

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет»  
Колледж

Утверждена на заседании  
Ученого совета колледжа  
18 сентября 2020 г.  
Протокол №1

Рабочая программа дисциплины

## **Гигиенические основы физического воспитания**

Специальность  
49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация

Форма обучения  
очная

Улан-Удэ  
2020

## Пояснительная записка

### Цели освоения дисциплины

Дисциплина «Гигиенические основы физического воспитания» ориентирована на изучение гигиенических нормативов, правил и мероприятий по созданию оптимальных условий для осуществления процесса физического воспитания и спортивной тренировки.

Изучение дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» направлена на формирование у студентов основных гигиенических знаний в области физического воспитания, современных представлений о методах сохранения и укрепления здоровья человека на различных этапах онтогенеза.

- Сформировать у студентов базовые представления об основных гигиенических- нормах, требованиях и правилах сохранения и укрепления здоровья на разных возрастных этапах развития;
- Познакомить с основными гигиеническими характеристиками основных форм- занятий физической культурой детей и подростков;
- Выработать исследовательские умения применения гигиенических знаний при- оценке окружающей среды и создании оптимальных условий для учебной деятельности и для занятий физической культурой и спортом;
- Научить студентов анализировать полученные в ходе исследования результаты,- привить навыки самостоятельного изучения литературы в предметной области.

### Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Гигиенические основы физического воспитания» входит в блок «Общепрофессиональных дисциплин» профессионального цикла программы подготовки специалиста среднего звена по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура. Дисциплина «Гигиенические основы физического воспитания» тесно связана с другими учебными дисциплинами профессиональной подготовки «Анатомия», «Физиология с основами биохимии».

### Планируемые результаты обучения по дисциплине.

#### В результате освоения дисциплины студент должен:

##### Знать:

- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения 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.

##### Уметь:

- 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 суточный 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;

Планируемые результаты освоения образовательной программы:

- Определять цели и задачи, планировать учебные занятия
- Проводить учебные занятия по физической культуре
- Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения
- Анализировать учебные занятия
- Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре
- Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия
- Проводить внеурочные мероприятия и занятия
- Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности
- Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся
- Анализировать внеурочные мероприятия и занятия
- Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности
- Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебнометодические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся
- Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов
- Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

Общий объем дисциплины.

№ Название разделов дисциплины	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Семестр 6	32	30
1. Г игиена окружающей среды и спортивных сооружений	8	8
2. Закаливание и личная гигиена	10	10
3. Г игиенические основы спортивной тренировки и питания	14	
4. Экзамен		12
	6	

**Тематическое планирование курса**

## **Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений**

Семестр 6

### **Тема 1 «Гигиена как наука»**

*Практическое занятие.* 2 ч. Гигиена как отрасль медицинской науки. Понятие о гигиене. Ее роль в оздоровлении населения. Основы общей гигиены. Предмет, задачи и методы гигиены. История развития гигиены Краткие исторические данные о возникновении и развитии гигиены. Роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки.

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Составление списка основных понятий темы. Конспектирование источников информации об истории развитие гигиены.

## **Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений**

Семестр 6

### **Тема 2 «Гигиена окружающей среды»**

*Практическое занятие.* 2 ч. Эколого-гигиенические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха. Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды. Эколого-гигиенические свойства почвы Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Анализ основных факторов загрязнения воздуха. Составление таблицы по системам водоснабжения. Подготовка сообщений о почвенных инфекциях.

## **Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений.**

Семестр 6

### **Тема 3 «Гигиена спортивных сооружений»**

*Практическое занятие.* 2 ч. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отопления спортивных сооружений. Освещение и цветовое оформление спортивных объектов Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений.

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Анализ общих требований к спортивным сооружениям. Оценка освещения спортивного объекта

*Практическое занятие.* 2 ч. Гигиенические требования к зданию и помещениям школы Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Составление плана обустройства школьного спортивного зала.

## **Закаливание и личная гигиена**

Семестр 6

### **Тема 4 «Принципы и средства закаливания»**

*Практическое занятие.* 2 ч. Гигиенические основы закаливания Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция. Закаливание воздухом, водой, солнцем Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Составление правил холодного закаливания. Характеристика основных средств закаливания.

## **Закаливание и личная гигиена**

Семестр 6

### **Тема 5 «Основы личной гигиены»**

*Практическое занятие.* 2 ч. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Понятие о личной гигиене. Гигиена спортсменов. Режим труда и отдыха, гигиена сна.

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Составление словаря терминов по теме «Личная гигиена».

*Практическое занятие.* 2 ч. Требования к спортивной одежде и обуви Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви. Уход за спортивной одеждой и обувью Правила ухода за спортивной одеждой и обувью. Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви.

