перегревания.

20. Гигиеническим требованиям микроклимата спортивного зала соответствуют следующие физические показатели:

А) температура воздуха – 17°C , влажность воздуха – 55%, скорость движения воздуха – до 0,5 м/с;

Б) температура воздуха – 20°C , влажность воздуха – 70%, скорость движения воздуха – до 0,6 м/с;

В) температура воздуха – 25°C , влажность воздуха – 80%, скорость движения воздуха – до 0,5 м/с;

Г) температура воздуха – 7°C , влажность воздуха – 25%, скорость движения воздуха – до 0,1 м/с.

21. Человеку будет холоднее в следующих условиях:

А) при температуре воздуха $+14^{\circ}\text{C}$ и влажности воздуха 40%;

Б) при температуре воздуха $+14^{\circ}\text{C}$ и влажности воздуха 80%;

В) при температуре воздуха $+10^{\circ}\text{C}$ и влажности воздуха 50%;

Г) при температуре воздуха $+20^{\circ}\text{C}$ и влажности воздуха 10%.

22. Реакция кожи на гипертермию (перегревание):

А) сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается;

Б) сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, уменьшается, кожа бледнеет, теплоотдача снижается;

В) сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается;

Г) сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, уменьшается, кожа бледнеет, теплоотдача снижается.

23. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов (ккал) соответственно:

А) 4,1;9,2;4,1;

Б) 9,2;4,1;4,1;

В) 4,1;4,1;9,2;

Г) 4,1;4,1;4,1.

24. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование следующих витаминов:

- А) РР (ниацина);
- Б) А (ретинола);
- В) D (кальциферола);
- Г) С (аскорбиновой кислоты).

25. Затраты энергии при беге на дистанцию 100 м обеспечиваются следующим процессом:

- А) Аэробным;
- Б) Анаэробным;
- В) Аэробно-анаэробным;
- Г) Гликолитическим.

Задания для дифференцированного зачета ОП. 05 «Гигиенические основы физического воспитания»

Условия выполнения задания

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

Критерии оценки

Часть 1. Критерии оценивания выполнения тестового задания

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

Вариант-1

1. Основные задачи гигиены:

- а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
- б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

2. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой

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

3. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие:

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

4. Воздушные ванны начинают применять в помещении, при температуре:

- а) 10-13 °С
- б) 18-20 °С
- в) 24-25 °С

- 5. Сбалансированное питание подразумевает:**
- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
 - б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
 - в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.
- 6. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей не занимающихся физическим трудом и спортом:**
- а) 2:4:6
 - б) 1:1:4
 - в) 1:08:5
- 7. Укажите правило закаливания водой:**
- а) адекватность воздействующего фактора;
 - б) ударная доза, затем снижение t воды на 1°C ежедневно
 - в) постепенное увеличение воздействующего фактора.
- 8. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета:**
- а) белково-жировая;
 - б) углеводно-жировая;
 - в) белково-углеводная;
- 9. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:**
- а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;
 - б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
 - в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.
- 10. Световой коэффициент – это:**
- а) отношение полонка к площади пола;
 - б) отношение площади остекления к площади пола;
 - в) отношение высоты потолка к площади пола.
- 11. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:**
- а) РР (ниазина)
 - б) А – (ретинола)
 - в) Д – (кальциферола);
 - г) С – аскорбиновой кислоты.
- 12. Глубина бассейнов для приемов в воде с высоты 5 и 10 м. соответственно:**
- а) 3,8 и 4,5 м.;
 - б) 2,8 и 3,5 м.;
 - в) 2,5 и 4,0 м.
- 13. Здоровье эксперты ВОЗ определили, как:**
- а) способность человека сохранять соответствующую возрасту и устойчивость организма к воздействию окружающей среды;
 - б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов;
 - в) здоровье – это та вершина, на которой каждый должен подняться сам.
- 14. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:**
- а) основной медицинской группы;
 - б) подготовительной медицинской группы;
 - в) специальной медицинской группы.
- 15. Закаливание солнцем нужно начинать с:**
- а) 3-5 мин.;
 - б) 5-10 мин.;

в) 40-50 мин.

