

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
**к рабочей программе учебной дисциплины**  
**ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»**

по специальности

**49.02.01 «Физическая культура»**

очной формы обучения

Квалификация специалиста среднего звена: «Педагог по физической культуре и спорту»

Хасавюрт, 2025 г

# **1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

## **1.1. Паспорт фонда оценочных средств**

Фонд оценочных средств дисциплины разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968.

**Организация – разработчик:** ГБПОУ РД «Профессионально - педагогический колледж имени З.Н. Батырмурзаева».

Рассмотрен и одобрен на заседании Методического Совета после рекомендаций к утверждению на заседаниях ПЦК ГБПОУ РД «Профессионально - педагогический колледж имени З.Н. Батырмурзаева»  
Протокол №5 от 28.05.2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....</b>                                                           | <b>4</b>   |
| <b>2. СОСТАВ КОС ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ<br/>ОБУЧАЮЩИХ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>        | <b>10</b>  |
| <b>3. СТРУКТУРА И ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНО ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ<br/>МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ .....</b> | <b>110</b> |
| <b>4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....</b>                                                        | <b>120</b> |

## 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине «ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта» предназначен для оценки достижений запланированных результатов по учебной дисциплине в процессе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате освоения учебной дисциплины «ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта» обучающийся должен:

### **Уметь:**

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

### **Знать:**

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

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

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

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

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия. ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную) обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

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

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

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

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

| <b>Освоенные ПК, ОК , освоенные умения, усвоенные знания</b>                | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия. | Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении практических заданий, |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| виде спорта..                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |
| ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.                                                                                                                             | Выполнение самостоятельных работ, защита результатов практических занятий                                                                              |
| ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов                                                                                         | Выполнение самостоятельных работ, заполнение рабочей тетради                                                                                           |
| ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.                                                                                                                                                                                                | Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении практических заданий ,самостоятельных и контрольных работ. |
| ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.                                                                                                                                                            | Защита результатов практического занятия и самостоятельной работы                                                                                      |
| ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. | Применение теоретических знаний и практических умений в ходе выполнения заданий практических занятий и итогового контроля.                             |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.                                                                                                                      | Наблюдение и оценка в ходе выполнения заданий практических занятий.                                                                                    |
| ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.                                                                                                                                                                  | Применение теоретических знаний и практических умений в ходе выполнения заданий практических занятий и итогового контроля.                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В результате изучения дисциплины студент должен уметь.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять полученные знания в практической деятельности педагога по физической культуре и спорту;</li> <li>• анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий с позиций оптимального дозирования физических нагрузок и их соответствия функциональным возможностям организма;</li> <li>• измерять основные физиологические параметры в покое и в различных состояниях организма;</li> <li>• использовать учебное и научное оборудование, аудиовизуальные средства, компьютерную технику в процессе обучения;</li> <li>• анализировать полученную информацию и делать выводы;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       | <p>На протяжении всего периода обучения производится текущий контроль за умением применять полученные знания о предмете и его терминологию при написании тестов, самостоятельных и контрольных работ, устном ответе на аудиторных практических занятиях. Формирование умений обучающегося контролируется также на основании оценки отчетов выполнения практических работ.</p> |
| <p>В результате изучения дисциплины студент должен знать.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• этапы развития физиологии и биохимии и основные достижения в этих областях науки</li> <li>• основные принципы работы функциональных систем организма человека, принципы взаимодействия функциональных систем организма человека;</li> <li>• механизмы регуляции физиологических функций, обеспечивающих процессы взаимодействия;</li> <li>• механизмы взаимодействия организма человека с внешней средой и условиями внешней среды, принципы адаптации.</li> <li>• количественно-качественные показатели состояния внутренней среды организма, механизмы ее регуляции и защиты</li> <li>• основные сведения о составе, строении и химических свойствах биоорганических молекул, особенностях метаболизма живого организма;</li> <li>• основные биохимические процессы, происходящие в организме человека;</li> </ul> | <p>Формирование знаний контролируется на протяжении всего периода обучения также в виде текущего контроля при устном опросе, тестировании и выполнении контрольных работ.</p> <p>Итоговый контроль проводится по завершению курса в виде дифференцированного зачета</p>                                                                                                       |



|                                                                                                                                                      |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>особенности протекания биохимических процессов при различных функциональных состояниях организма.3</li> </ul> |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 3.2 Формы контроля и оценки результатов освоения

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

#### 3.1 Формы текущего контроля

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

Текущий контроль результатов освоения ОП.10 «Гигиенические основы физического воспитания» в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих форм контроля:

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

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

• **Выполнение и защита практических работ.** Практические работы проводятся 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.

**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.10 «Гигиенические основы физического воспитания» - дифференцированный зачет, спецификация которого содержится в данном КИМ.

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

#### 4. Система оценивания КИМ текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

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

Каждый вид работ оценивается по 5-ти бальной шкале.

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

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

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

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

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

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

2. СОСТАВ КОС ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ  
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ

КУЛЬТУРЫ

2. 1 КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО  
КОНТРОЛЯ

**Входной контроль по дисциплине ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»**

**1. Гигиена - это:**

- а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека
- б) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека
- в) свод нормативных документов
- г) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека

**2. Действия, которые мы выполняем, чтобы поддерживать наше тело в чистоте и здоровье, называются:**

- а) утренняя зарядка б) личная гигиена в) вечерняя прогулка

**3. Чередование холодной и горячей воды при принятии душа – это:**

- а) прекрасный душ б) опасный душ в) контрастный душ

**4. Защита нашего организма от бактерий и вирусов, всякого рода образований – это:**

- а) гигиена жилища б) не знаю в) соблюдение правил личной гигиены

**5. Отметь факторы закаливания:**

- а) солнце, воздух и вода б) ветер, туман, дождь в) песок, соль, сахар

**6. Витамин, обеспечивающий регуляцию обмена фосфора и кальция в организме, недостаток которого может привести к остеопорозу у взрослых и рахиту у детей.**