*Самостоятельная работа.* 2 ч Анализ правил гигиены одежды и обуви. Выполнение рефератов по теме «Долголетие человека», «Экология здоровья»..

*Практическое занятие.* 2 ч. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Подготовка сообщений о влиянии вредных привычек  
*Практическое занятие.* 2 ч. Основы профилактики инфекционных заболеваний Инфекционные заболевания. Пути передачи инфекции и иммунитет. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними.  
*Самостоятельная работа.* 2 ч. Подготовка сообщений об инфекционных заболеваниях.

### **Гигиенические основы спортивной тренировки и питания**

Семестр 6

#### **Тема 6 «Гигиенические основы спортивной тренировки»**

*Практическое занятие.* 2 ч. Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена Особенности тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Систематическая проработка конспектов занятий и специальной литературы (по вопросам параграфа, главам учебных пособий).

*Практическое занятие.* 2 ч. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой Клинико-географические зоны. Акклиматизация. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры. Гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в горных условиях. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности Восстановительные средства и принципы их использования. Гидропроцедуры. Бани. Электросветовые процедуры. Баровоздействия. Электросон. Применение кислорода.

*Самостоятельная работа.* 2 ч Составление буклетов с рекомендациями по успешной акклиматизации. Выполнение рефератов по теме «Особенности гигиенического обеспечения в экстремальных условиях спортивной среды».

*Практическое занятие.* 2 ч. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях Инструкции по технике безопасности. Обязанности учителя (тренера) по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала школы. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Составление кластеров по гигиеническим средствам восстановления спортивной работоспособности.

### **Гигиенические основы спортивной тренировки и питания**

Семестр 6

#### **Тема 7 «Гигиена детей и подростков»**

*Практическое занятие.* 2 ч. Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков.

*Самостоятельная работа.* 1 ч. . Составление характеристики групп здоровья.

*Практическое занятие.* 2 ч. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к школьным занятиям и спортивным секциям.

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Составление характеристики возрастных периодов. Составление характеристики форм занятий физической культурой.

*Практическое занятие.* 2 ч. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков.

*Самостоятельная работа.* 1 ч. Составление списка гигиенических требований к учебно-воспитательному процессу.

### **Гигиенические основы спортивной тренировки и питания**

Семестр 6

#### **Тема 8 «Гигиена питания спортсменов»**

*Практическое занятие.* 2 ч Питание, занимающихся физической культурой и спортом Функции и состав пищи. Понятие о гигиене питания. Спортивные энергозатраты. Качественный состав питания спортсменов. Режим питания. Пищевой рацион и состав пищи спортсменов. Гигиена безопасности основных продуктов питания Рацион и контроль качества. Оборудование и санитарный режим на пищеблоке. Пищевые отравления и их профилактика. Маркировка продуктов. Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи Гигиена питания для детей и подростков. Особенности рациона и режима питания для детей и подростков.

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Составление таблицы по калорийности основных продуктов питания. Подготовка проекта мероприятий по профилактике пищевых отравлений Подготовка сообщений о спортивном питании.

## БРС

Семестр	Контрольные точки	Баллы
6	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений» Самостоятельная работа 20	
6	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Закаливание и личная гигиена» Самостоятельная работа	20
6	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Гигиенические основы спортивной тренировки и питания» Самостоятельная работа	20
<b>Экзамен</b>		
		Экзамен 40

Итого за семестр 6: 100

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного процесса Образовательные технологии (в том числе на занятиях, проводимых в интерактивных формах).**

Проектная технология, обучение в сотрудничестве, ролевая игра, телекоммуникационные технологии, проблемное обучение