16. Водорастворимые витамины, это:

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

17. Разнообразное питание – это:

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

18. Пробиотики (зубиотики) это:

- а) биологически активные добавки к пище, содержащие живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающие;
- б) природные или искусственные вещества, специально вводимые в пищевые продукты с целью придания пищевым продуктам свойств и качеств;
- в) дополнительные источники пищевых и БАД используемые для оптимизации обмена веществ при различных функциональных состояниях.

19. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

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

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

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

КЛЮЧ

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

В-II

1. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов соответственно:

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

2. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

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

3. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах:

- а) 1/12
- б) 1/6

- в) 1/16
- г) ¼.

4. Естественная освещенность спортивного зала характеризуется следующими параметрами:

- а) уровень естественного освещения 300м.; световой коэффициент 1/6, коэффициент естественного освещения 1%
- б) 300м., 1/3, 0,3%
- в) 50м., 1/8, 25%.

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

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

6. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:

- а) за 2 ч.
- б) за 1,5 ч.
- в) за 3 ч.

7. Основные задачи гигиены:

- а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
- б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

8. Сбалансированное питание подразумевает:

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

9. Закаливание солнцем нужно начинать с:

- а) 3-5 мин.;
- б) 5-10 мин.;
- в) 40-50 мин.

10. Глубина бассейнов для приемов в воде с высоты 5 и 10 м. соответственно:

- а) 3,8 и 4,5 м.;
- б) 2,8 и 3,5 м.;
- в) 2,5 и 4,0 м.

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

- а) 2:4:6
- б) 1:1:4
- в) 1:08:5

12. Световой коэффициент – это:

- а) отношение полочка к площади пола;
- б) отношение площади остекления к площади пола;
- в) отношение высоты потолка к площади пола.

13. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

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

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

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

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

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

16. Воздушные ванны начинают применять в помещении, при температуре:

- а) 10-13 °С
- б) 18-20 °С
- в) 24-25 °С

17. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) ударная доза, затем снижение t воды на 1 °С ежедневно
- в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

18. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

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

19. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:

- а) основной медицинской группы;
- б) подготовительной медицинской группы;
- в) специальной медицинской группы.

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

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

КЛЮЧ

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

В-III

1. Гигиена физической культуры и спорта изучает:

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

2. Глубина естественных бассейнов для занятий спортивным плаванием:

- а) не менее 0,9м.
- б) не менее 1,7м.
- в) не менее 2,5м.

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

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

4. Гигиеническая норма температуры воды в крытых бассейнах для взрослых и детей соответственно:

- а) +24...26°C не менее +26°C
- б) +28...30°C не менее +35°C
- в) +18...20°C не менее +23°C

5. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

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

6. Естественная освещенность спортивного зала характеризуется следующими параметрами:

- а) уровень естественного освещения 300м.; световой коэффициент 1/6, коэффициент естественного освещения 1%
- б) 300м., 1/3, 0,3%
- в) 50м., 1/8, 25%.

7. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:

- а) за 2 ч.
- б) за 1,5 ч.
- в) за 3 ч.

8. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах:

- а) 1/12
- б) 1/6
- в) 1/16
- г) 1/4.

9. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов соответственно:

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

10. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

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

11. Здоровье эксперты ВОЗ определили, как:

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

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

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

13. Сбалансированное питание подразумевает:

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

14. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:

- а) основной медицинской группы;
- б) подготовительной медицинской группы;
- в) специальной медицинской группы.

15. Световой коэффициент – это:

- а) отношение полтора к площади пола;
- б) отношение площади остекления к площади пола;
- в) отношение высоты потолка к площади пола.

16. Пробиотики (эубиотики) это:

- а) биологически активные добавки к пище, содержащие живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающие:
- б) природные или искусственные вещества, специально вводимые в пищевые продукты с целью придания пищевым продуктам свойств и качеств;
- в) дополнительные источники пищевых и БАД используемые для оптимизации обмена веществ при различных функциональных состояниях.

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

- а) 2:4:6
- б) 1:1:4
- в) 1:08:5.

18. Закаливание солнцем нужно начинать с:

- а) 3-5 мин.;
- б) 5-10 мин.;
- в) 40-50 мин.

19. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

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

20. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) ударная доза, затем снижение t воды на 1 °С ежедневно
- в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

КЛЮЧ

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