- а) D б) C в) PP г) F

**7. Чтобы сохранить зубы нельзя:**

- а) посещать кабинет зубного врача
- б) чистить зубы после еды
- в) перекусывать нитки и твердые предметы

**8. Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является:**

- а) ношение чистого нательного белья
- б) мытье горячей водой с мылом
- в) регулярная смена нательного белья

Правильные ответы: 1г, 2б, 3в, 4в, 5а,6а,7в,8б

| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка              |
|-----------------------------------------------|---------------------|
| 100 %                                         | отлично             |
| 80 - 99 %                                     | хорошо              |
| 50 - 79 %                                     | удовлетворительно   |
| < 50 %                                        | неудовлетворительно |

**Тема: «Гигиена физической культуры и спорта как наука»**

Контрольные вопросы и задания

1. Как развивалась гигиена физического воспитания и спорта в России?

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

### Тест.

#### 1. Кто является основоположником отечественной гигиены в России?

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

#### 2. Что такое здоровье:

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

#### 3. Гигиена – это:

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

#### 4. Гигиена это –

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

#### 5. Основные задачи гигиены:

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

#### 6. Каковы цели гигиены как науки?

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

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

#### 4. Основная задача гигиены?

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

#### 5. В своих исследованиях гигиена использует методы следующих наук:

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

#### 6. Каковы цели гигиены как науки?

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

#### 7. Гигиена – это наука о:

- а) механизмах развития болезни при действии факторов природной среды; б) практическом использовании санитарных норм и правил;  
в) обществе и государственных мерах его устройства;

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

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

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

г) все перечисленное верно

**13. Значение физических методов в гигиенических исследованиях:**

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

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

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

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

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

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

**15. Что называют мутагенами?**

а) вещества, вызывающие отравление организма;

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

**16. Слово «гигиена» происходит от греческого «hygienos», в переводе:** а) «умный», «красивый», «здоровый»; б) «целебный», «здоровый», «приносящий здоровье»; в) «чистый», «целебный», «здоровый»; г) «здоровый», «приносящий здоровье», «свежий».

## **Тема: Физиологические свойства воздуха**

### **I. Вопросы к фронтальному опросу.**

#### **1. Какое значение имеет воздух в жизни человека?**

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

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

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

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

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

#### **2. Назовите основные показатели качества воздушной среды**

*(Ответ. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды:*

*физические свойства воздуха (температура, влажность, скорость движения, атмосферное давление, уровень солнечной радиации, электрическое состояние, уровень ионизирующей радиации);*

*химический состав (концентрация и соотношение химических постоянных составляющих, наличие или отсутствие химических загрязнителей — посторонних газов,*

уровень ионизации);  
наличие или отсутствие различных механических примесей (органической или неорганической пыли, дыма, сажи);  
уровень бактериального загрязнения (наличие или отсутствие микроорганизмов)).

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

#### **4. От чего зависит температура воздуха?**

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

#### **1. В чем заключается основное гигиеническое значение температуры воздуха?**

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

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

(Для жилых помещений при нормальной влажности воздуха оптимальна температура +18°C. Если она выше +24...+25°C и ниже +14... +15 ° С при тех же условиях, может нарушиться тепловой баланс. Поэтому она считается гигиенически неблагоприятной.

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

#### **2. Что такое влажность воздуха? Гигиеническое значение?**

(Под влажностью воздуха понимается содержание водяных паров (г) в 1 м<sup>3</sup> воздуха. Наибольшее гигиеническое значение имеет относительная влажность воздуха: чем она ниже, тем меньше воздух насыщен водяными парами и тем интенсивнее испаряется пот с поверхности тела, что усиливает теплоотдачу).

#### **3. Что такое атмосферное давление?**

(Воздух, обладая массой и весом, оказывает, определенное давление на поверхность Земли и находящиеся на ней предметы и живые существа, называемое атмосферным, или барометрическим. Атмосферное, или барометрическое, давление на поверхности земного шара непостоянно и неравномерно. Величина его зависит от географических условий, времени года и суток и различных атмосферных явлений. С высотой давление падает, области высоких давлений совпадают с низкими температурными условиями).

#### **4. Какое воздействие на организм человека оказывает низкое атмосферное?**

(С увеличением высоты атмосферное давление постепенно падает, одновременно снижается парциальное давление кислорода. По мере его падения уменьшается насыщение гемоглобина кислородом и ухудшается снабжение организма кислородом. На небольших высотах (1,5-3,5 км) кислородная недостаточность компенсируется

усилением легочной вентиляции, сердечной деятельности, повышением продукции эритроцитов и др. На высоте более 4 км эта компенсация становится недостаточной и развивается гипоксия. Действие пониженного давления проявляется в виде так называемой горной болезни: появляются одышка, сердцебиение, посинение и бледность кожных покровов и слизистых оболочек, мышечная слабость, головокружение, тошнота, рвота. Самые первые признаки горной болезни: нарушения со стороны центральной нервной системы (ухудшение памяти, внимания), ухудшение функционального состояния двигательного анализатора (нарушение координации движений).

#### **10. Как человек адаптируется к пониженному атмосферному давлению?**

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

#### **11 Как повышенное атмосферное давление влияет на организм человека?**

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

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

#### **12. Что такое ионизация воздуха? Значение?**

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

От характера ионизации воздуха зависят многие физиологические функции организма. Умеренно повышенные концентрации легких ионов (3000-5000 в 1 см<sup>3</sup> воздуха) благоприятно влияют на самочувствие и состояние здоровья человека. При значительном преобладании положительных ионов возникает головная боль, ухудшается самочувствие, повышается артериальное давление. Под влиянием курса отрицательных аэроионов улучшается общее самочувствие, сон, аппетит, оптимизируется витаминный и минеральный обмен, повышается устойчивость организма к холоду, а также физическая работоспособность.