#### **Учебно-методические материалы, в том числе методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета. Глубина усвоения дисциплины зависит от активной и систематической работы студента на лекциях и семинарских занятиях, а также в ходе самостоятельной работы, по изучению рекомендованной литературы. На лекциях важно сосредоточить внимание на ее содержании. Это поможет лучше воспринимать учебный материал и уяснить взаимосвязь проблем по всей дисциплине. Основное содержание лекции целесообразнее записывать в тетради в виде ключевых фраз, понятий, тезисов, обобщений, схем, опорных выводов. Необходимо обращать внимание на термины, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставлять в конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющей материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. С целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций необходимо задавать преподавателю уточняющие вопросы. Для закрепления содержания лекции в памяти, необходимо во время самостоятельной работы внимательно прочесть свой конспект и дополнить его записями из учебников и рекомендованной литературы. Конспектирование читаемых лекций и их последующая доработка способствует более глубокому усвоению знаний, и поэтому являются важной формой учебной деятельности студентов. Прочное усвоение и долговременное закрепление учебного материала невозможно без продуманной самостоятельной работы. Такая работа требует от студента значительных усилий, творчества и высокой организованности. В ходе самостоятельной работы студенты выполняют следующие задачи: дорабатывают лекции, изучают рекомендованную литературу, готовятся к практическим занятиям, к коллоквиуму, контрольным работам по отдельным темам дисциплины. При этом эффективность учебной деятельности студента во многом зависит от того, как он распорядился выделенным для самостоятельной работы бюджетом времени. Результатом самостоятельной работы является прочное усвоение материалов по предмету согласно программе дисциплины. В итоге этой работы формируются профессиональные умения и компетенции, развивается творческий подход к решению возникших в ходе учебной деятельности проблемных задач, появляется самостоятельность мышления. Целью практических занятий по теории языка является закрепление теоретических знаний, полученных при изучении дисциплины. При подготовке к практическому занятию целесообразно выполнить следующие рекомендации: изучить основную литературу; ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т. д.; при необходимости доработать конспект лекций. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. При выполнении практических занятий основным методом обучения является самостоятельная работа студента под управлением преподавателя. На них пополняются теоретические знания студентов, их умение творчески мыслить, анализировать, обобщать изученный материал, проверяется отношение студентов к будущей профессиональной деятельности. Оценка выполненной работы осуществляется преподавателем комплексно: по результатам выполнения заданий, устному сообщению и оформлению работы. После подведения

итогах занятия студент обязан устранить недостатки, отмеченные преподавателем при оценке его работы. Семинары по дисциплине "Гигиена физического воспитания и спорта" должны включать следующие компоненты: обсуждение теоретических вопросов на базе обязательной и дополнительной научной литературы, отработку методов и знакомство с различным программным обеспечением и сайтами Интернет, выполнение практических заданий, тестов и контрольных работ - в группе и индивидуально - с обязательной корректировкой со стороны преподавателя. В корректирующей части необходимо сделать акцент на проверке и интерпретации результатов.

### **Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

По данной дисциплине разработано учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся и размещено в электронной информационно-образовательной среде университета (личном кабинете студента).

### **Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Студенты обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной (или письменной) форме по билетам. Каждый билет содержит два теоретических вопроса. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения экзамена устанавливается нормами времени. Результат сдачи экзамена заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Оценка «отлично» выставляется, если студент:

- полно раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно использовал терминологию;
- правильно выполнил рисунки, чертежи, графики, использовал наглядные пособия, соответствующие ответу
- показал умения иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами из практики;
- продемонстрировал усвоение изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов, как на билет, так и на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется, если:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не искажившие методического содержания ответа;
- допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправление по замечанию преподавателя;
- допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленных по замечанию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, чертежах, выкладках, рассуждениях, исправленных после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного методического материала;
- обнаружено незнание и непонимание студентом большей или наиболее важной части дисциплины;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в рисунках, чертежах, в использовании и применении наглядных пособий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины..

Примерные вопросы к экзамену:

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
3. Влияние климатических условий на здоровье занимающихся физическими упражнениями
4. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
5. Основные типы загрязнения окружающей среды, их влияние на здоровье занимающихся
6. Особенности тренировочного процесса в различных климато-географических условиях.
7. Гигиенические требования к качеству питьевой воды
8. Эпидемиологическое значение воды.
9. Физиологические основы закаливания.
10. Закаливание в практике физического воспитания и спорта
11. Виды закаливания. Гигиенические нормы при закаливании воздухом, солнцем и водой. 12. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания.
12. Европейский стандарт спортивных сооружений
13. Гигиенические требования при занятиях экстремальными видами спорта
14. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям

15. Использование биологических добавок в питания при занятиях физическими упражнениями и спортом
16. Питание спортсменов во время соревнований, в восстановительный период
17. Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе
18. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю спортивных сооружений
19. Причины авитаминоза
20. Профилактика вредных привычек ( табакокурение, алкоголь).
21. Понятие о гипокинезии и гиперкинезии
22. Исторические этапы гигиенической науки. Выдающиеся ученые школьной гигиены.
23. Гигиеническая характеристика различных форм занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения.
24. Социальное и биологическое значение вредных привычек
25. Г и гиенические требования к спортивной обуви
26. Гигиенические требования к спортивной одежде
27. Гигиенические нормы и мероприятия при занятиях физическими упражнениями в подростковом возрасте.
28. Влияние биологически активных добавок на эффективность занятий физическими упражнениями и спортом

## Список литературы

Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

### Основная

1. Трифонова Т.А. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Трифонова, Н.В. Мищенко, Н.В. Орешникова.- М.: Юрайт, 2018
2. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учебник / С.А. Полиевский.- М.: Издательский центр «Академия», 2014, 2015.- 272 с

### Дополнительная

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова; под общ. Ред. Я.С.Вайнбаума. [Текст] - М.: Академия, 2012. - 240 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников /Я.С.Вайнбаум. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 86 с.
3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений/В.И.Дубровский. [Текст] - М.: ВЛАДОС, 2013. - 512 с.
4. Лаптев А.П. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. для ин-тов физ. культуры /А.П.Лаптев, С.А.Полиевский. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 288с.
5. Лаптев А.П. Практикум по гигиене/А.П.Лаптев, И.Н.Мальшева. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 48 с.
6. Минх А.А. Основы общей и спортивной гигиены: учеб. для ин-тов физ. культуры/ А.А.Минх, И.Н.Мальшева. [Текст] -М.: Физкультура и спорт, 1972. -375 с.
7. Полиевский С.А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений/С.А.Полиевский. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 124 с.
8. Попов В.Ф., Беляева А.Т. Санитарное просвещение/В.Ф. Попов. [Текст] - М.: Медицина, 1988. - 234 с.

### Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Федеральный портал. Российское образование. <http://www.edu.ru/>  
 Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru/default.asp>  
 Естественный научно-образовательный портал. <http://www.en.edu.ru/>

### Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Портал электронного обучения БГУ e.bsu.ru  
 Система дифференцированного интернет-обучения Hecadem, Moodle.bsu.ru  
 Личный кабинет преподавателя или студента БГУ <http://my.bsu.ru/>

### Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Лекционные занятия

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)

Семинарские занятия

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)



Г рупповые (индивидуальные) консультации

Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО) Текущий контроль (текущая аттестация)

Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенный персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО)

Самостоятельная работа

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета. Читальный зал библиотеки филиала.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры \_\_\_\_\_ от  
« \_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г. Протокол № \_ .

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методической комиссии Колледж от 16 сентября 2020 г.  
Протокол №1



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине Гигиенические основы физического воспитания

**1. Паспорт комплекта фонда оценочных средств**

**1.1. Область применения учебной дисциплины**

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Гигиенические основы физического воспитания.

Комплект оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Результатом освоения являются знания и умения, а также общие компетенции, формирующиеся в процессе освоения в целом.

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета. Итог зачета - оценка.

**Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

**Знать:**

- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

**Уметь:**

- 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 суточный 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.

## 1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля, оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
У1. использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)	Практическое занятие №1. Защита сообщений Самостоятельная работа №1. Составление и защита таблицы. Составление словаря терминов. Самостоятельная работа №4. Описание методов акклиматизации спортсменов Самостоятельная работа №5. Защита докладов и презентаций. Самостоятельная работа №6. Собеседование Самостоятельная работа №7. Оценка составленного комплекса общеразвивающих упражнений для медицинских групп. Самостоятельная работа №8. Оценка таблицы.
У2. составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок	Практическое занятие №3. Оценка составленного рационального суточного режима дня школьника. Самостоятельная работа №7. Оценка составленного комплекса общеразвивающих упражнений для медицинских групп.
У3. определять суточный расход энергии, составлять меню	Практическое занятие №3. Оценка составленного рациона и суточного меню питания. Самостоятельная работа №5. Защита докладов и презентаций.
У 4. обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.	Самостоятельная работа №6. Собеседование. Практическое занятие №5. Оценка составления акта использования спортивного зала в течение учебного дня, составления схемы установки спортивных занятий.
<b>Знания:</b>	
З 1. основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;	Самостоятельная работа №1. Составление и защита таблицы. Составление словаря терминов.
З 2. гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	Практическое занятие №1. Защита сообщений.
З 3. понятие медицинской группы;	Самостоятельная работа №7. Оценка составленного комплекса общеразвивающих упражнений для медицинских групп.
З 4. гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	Самостоятельная работа №4. Описание методов акклиматизации спортсменов

3 5. вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	Самостоятельная работа №5. Защита докладов и презентаций.
3 6. основы профилактики инфекционных заболеваний;	Самостоятельная работа №6. Собеседование.
3 7. основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	Практическое занятие №3. Оценка составленного рациона и суточного меню питания.
3 8. гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;	Практическое занятие №5. Оценка составления акта использования спортивного зала в течение учебного дня, составления схемы установки спортивных занятий. Самостоятельная работа №7. Оценка составленного комплекса общеразвивающих упражнений для медицинских групп.
3 9. гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	Практическое занятие №5. Оценка составления акта использования спортивного зала в течение учебного дня, составления схемы установки спортивных занятий.
3 10. гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	Самостоятельная работа №7. Оценка составленного комплекса общеразвивающих упражнений для медицинских групп.
3 11. основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	Самостоятельная работа №1. Составление и защита таблицы. Составление словаря терминов. Практическое занятие №1. Защита сообщений.
3 12. гигиенические основы закаливания;	Практическое занятие №4. Оценка составления дозировки при закаливании водой для людей разного возраста и оценивания эффективности закаленности организма у подростков.
3 13. гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;	Практическое занятие №5. Оценка составления акта использования спортивного зала в течение учебного дня, составления схемы установки спортивных занятий.
3 14. физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.	Практическое занятие №1. Защита сообщений.
3 15. гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;	Самостоятельная работа №8. Оценка таблицы.
3 16. понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.	Самостоятельная работа №8. Оценка таблицы.