#### **13. Каков химический состав воздуха?**

(Чистый атмосферный воздух у поверхности Земли имеет следующий химический состав: кислород - 20,93%, углекислота - 0,03-0,04, азот - 78,1, аргон, гелий, криптон и др. - около 1 %. Содержание указанных частей в чистом воздухе постоянно. Изменения происходят чаще всего за счет ее загрязнения различными выбросами промышленных и сельскохозяйственных предприятий, выхлопными газами автотранспорта. В жилых помещениях изменения вызваны прежде всего газообразными продуктами жизнедеятельности людей и некоторыми бытовыми устройствами (газовые плиты). Так, в выдыхаемом человеком воздухе кислорода содержится на 25 % меньше, чем во вдыхаемом, а углекислого газа — в 100 раз больше).

## **II. Тест**

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

### **III. Решение ситуационных задач**

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

### **Критерии оценки:**

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

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

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

- 1) при взлете или посадке самолета быстро меняется атмосферное давление, что вызывает неприятные ощущения в среднем ухе, где исходное давление на барабанную перепонку сохраняется дольше;
- 2) глотательные движения приводят к раскрытию слуховой (евстахиевой) трубы, через которую выравнивается давление в полости среднего уха с окружающей средой.

### **2.Слишком быстрый подъем водолазов с большой глубины приводит к кессонной болезни. Что является причиной этого заболевания?**



1. На глубине при высоком давлении в крови растворяется больше газов, чем при нормальном атмосферном давлении.
2. При быстром подъеме с глубины давление резко падает, и газы не успевают выделиться через дыхательную систему.
3. В крови образуются пузырьки газа, которые закупоривают кровеносные сосуды, препятствуя кровоснабжению органов и тканей. Это часто приводит к смерти водолазов.

Тест по теме «Гигиеническое и экологическое значение воды»

Потеря сколько процентов воды у животных вызывает гибель организма?

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

Единица измерения жесткости воды

1. Балл
2. Мг-экв/л
3. Мг/л
4. Мг

Метгемоглобинемия развивается при избытке в воде

1. фтора
2. нитратов
3. мышьяка
4. серебра

Сколько различают поясов в зоне санитарной охраны

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

К органолептическим показателям воды относят

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

К физическим методам обеззараживания воды относят

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

Использование вод регулируется:

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

Продолжите:

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

### Тест «Оценка экологического состояния почв»

*Выберите один правильный ответ из четырех предложенных*

1. Засоленные почвы опреснять очень дорого и трудоемко, поэтому их выгоднее:
  - а) использовать для выращивания сахарной свеклы, донника, многолетних трав или в качестве сенокосов;
  - б) использовать для выпаса скота;
  - в) засыпать плодородной почвой;
  - г) вообще не использовать в сельском хозяйстве.
2. Большие пространства нарушенных земель:
  - а) оказывают влияние лишь на территории, непосредственно прилегающие к ним;
  - б) влияют на территорию, в десять раз превышающую их площадь;
  - в) вообще не оказывают отрицательного воздействия на природную среду;
  - г) вступают в особые отношения с остальными компонентами среды.
3. Возвращение плодородия нарушенным землям называют:
  - а) мелиорацией;
  - б) репарацией;
  - в) реактивацией;
  - г) рекультивацией.
4. Разрушение почв под действием ветра называют:
  - а) эрозией;
  - б) сидерацией;
  - в) дефляцией;
  - г) деградацией.
5. Рекультивацией называют:
  - а) возвращение живых организмов в их исходные места обитания;
  - б) разрушение почв в результате деятельности человека;
  - в) процесс смены биоценозов;
  - г) возвращение плодородия нарушенным почвам.
6. Устойчивое ухудшение свойств почвы как среды обитания живых организмов и снижение ее плодородия называют:
  - а) денудацией;
  - б) деградацией;
  - в) дегенерацией;
  - г) девастацией.
7. Плодородие почв зависит от запаса гумуса: его мощность в черноземах достигает:
  - а) 10 см; б) 50 см; в) 1 м; г) 5 м.
8. Экологическими способами получения биогумуса является:
  - а) разведение почвенных клещей;
  - б) разведение почвенных червей;
  - в) разведение грибов с последующей их заправкой в грунт;
  - г) заправка древесной золы.

Ответы

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

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

#### **Контрольные вопросы и задания**

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

7. Каковы основные гигиенические требования к открытым водоемам?
8. Каковы основные гигиенические требования к искусственным бассейнам?

### Тест.

1. Гигиенические нормы температурного режима в спортивных сооружениях:  
а) 18–20<sup>0</sup>С;б) 20–22<sup>0</sup>С;в) 15–17<sup>0</sup>С;г) 13–15<sup>0</sup>С.
2. Какие гигиенические требования к освещению в спортивных залах:  
а) равномерность; б) мощность; в) количество ламп; г) высота подвеса приборов.
3. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой:а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;  
б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;  
в) низкой воздуха и водопроницаемостью;  
г) низкой влагеёмкостью и гигроскопичностью.
4. Данное определение, к какому понятию относится?  
«Специально оборудованное помещение, в том числе инвентарём, и пред- назначенное для проведения тренировок, спортивных игр, занятий спортомили физической культурой».  
а) класс; б) школа; в) общежитие;г) спортзал.
5. Наиболее оптимальная температура в спортзале (градусах):а) 8–10;  
б) 10–12; в) 12–16; г) 16–20.