## **Критерии оценивания практических работ обучающихся**

**Отметка «отлично»** ставится, если:

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

**Отметка «хорошо»** ставится, если:

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

**Отметка «удовлетворительно»** ставится, если:

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

**Отметка «неудовлетворительно»** ставится, если:

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

## **Критерии оценивания самостоятельной работы обучающихся**

**Отметка «5»** ставится, если:

- работа выполнена полностью, правильно и в установленный срок;
- ответы изложены логично, аргументировано, на основе твердого знания учебного и дополнительного материала;
- знает сущность основных понятий и категорий, раскрывает их в полном объеме;
- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;

**Отметка «4»** ставится, если:

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

**Отметка «3»** ставится, если:

- работа выполнена в установленный срок;
- в отчете раскрыта только меньшая часть основных понятий и категорий;
- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого;

**Отметка «2»** ставится, если:

- содержание основного материала не усвоено;
- содержание основных понятий и категорий не раскрыто;
- допущены серьезные ошибки, неточности, искажения при выполнении всех заданий.

## **Шкала оценки**

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процентрезультативности (правильных ответов)	Оценкауровняподготовки	
	Балл (отметка)	Вербальныйаналог
90-100	5	отлично
80-89	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
Менее 70	2	неудовлетворительно

### 1.2.1. Формы промежуточной аттестации при освоении программы учебной дисциплины

Наименование дисциплины	Формы промежуточного контроля и итоговой аттестации
Гигиенические основы физического воспитания	Дифференцированный зачет в форме тестирования

### 1.2.2. Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины

Организация текущего и рубежного контроля освоения программы учебной дисциплины Гигиенические основы физического воспитания осуществляется в ходе повседневной учебной работы, учебной практики по индивидуальной инициативе преподавателя. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе, овладению общими и профессиональными компетенциями.

Итоговый контроль освоения программы учебной дисциплины Гигиенические основы физического воспитания осуществляется на зачете. Условием допуска к промежуточной аттестации является положительная текущая аттестация.

Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета (тестирование) во 2 семестре 1 курса.

Теоретическая часть - предполагает письменный ответ обучающихся. Вопросы проверяет теоретическую подготовку обучающегося.

Основной целью оценки теоретического освоения учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» является оценка знаний и умений.

## 2. Комплект материалов для оценки уровня освоения знаний и умений

### 1. Текущий контроль. Комплект материалов для оценки освоения знаний и умений

#### Опрос студентов «Вопрос-ответ»

1. Одна из первых потребностей человека?
2. Какое неперемное условие всестороннего развития личности?
3. Что необходимо для сохранения здоровья?
4. Какие науки взаимосвязаны между собой в изучении сохранения здоровья, организма человека и процессов в нем?
5. Гигиена – это?
6. Физиология – это?
7. Анатомия – это?
8. Перечислите факторы, влияющие на здоровье, защитные силы и работоспособность организма?
9. Что относится к гигиеническим факторам?
10. Что необходимо для нормальной жизнедеятельности организма с точки зрения гигиенических факторов?

11. Причина снижения эффекта занятий физическими упражнениями в процессе физической подготовки?
12. Что относится к химическим факторам?
13. Что относится к физическим факторам?
14. Что относится к биологическим факторам?
15. Что относится к информативным факторам?
16. Что относится к социальным факторам?
17. Как влияет на здоровье, защитные силы и работоспособность организма воздействие факторов?
18. Какие методы использует гигиена?
19. Личная гигиена – это?
20. Укажите, что является основой личной гигиены?
21. Определенный порядок разнообразной деятельности и отдыха ребенка в соответствии с его индивидуальной работоспособностью, это?
22. Перечислите положения суточного режима?
23. С учетом чего устанавливается суточный режим?
24. Что включает в себя уход за телом?
25. Какое специальное направление занимается разработкой правил личной гигиены в физическом воспитании?
26. Основная задача направления гигиены физических упражнений?
27. Перечислите санитарно-гигиенические требования при занятии физическими упражнениями?
28. Перечислите принципы гигиены физическими упражнениями.
29. В чем заключается принцип непрерывности?
30. В чем заключается принцип адекватности?
31. В чем заключается принцип комплектности?
32. Система мероприятий, обеспечивающих ускорение адаптации организма к действию различных внешних воздействий, это?
33. На какие виды закаливание распределяют?
34. Перечислите средства закаливания?
35. Назовите принципы закаливания?
36. Какие правила применяют при закаливании?
37. От чего зависит закаливающее воздействие воздуха?
38. Когда начинают закаливание?
39. Какие показания необходимы для проведения закаливания?
40. Какие противопоказания при закаливании?
41. Назовите гигиенические требования правильного питания?
42. Перечислите принципы здорового питания?
43. Какие применяются методы закаливания?