### Практическая работа №1 Расчет нормативных размеров площади спортивных залов

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

**Время выполнения:** 2 часа

#### **Краткий теоретический материал:**

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

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

На 1 школьника должно приходиться не менее 4 м<sup>2</sup> площади зала и не менее 18-20 м<sup>3</sup> объема зала. При условии трехкратной смены воздуха зала в час на 1 школьника обеспечивается поступление 40-60 м<sup>3</sup> чистого воздуха. Площадь спортивного зала определяется количеством классов в школе. На 8-20 классов должен быть гимнастический зал на 162 м<sup>2</sup>, на 20-30 классов - 288 м<sup>2</sup>. Если в школе 40 классов, то требуется 2 зала -

144 и 288 м<sup>2</sup>, 50 классов - 144 и 460 м<sup>2</sup>. Зал на 144 м<sup>2</sup> используется для занятий начальных классов (табл. 33).

Таблица 33

## Размеры и площадь учебно-спортивных помещений

| Помещения             | Площадь,<br>м <sup>2</sup> | Размеры, м                          |        |        |
|-----------------------|----------------------------|-------------------------------------|--------|--------|
|                       |                            | Длина                               | Ширина | Высота |
| Спортивный зал        | 144                        | 12                                  | 12     | 3      |
|                       | 162                        | 18                                  | 9      | 6      |
|                       | 288                        | 24                                  | 12     | 6      |
|                       | 460                        | 30                                  | 18     | 6      |
| Комната для инвентаря | 32                         | В зависимости от габаритов снарядов |        | 2,4    |
| Комната преподавателя | 9                          | Не нормируется                      |        | 2,4    |
| Раздевальная (2)      | 10,5                       | Не нормируется                      |        | 2,4    |
| Душевая (2)           | 9                          | Не нормируется                      |        | 2,4    |
| Туалеты (2)           | 2                          | Не нормируется                      |        | 2,4    |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 34

Температура воздуха в помещениях школы, °С

|                               |       |                          |       |
|-------------------------------|-------|--------------------------|-------|
| Классы, кабинеты, лаборатории | 18-20 | Раздевалка при спортзале | 19-23 |
| Спортивный зал                | 15-17 | Учебные мастерские       | 15-17 |
| Рекреационные помещения       | 16-18 | Душевые                  | 25    |
| Учительская                   | 18-20 | Раздевалка при душевых   | 23    |
| Библиотека                    | 17-21 | Туалеты                  | 21    |
| Кабинет врача                 | 21-23 | Вестибюль                | 16-19 |

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

*Таблица 36*

Продолжительность проветривания помещений

| Наружная температура | Длительность проветривания |                    |
|----------------------|----------------------------|--------------------|
|                      | В малые перемены           | В большие перемены |
| от +10 °С до +6 °С   | 4-10 мин                   | 25-35 мин          |
| от +5 °С до 0 °С     | 3-7 мин                    | 20-30 мин          |
| от 0 °С до -5 °С     | 2-5 мин                    | 15-25 мин          |
| от -5 °С до -10 °С   | 1-3 мин                    | 10-15 мин          |
| ниже -10 °С          | 1-1,5 мин                  | 5-10 мин           |

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

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

**Описание хода работы:**

## Санитарно- гигиеническое обследование школьного спортивного зала

1. Месторасположение в здании (этаж, отдельный блок)
2. Размеры зала: длина \_\_\_\_\_, ширина \_\_\_\_\_, высота \_\_\_\_\_, площадь, объем \_\_\_\_\_ ;  
\_\_\_\_\_
- правильность планирования зала: наличие раздевалок \_\_\_\_\_, туалетов \_\_\_\_\_, наличие комнаты для оборудования \_\_\_\_\_ , душевых \_\_\_\_\_
3. Число одновременно занимающихся на момент обследования \_\_\_\_\_, площадь на одного занимающегося \_\_\_\_\_ .
4. Пол (из какого материала, окраска, ровный, без щелей, четкость разметки, ширина разметки, цвет разметки, ее контрастность с полом) чистота \_\_\_\_\_, режим влажной уборки \_\_\_\_\_
5. Стены: окраска \_\_\_\_\_, панели (цвет, высота) \_\_\_\_\_, наличие выступающих конструкций \_\_\_\_\_, цвет стен и потолка \_\_\_\_\_, комфортность учеников \_\_\_\_\_, чистота \_\_\_\_\_.
6. Наличие естественной и искусственной вентиляции \_\_\_\_\_, описание \_\_\_\_\_, правильность расположения на стенах зала \_\_\_\_\_, количество вентиляционных отверстий \_\_\_\_\_, тип вентиляции (вытяжная, приточная, приточно-вытяжная) \_\_\_\_\_, частота включения \_\_\_\_\_, равномерность для зала \_\_\_\_\_, коэффициент аэрации \_\_\_\_\_, кратность воздухообмена \_\_\_\_\_, воздушный куб \_\_\_\_\_.
1. Естественное освещение зала: ориентация окон \_\_\_\_\_, одно- или двустороннее размещение окон \_\_\_\_\_, наличие зданий, деревьев за окном \_\_\_\_\_, наличие штор на окнах \_\_\_\_\_, количество, размер окон \_\_\_\_\_, форма \_\_\_\_\_, величина простенков между ними \_\_\_\_\_, высота над полом \_\_\_\_\_, чистота стекла \_\_\_\_\_, наличие защитной сетки \_\_\_\_\_, световой коэффициент \_\_\_\_\_.
2. Температурный режим: температура воздуха до занятий \_\_\_\_\_, в середине \_\_\_\_\_, в конце занятий \_\_\_\_\_, в конце рабочего дня \_\_\_\_\_, перепады по горизонтали \_\_\_\_\_ и вертикали \_\_\_\_\_, чувство теплового комфорта у учеников \_\_\_\_\_
3. Отопление: вид \_\_\_\_\_, количество отопительных приборов \_\_\_\_\_, правильность размещения в зале \_\_\_\_\_, травмобезопасность \_\_\_\_\_, достаточность для зала \_\_\_\_\_.
4. Уборка зала (влажная): частота \_\_\_\_\_