### **Тестирование по пройденным темам:**

**1. Определенный порядок разнообразной деятельности и отдыха ребенка в соответствии с его индивидуальной работоспособностью, это:**

- а) режим питания;
- б) личная гигиена;
- в) суточный режим;
- г) режим дня.

**2. Спорт – это:**



- а) исторически сложившаяся деятельность человека, направленная на физическое совершенство и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях;
- б) индивидуальные устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности;
- в) состояние напряжения, тревоги при воздействии сильных раздражителей. В зависимости от состояния нервной системы человека приводит или к мобилизации защитных функций или к апатии и даже летальному исходу.
- г) физиологическое состояние организма, наступающее вследствие напряжённой или длительной работы, проявляющееся в дискоординации функций и временном снижении работоспособности организма.

**3. Укажите, что является основой личной гигиены:**

- а) рациональный суточный режим;
- б) тщательный уход за телом;
- в) гигиена одежды и обуви;
- г) все выше перечисленные.

**4. Режим дня – это:**

- а) осознанность своих интересов, стремлений, переживаний индивида, его знания о самом себе, другими словами, это более или менее целостное и адекватное понятие о собственном «я» как субъекте, отличном от других субъектов;
- б) строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок занятий, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливанием, другими видами деятельности в течение суток;
- в) сложившийся в конкретном обществе тип социальной практики, специфической функцией которого является организация и управление деятельностью по физическому совершенствованию людей;
- г) многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент физической культуры общества, специфическим содержанием которого является соревновательная деятельность и подготовка к ней.

**5. Тип, не относящийся к типам телосложения по Чернорудскому:**

- а) астетический;
- б) нормостетический;
- в) мерцательный;
- г) гиперстенический.

**6. Телосложение – это:**

- а) один из важнейших биологических и эстетических критериев физического развития человека, которое используется для характеристики и оценки внешнего состояния человека;
- б) приспособление человека к условиям внешней природной среды (пониженному атмосферному давлению, повышенной температуре и др.), к режиму работы, к нагрузкам (в т.ч. тренировочным и соревновательным). Особое значение имеет социальная адаптация человека в условиях коллектива: дошкольного, школьного, армейского, трудового, спортивного и т.д.;
- в) душевное волнение, кратковременное, внезапно возникшее под влиянием различных факторов;

г) физическое качество, способность организма противостоять утомлению, поддерживать уровень двигательной активности.

**7. Система мероприятий, обеспечивающих ускорение адаптации организма к действию различных внешних воздействий, это:**

- а) здоровый образ жизни;
- б) личная гигиена;
- в) режим дня;
- г) закаливание.

**8. Укажите, чем определяются размеры сооружения:**

- а) освещением;
- б) пропускной способностью;
- в) вентиляцией;
- г) чистотой зала.

**9. По определению очень широкое понятие, оно включает в себя использование физических упражнений в коллективном сочетании, влияет на закаливание организма, поддержание и укрепление здоровья человека, его подготовленность, это:**

- а) физическая культура;
- б) физическая подготовка;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое воспитание;

**10. Закаливание – это:**

- а) преодоление избыточных степеней свободы органов движения, превращение их в управляемые системы;
- б) определение связей между факторами воздействия и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития и т.д.;
- в) повышение устойчивости организма к действию различных метеорологических факторов, особенно холода и тепла, путём постепенного привыкания к этим воздействиям;
- г) система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий.

**2.2. Рубежный контроль. Комплект материалов для оценки освоения знаний и умений**

**Тестирование по теме «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях»**

**1. Настоящие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы направлены на:**

- 1) охрану здоровья обучающихся при осуществлении деятельности по их обучению и воспитанию в общеобразовательных организациях;
- 2) соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях;
- 3) всё выше перечисленное.

**2. Территория общеобразовательной организации должна быть:**

- 1) озеленена;
- 2) ограждена;
- 3) озеленена и ограждена.

**3. Сколько зон выделяют на территории образовательного учреждения:**

- 1) одну;
- 2) две;
- 3) три.