5. Одежда и обувь занимающихся \_\_\_\_\_, способствуют ли закаливанию \_\_\_\_\_.
6. Оборудование зала на момент обследования (безопасность, исправность, наличие лишнего)

**Контрольные вопросы для формулирования вывода по работе:**

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

**Указания по составлению отчета:**

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

## **Практическая работа №2**

### **Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.**

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

**Время выполнения:** 2 часа

#### **Краткий теоретический материал:**

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

Спортивная зона занимает 35-40 % площади школьного участка и предназначена для проведения физкультурно-спортивной деятельности с учащимися школы, детьми и молодежью данного микрорайона. Эта зона должна включать следующие элементы: легкоатлетическая площадка (площадью 4900 м<sup>2</sup>), гимнастическая (600 м<sup>2</sup>), для спортивных игр (ручной мяч волейбол, баскетбол, футбол), для легкоатлетических метаний (2950 м<sup>2</sup>). Возможно наличие отдельной площадки для настольного тенниса (160 м<sup>2</sup>), комбинированной игровой площадки для младших классов (480 м<sup>2</sup>) и аналогичной площадки для средних и старших классов (540 м<sup>2</sup>).

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

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



### **Описание хода работы:**

#### **Гигиеническая характеристика участка школы и спортивной зоны**

1. Школа №\_\_\_\_\_Адрес\_\_\_\_\_
2. Вместимость: проектная\_\_\_\_\_фактическая\_\_\_\_\_
3. Размещение земельного участка школы:
  - а) по отношению к окружающим зданиям
  - б) по отношению к промышленным объектам
  - в) по отношению к транспорту
4. Площадь участка
5. Наличие спортивной зоны и ее составные части
6. Длина и ширина футбольного поля, покрытие, ориентация по сторонам света, безопасная зона
7. Беговая дорожка, расположение, длина, ширина, безопасная зона на старте, финише и с боков от дорожки, покрытие
8. Сектор для прыжков в длину (длина, ширина ямы, безопасная зона, наполнение, санитарное состояние)
9. Сектор для метаний (размеры, покрытие, безопасная зона, ограждение)
10. Волейбольная площадка, (размеры, покрытие, безопасная зона, оборудование, ориентация)
11. Баскетбольная площадка (размеры, оборудование, покрытие, безопасная зона)
12. Площадка для настольного тенниса
13. Гимнастическая площадка (размеры, исправность оборудования, соответствие возрасту, безопасные зоны)
  - а) турник б) брусья в) бревно г) лестница д) шведская стенка
14. Расстояние спортивной зоны от здания школы
15. Наличие зеленых насаждений\_\_\_\_\_, ширина\_\_\_\_\_, длина\_\_\_\_\_, общая площадь от площади спортивной зоны (%)\_\_\_\_\_, вид насаждений
16. Заключение о состоянии спортивной зоны
17. Рекомендации по оптимизации состояния спортивной зоны

#### **Контрольные вопросы для формулирования вывода по работе:**

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

#### **Указания по составлению отчета:**

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

#### **Критерии оценки за выполнение практической работы:**

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

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

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

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

**Основные источники:**

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

### Дополнительные источники

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

**Контрольная срезовая работа**  
**Вариант 1**

**В заданиях 1-10 выберите один ответ**

**1. Основные задачи гигиены:**

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

**2. Парниковый эффект связан с повышением концентрации в атмосфере:**

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

**3. Основной механизм заражения при кишечных инфекциях:**

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

**4. Окраска стен спортивных сооружений должна быть:**

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

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

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

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

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

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

- а) +8<sup>0</sup>С; б) -10<sup>0</sup>С; в) +15<sup>0</sup>С; г) +20<sup>0</sup>С.

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

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

**9. Употребление алкоголя способствует:**

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

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

**11(26). Выберите три физических фактора атмосферного воздуха**

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

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

**Характеристика**

**Вид спортивного сооружения**

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

**13.(36). Дайте свободный ответ.**

Какое физиологическое значение имеет воздух для человека?

Эталон ответов  
1 вариант

|   |    |   |
|---|----|---|
| 1 | 28 | 6 |
|---|----|---|

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

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

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

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

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

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

### Критерии оценивания выполнения контрольного среза

Максимальный балл: 17

| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка              |
|-----------------------------------------------|---------------------|
| 92 – 100 % (16-176)                           | отлично             |
| 73 - 91 % (12-156)                            | хорошо              |
| 52 - 72 % (9-126)                             | удовлетворительно   |
| < 53 % (менее 96)                             | неудовлетворительно |

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

### Вариант 2

В заданиях 1-10 выберите один ответ

1. Гигиена это –

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

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

- а) 1,8 м      б) 0,5 м      в) 3 м      г) 2,5 м

**3. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:**

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

**4. У наркоманов в начале болезни появляется расстройство психики:**

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

**5. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:**

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

**6. Нормальное атмосферное давление соответствует**

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

**7. Какого пути передачи инфекции НЕ существует?**

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

**8. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:**

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

**9. Что такое пандемия?**

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

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

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

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

1. Расположение спортивных сооружений далеко от населенного пункта
2. ориентацию спортивных сооружений
3. транспортную доступность
4. планировку
5. пункты питания
7. зоны отдыха

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

| ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ                                                                 |   |   | ПУТИ ПЕРЕДАЧИ                              |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------------------------------------------|---|---|
| А. Энцефалит<br>Б. Грипп<br>В. Коклюш<br>Г. Малярия<br>Д. Сыпной тиф<br>Е. Ветряная оспа |   |   | 1) Воздушно-капельный<br>2) Трансмиссивный |   |   |
| А                                                                                        | Б | В | Г                                          | Д | Е |
|                                                                                          |   |   |                                            |   |   |

**13(36). Дайте свободный ответ.**

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

Эталон ответов  
2 вариант

|   |   |
|---|---|
| 1 | б |
| 2 | а |
| 3 | б |
| 4 | в |

|    |        |
|----|--------|
| 5  | В      |
| 6  | В      |
| 7  | В      |
| 8  | Б      |
| 9  | Б      |
| 10 | В      |
| 11 | 234    |
| 12 | 211221 |

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

-Подъем в одно и то же время;

-выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур;

-прием пищи в одни и те же часы не менее 3 раз в день (лучше 4 раза в день);

-самостоятельные (домашние) занятия по учебным дисциплинам ежедневно в одни и те же часы;

-пребывание на воздухе не менее 2 ч в день;

-не реже 3 раз в неделю по 2 ч занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;

-сон не менее 8 ч в сутки, отход ко сну в одно и то же время.

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

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

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

### Критерии оценивания выполнения контрольного среза

Максимальный балл:17

| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка              |
|-----------------------------------------------|---------------------|
| 92 – 100 % (16-176)                           | отлично             |
| 73 - 91 % (12-156)                            | хорошо              |
| 53 - 72 % (9-126)                             | удовлетворительно   |
| < 53 % (менее 96)                             | неудовлетворительно |

5. В заданиях 1-10 выбирается один ответ.

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

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

8. В задании 13 дается свободный развернутый ответ. За полный верный ответ выставляется 3 балла. Необходимо перечислить не менее 2 пунктов.

### Вариант 3

В заданиях 1-10 выберите один правильный ответ

1.Объект изучения гигиены?

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

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

3.Физические свойства воздуха:

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

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

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

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

**6.Какие гигиенические требования предъявляются к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений:**

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

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

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

**8.Гигиенические нормы температурного режима в спортивных сооружениях?**

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

**9.Ведущие факторы, влияющие на здоровье:**

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

**10.Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:**

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

**11. Какие виды спортивных сооружений выделяют?**

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

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

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

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

Эталон ответов

3 вариант

|   |   |
|---|---|
| 1 | б |
| 2 | а |
| 3 | г |
| 4 | в |



|    |        |
|----|--------|
| 5  | В      |
| 6  | В      |
| 7  | В      |
| 8  | В      |
| 9  | В      |
| 10 | б      |
| 11 | 123    |
| 12 | 231211 |

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

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

Пути передачи:

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

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

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

### Критерии оценивания выполнения контрольного среза

**Максимальный балл: 17**

| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка              |
|-----------------------------------------------|---------------------|
| 92 – 100 % (16-176)                           | отлично             |
| 73 - 91 % (12-156)                            | хорошо              |
| 53 - 72 % (9-126)                             | удовлетворительно   |
| < 53 % (менее 96)                             | неудовлетворительно |

**1.В заданиях 1-10 выбирается один ответ.**

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

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

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

### Тема «Гигиенические основы закаливания»

#### ЗАКАЛИВАНИЕ

#### Что понимается под закаливанием

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- г) укрепление здоровья.

#### Закаливающие процедуры следует начинать с обливания

- а) горячей водой;
- б) теплой водой;
- в) водой, имеющей температуру тела;

г) прохладной водой.

*Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым*

а) Эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т. п.)

б) Эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;

в) Эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;

г) Эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур.

**Закаливание включает:**

а) систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

б) систему организационных форм физической культуры, несущих ярко выраженный тренирующий эффект;

в) систему физических упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности.

*Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?*

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

б) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;

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

г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

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

а) когда принимаются солнечные ванны надо использовать головной убор;

б) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

в) после занятий надо принять холодный душ.

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

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

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

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

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

**г) все представленные утверждения соответствуют действительности**

**Какие процедуры закаливания ты применяешь?**7-----

### **Практическое занятие 3.**

#### **Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.**

*Задание студентам:*

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

**1.1.** здоровой девочке 1,5 лет, ранее не закаливается;

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

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

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

### **Итоговый тестовый контроль по теме**

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

- А.повышается устойчивость организма к воздействию метеофакторов;
- Б.повышается устойчивость воздействиям ультрафиолетовой радиации;
- В.повышается устойчивость организма к возбудителям инфекционных заболеваний.

**2. К II группе относят детей**

- А. здоровых, ранее закаливаемых;
- Б. здоровых, впервые приступающие к закаливающим процедурам;
- В. имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья;
- Г. с хроническими заболеваниями;
- Д. после длительного заболевания.

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

- А. на 2-4° ниже, чем IIгруппе,
- Б. на 2 ° выше, чем IIгруппе.

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

- А. на 2-4° ниже, чем IIгруппе,
- Б. на 2 ° выше, чем IIгруппе.

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

- А. Контрастное обливание ног.
- Б. Солнечные ванны.
- В. Купание в открытом водоеме.
- Г. Воздушные ванны.
- Д. Влажное обтирание всего тела.
- Е. Местное обливание ног.
- Ж. Обливание всего тела.
- З. Купание в бассейне.

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

- А. фотария; Б.солярия; В.солнца.

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

- А. гимнастику, Б. массаж, В.воздушные и световоздушные ванны,
- Г. водные процедуры,
- Д.ультрафиолетовое облучение,
- Е. ежедневные прогулки,
- Ж. сон на свежем воздухе,
- З.соответствующие возрасту воздушный и температурный режимы в помещении,
- И. регулярное проветривание комнат.