**4. Место расположения спортивного зала:**

- 1) на первом этаже;
- 2) в отдельно пристроенном здании;
- 3) всё выше перечисленное.

**5. Рекомендуются учебные помещения для обучающихся 1-х классов размещают не выше:**

- 1) 1-го этажа;
- 2) 2-го этажа;
- 3) 3-го этажа.

**6. Рекомендуются учебные помещения для обучающихся 2-4 классов размещают не выше:**

- 1) 3-го этажа;
- 2) 2-го этажа;
- 3) 1-го этажа.

**7. В цокольном этаже размещают:**

- 1) столовую;
- 2) гардероб;
- 3) спортивный зал;
- 4) хозяйственный инвентарь;
- 5) кладовые;
- 6) ничего.

**8. При проектировании и строительстве зданий общеобразовательных организаций рекомендуется предусматривать актовый зал, размеры которого определяются:**

- 1) посадочными местами;
- 2) площадью;
- 3) посадочными местами и площадью.

**9. Какие кабинеты дополнительного назначения в общеобразовательном помещении должны присутствовать:**

- 1) педагога-психолога;
- 2) учителя-логопеда;
- 3) врача;
- 4) процедурный;
- 5) прививочный;
- 6) стоматологический;
- 7) всё выше перечисленное.

**10. Ранее построенные здания общеобразовательных организаций эксплуатируются в соответствии с:**

- 1) проектом;
- 2) чертежом;
- 3) распоряжением министерства образования.

**11. Количество и типы спортивных залов предусматриваются в зависимости от:**

- 1) количества учащихся;
- 2) количества кабинетов и лабораторий;
- 3) вида общеобразовательной организации и его вместимости;
- 4) рекомендуемой площади кабинетов, лабораторий, залов.

**12. Рекомендуемые площади спортивных залов:**

- 1) 9,0 x 18,0 м;
- 2) 12,0 x 24,0 м;

3) 18,0 x 30,0 м;

4) всё выше перечисленное.

**13. Высота спортивного зала при проектировании должна составлять не менее:**

1) 5,0 м;

2) 6,0 м;

3) 7,0 м.

**14. Во вновь строящихся зданиях общеобразовательных организаций при спортивных залах в каждой раздевальне должны быть предусмотрены:**

1) туалеты;

2) раковины;

3) душевые;

4) всё выше перечисленное.

**15. Чем в спортивном зале необходимо закрывать батареи:**

1) спортивной сеткой;

2) железными решетками;

3) деревянными решетками;

4) деревянным коробом.

**16. В спортивных залах должно быть предусмотрено освещение:**

1) аварийное;

2) аварийное и искусственное;

3) искусственное и естественное;

4) естественное и аварийное;

5) аварийное, естественное и искусственное.

**17. В спортивном зале должна быть вентиляция:**

1) естественная и искусственная, смешанная;

2) естественная и дополнительная.

**18. Температура воздуха в душевых в помещениях учебных заведений должна быть:**

1) +15 - +18<sup>0</sup>С;

2) +19 - +23<sup>0</sup>С;

3) не ниже +25<sup>0</sup>С.

**19. Температура воздуха в спортивных залах в помещениях учебных заведений должна быть:**

1) +15 - +18<sup>0</sup>С;

2) +19 - +23<sup>0</sup>С;

3) не ниже +25<sup>0</sup>С.

**20. Температура воздуха в раздевальных при спортивных залах в помещениях учебных заведений должна быть:**

1) +15 - +18<sup>0</sup>С;

2) +19 - +23<sup>0</sup>С;

3) не ниже +25<sup>0</sup>С.

**21. В составе физкультурно-оздоровительного блока, кроме спортивного зала (спортивных залов), рекомендуется предусматривать:**

1) учебно-тренировочный бассейн;

2) тренажерный зал;

3) хранилище для лыж, коньков;

4) медицинские помещения;

5) медико-восстановительный центр психологической разгрузки;

6) всё выше перечисленное.

**3. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации**  
**Тестирование по пройденным темам раздела:**  
**«Гигиенические требования к отоплению и освещению»**  
(определить один ответ)