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

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

Цель занятия:

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

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

Воспитательные задачи изучения темы:

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

План изучения темы:

1. Раскрытие теоретических вопросов (по вариантам).

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

**Вариант 1.**

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

**Вариант 2.**

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

**Вариант 3.**

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

**Вариант 4.**

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

**Вариант 5.**

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

**Вариант 6.**

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

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

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

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

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

*Порядок проведения работы:*

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

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

Для выполнения хронометража следует проанализировать стандартный день в рабочей неделе и заполнить таблицу суточных энергозатрат (см. образец - таблица 1). Весь день расписывается подробно по минутам по видам деятельности (первая колонка таблицы).

При этом необходимо отдельно выделять учебные занятия со статической нагрузкой, занятия с мышечной нагрузкой, время, затраченное на отдых, питание, занятия по интересам и т. д. Если данный день включал в себя спортивное занятие, то его следует

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

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

Таблица

1

Определение суточных энергетических затрат (образец)

| Виды деятельности за сутки | Время от и до ... | Время деятельности в мин. | Расход энергии на 1 кг за 1 мин | Энергозатраты за время деятельности |
|----------------------------|-------------------|---------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1                          |                   | 3                         | 4                               | 5                                   |
| Зарядка                    | .10-7.30          | 20                        | 0,0648                          | $0,0648 \times 20 = 1,296$          |
| Душ                        | .30-7.40          | 10                        | 0,0329                          | $0,0329 \times 10 = 0,329$          |
| Уборка постели             | .40-7.50          | 10                        | 0,0329                          | $0,0329 \times 10 = 0,329$          |
| Завтрак                    | .50-8.20          | 30                        | 0,0236                          | $0,0236 \times 30 = 0,708$          |
| ...                        |                   | ...                       | ...                             | .....                               |
| Сон                        | 3.00-7.00         | 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)  $2225 + 334 = 2559$  – суточные энергозатраты.

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

#### Практическая работа «Оценка суточного рациона»

**Цель:** оценить суточный рацион студента по соответствию законам

рационального сбалансированного питания.

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

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

Порядок проведения занятия.

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

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

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

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

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

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

Таблица 3

Образец оценки рациона питания методом меню-раскладки

Таблица 4

Масса наиболее употребляемых пищевых продуктов, г

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

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

Таблица 5

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

| Вода, г                                                            | 1750 -2200 | Минеральные вещества |           |
|--------------------------------------------------------------------|------------|----------------------|-----------|
| Белки, г                                                           | 80-100     | Кальций, мг          | 800-1000  |
| В том числе животные                                               | 30-60      | Фосфор, мг           | 1000-1500 |
| Углеводы, г                                                        | 400-500    | Железо, мг           | 10-18     |
| В том числе простые сахара<br>(глюкоза, фруктоза,<br>галактоза), г | 50-100     | Витамины             |           |
| Пищевые волокна                                                    | 25         | А, мг                | 1,2-2,5   |
| Жиры, г                                                            | 60-100     | В <sub>1</sub> , мг  | 1,5-2,0   |
| В том числе растительные                                           | 20-25      | В <sub>2</sub> , 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, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, 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 Основы личной гигиены**

#### **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:

| <b>Вид деятельности</b> | <b>Время<br/>(от – до, мин.)</b> | <b>Продолжительность</b> | <b>Примечание<br/>(содержание)</b> |
|-------------------------|----------------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| 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 человек

#### **Практическое занятие 4.**

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

##### **Цели и задачи**

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

##### **Задачи:**

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

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

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

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

В структуре занятий можно выделить следующие этапы:

1. Ритуалы приветствия-прощания.
2. Разминка (является средством воздействия на эмоциональное состояние студентов, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность). Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями.
3. Основное содержание занятий представляет собой совокупность упражнений и приёмов, направленных не только на решение задач данного занятия, но и на формирование социальных навыков, динамическое развитие группы.

4. Рефлексия занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что подростки отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и педагогу.

**Место проведения:**

- учебный кабинет.

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

**Информационные источники**

- Вайнер Э.Н. «Валеология», М., 2006, 320 с.
- [Гончарук С.В.: Активный образ жизни и здоровье студента. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011](#)
- [Дик Н.Ф.: Классные часы в лицее и колледже. - Ростов н/Д: Феникс, 2006](#)
- [Коробкина З.В.: Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи. - М.: Академия, 2010](#)
- [Митяева А.М.: Здоровьесберегающие педагогические технологии. - М.: Академия, 2008](#)
- Пахомова Л.Э.: Физическая культура и здоровье студентов. - Белгород: БелГУ, 2010
- [Саенко О.Е.: Теория и практика воспитательной работы в колледже. - М.: Дашков и К, 2008](#)
- [БелГУ ; отв. ред. Е.Е. Тонков ; Рец.: К.Н. Лобанов, М.В. Мархгейм ; Н.В. Витрук и др.: Правовое регулирование и профилактика злоупотребления психоактивными веществами и пропаганда здорового образа жизни в образовательных учреждениях. - Белгород: БелГУ, 2010](#)
- <http://blagozdravnica.ru/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studenta/>
- <http://zodorov.ru/lekcija-1-osnovi-zdorovogo-obraza-jizni-studentov.html>
- [https://stud.wiki/life/3c0a65635b2ac68b4c43a88521216c37\\_0.html](https://stud.wiki/life/3c0a65635b2ac68b4c43a88521216c37_0.html)
- <https://go.mail.ru/search?q=%D0%BF%D0%BE%20%D0%B7%D0%BE%D0%B6%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2&rch=l&sf=30&fm=1&rf=0010>

**Конспект**

- Добрый день, рада всех вас видеть.