№ п/п	Вопросы	Ответ цифрой
	<p><i><b>Освещение бывает</b> (укажите правильный ответ):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Искусственным;</li> <li>2. Естественным;</li> <li>3. Смешанным;</li> <li>4. Все перечисленное выше.</li> </ol>	
	<p><i><b>Гигиеническое значение освещения заключается</b> (укажите правильный ответ):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определяет тонус ЦНС;</li> <li>2. Влияет на состояние зрительного анализатора;</li> <li>3. Определяет травматизм;</li> <li>4. Все перечисленное выше.</li> </ol>	
	<p><i><b>Гигиенические требования к освещению</b> (укажите правильный ответ):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Должно соответствовать естественному освещению;</li> <li>2. Быть постоянным по времени суток и достаточным для конкретной деятельности;</li> <li>3. Не создавать теплового эффекта и не давать блескости;</li> <li>4. Быть не равномерным по всей площади освещения;</li> <li>5. Все перечисленное выше, кроме ...</li> </ol>	
	<p><i><b>Оценка освещения естественного вида проводится с учетом факторов</b> (укажите неправильный ответ):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Климатических и временных;</li> <li>2. Ориентация помещения и окон по сторонам света;</li> <li>3. Размер и форма окон;</li> <li>4. Внутренняя окраска помещения;</li> <li>5. Неправильного ответа нет.</li> </ol>	
	<p><i><b>Высота окон над уровнем пола в спортивном зале</b> (укажите правильный ответ):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Не ниже 1 м;</li> <li>7. Не ниже 2 м;</li> <li>8. Не ниже 3 м;</li> <li>9. Не ниже 4 м;</li> </ol>	

	<p><b>Форма окон для лучшего освещения должна быть</b> (укажите правильный ответ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Квадратная;</li> <li>2. Прямоугольная;</li> <li>3. Круглая.</li> </ol>	
	<p><b>Какое должно быть расположение окон по сторонам света для комфортного проведения занятий</b> (укажите правильный ответ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Юг;</li> <li>2. Запад;</li> <li>3. Восток;</li> <li>4. Север;</li> <li>5. Юго-восточное;</li> <li>6. Северо-западное.</li> </ol>	
	<p><b>Близость насаждений за окнами не ближе</b> (укажите правильный ответ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10 м;</li> <li>2. 15 м;</li> <li>3. 20 м;</li> <li>4. 25 м.</li> </ol>	
	<p><b>Помещение внутри должно быть окрашено в тона</b> (укажите правильный ответ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Светлые;</li> <li>2. Темные;</li> <li>3. Серые;</li> <li>4. Яркие.</li> </ol>	
	<p><b>Какого искусственного освещения помещения не бывает</b> (укажите правильный ответ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общего (прямого);</li> <li>2. Бокового;</li> <li>3. Рассеянного.</li> </ol>	
	<p><b>Недостатки люминесцентных ламп</b> (укажите неправильный ответ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гудение;</li> <li>2. Излучают тепло;</li> <li>3. Мерцание.</li> <li>4. Все перечисленное.</li> </ol>	

	<p><b>Высота подвешивания и расположения лампы зависит от</b> (укажите правильный ответ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характера спортивной деятельности;</li> <li>2. Вида освещения;</li> <li>3. Самой лампы;</li> <li>4. Пожелания тренера (учителя).</li> </ol>	
	<p><b>При недостаточном и нерациональном освещении появляется</b> (укажите правильный ответ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утомление зрительного анализатора;</li> <li>2. Раздражительность;</li> <li>3. Травмоопасные ситуации;</li> <li>4. Все перечисленное выше.</li> <li>5. Все, кроме...</li> </ol>	
	<p><b>Оценкой ясного видения при искусственном и естественном освещении в течение определенного времени можно считать различие</b> (укажите правильный ответ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оборудования и инвентаря;</li> <li>2. Мелких предметов;</li> <li>3. Спортсменами друг друга.</li> </ol>	
	<p><b>Гигиеническое значение вентиляции и отопления в спортивном зале</b> (укажите неправильный ответ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать оптимальный микроклимат помещения;</li> <li>2. Повысить эмоциональный фон человека;</li> <li>3. Способствовать сохранению и укреплению здоровья;</li> <li>4. Повысить работоспособность человека.</li> <li>6. Все перечисленное выше.</li> </ol>	
	<p><b>Различают вентиляцию</b> (укажите правильный ответ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Естественную;</li> <li>2. Искусственную;</li> <li>3. Поступательную;</li> <li>4. Все перечисленное выше.</li> <li>5. Все, кроме...</li> </ol>	
	<p><b>Естественная вентиляция производится через</b> (укажите неправильный ответ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Форточки и фрамуги;</li> <li>2. Полы и потолки;</li> <li>3. Стены.</li> </ol>	

	<p><b><i>Современные спортивные сооружения чаще всего снабжены централизованным отоплением (укажите правильный ответ):</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Водяным и паровым;</li><li>2. Водяным или паровым.</li></ol>	
	<p><b><i>Отопление находится в спортзале (укажите правильный ответ):</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Под окнами;</li><li>2. По бокам зала под окнами;</li><li>3. В полу.</li></ol>	
	<p><b><i>Отопление закрывается (укажите правильный ответ):</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Матами;</li><li>2. Решетками;</li><li>3. Сеткой.</li></ol>	