**Упражнение-пожелание**

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

*Выполнение упражнения*

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

- Законы группы:
- не «наклеивать» ярлыки
- никто не критикует другого
- искренность
- оставим свои предыдущие взаимоотношения за окном – закон «здесь и теперь»
- соблюдать конфиденциальность (доверительность)
- старайтесь понять мнение другого
- умение слушать и умение говорить
- каждый имеет право на свое мнение: говорить только от себя
- Начнем наше занятие с ответа вопрос. Что мешает человеку в жизни?  
(ответы)
- Хорошо, каждый смог высказать свою точку зрения. Среди ваших ответов были и вредные привычки.
- Какие вредные привычки вы знаете? (Курение, алкоголь, наркотики, ...)

### **Упражнение «Органы мишени»**

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

### **Карточки – задания:**

«печень» - ущипнуть за руку 10 раз  
 «сердце» - (шумы в сердце) – 10 раз простучать ладошками возле уха участника  
 «легкие» - не дышать, пока не разрешит участник (показать, проблемы дыхания)  
 «голова» - покрутить 10 раз вокруг себя  
 «желудок» - тереть в разные стороны ладонью  
 «конечности – похлопать по коленям  
 «почки» - покалывать в руку или в спину  
 «глаза» - подуть в глаза

### **Вопросы:**

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

### **Вывод:**

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

### **Упражнение «Камушек в ботинке»**

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

### **Вывод:**

- Мы очень часто «носим в своих ботинках» - своей душе – самые разные камушки, которые не беспокоят нас в начале, присутствие которых вначале мы терпим (например,

вначале стаканчик пива, подумаешь, да ладно ничего страшного всего один стаканчик...) потом от которых очень хотим избавиться, т.к. они уже причиняют боль (напр., когда это превращается в алкогольную зависимость). Мы с вами должны понять, что алкоголь и алкоголизм - это камень, который человек сам себе кладёт в душу, который с течением времени причиняет всё больше боли и страданий и от которого не так просто избавиться.

### **Рефлексия**

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

### **Упражнение «Алкоголизм – это...»**

Ведущий:

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

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

- Скажите, это привлекательный список? (Показываю его всем, чтобы каждому хорошо было видно)
- И это не я дала вам этот список. Вы сами сделали это! (В этом фишка упражнения!)
- Разве кто – то хотел бы получить все это в своей жизни?  
(Предлагаю взять список участникам, но никто, как правило, не захочет брать его в руки. Подсказка для ведущего: если кто-то все-таки захочет взять этот «черный список» себе, то ведущий ни в коем случае его не дает, а говорит: «я не дам его тебе, потому что МНЕ НЕ ВСЕ РАВНО, что будет с тобой!!! А ты подумай... А ТЕБЕ ЭТО НАДО?!

### **Вывод:**

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

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

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

«руки здороваются»

«руки знакомятся»

«руки ругаются»

«руки мирятся»

«руки прощаются»

- Что легче ссорится или мирится?
- Почему?
- Какие чувства возникают при действиях?

- Чего не хватало? (контакта глазами)
- Если не хватало, то почему?

### **Игра «Охмурение»**

Ведущий:

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

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

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

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

### **Упражнение «Стаканчик»**

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

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

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

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

- Когда возникают такие же чувства?
- Кто ими управляет?
- Куда они деваются потом?
- То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс... легко все разрушить своими руками, если пить, употреблять наркотики. НО... в жизни все намного страшнее... Пусть это никогда с вами не случится, но помнить о том, что все в ваших руках.

### **Упражнение «Солнце радости»**

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

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

Участники занятия встают в круг, держась за руки.

*«Возьмемся за руки, друзья,*

*Чтоб не пропасть поодиночке (руки внизу)*

*Поддержка, добрые слова*

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

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

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

**Результатом** проведения профилактических занятий является:

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

Обучающиеся должны понимать, знать и уметь:

- понимать сущность здоровья и здорового образа жизни;
- относиться к здоровью как к ценности;
- уметь управлять своим здоровьем;
- уметь адаптироваться к условиям нестабильного социума;
- применять знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей;
- знать основы культуры межличностных отношений;
- уметь осуществлять самоконтроль.

### **Приложение 1**

#### **Памятка**

Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно:

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

**Анкета**

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

2. Есть ли у тебя цель в жизни?

да – нет

Назови, пожалуйста:\_\_\_\_\_

3. Полученная на тренинге информация оказалась:

- интересной для тебя

- неинтересной

- полезной

- бесполезной

- запугала

- оставила безразличным

- другое мнение\_\_\_\_\_

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

**Спасибо за сотрудничество!**

**Тема**

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

**тест**

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



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



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

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



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

|                    |                 |             |
|--------------------|-----------------|-------------|
| <u>2. красного</u> | <u>в 1951-м</u> | 3. в 1924-м |
| 3. белого          | в 1952-м        |             |

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



мнению, что подразумевалось под

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

это?

**1. Константин Бесков**

2. Николай Старостин

3. Александр Кокорин

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



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

|                                                                                          |                                                                                                     |                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 17. Как называется специальное место, где во время матча находятся резервные футболисты? | 17. Какой древнейший предмет спортивного инвентаря, относящийся к XII-XIII векам, был обнаружен при | 17. Легендарного советского футбольного вратаря Льва Ивановича Яшина прозвали... |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|

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





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

|                                        |                                    |                                    |
|----------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 24. Как называется дополнительный тайм | 24. Как в футболе называют ведение | 24. В самбо выведение соперника из |
|----------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|

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



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

2. 2000 год

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





|                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>игровой ситуации и поведения партнеров и соперников, нестандартной быстротой технического мышления»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. о Борисе Михайлове</li> <li>2. о Владимире Петрове</li> <li><b>3. о Валерии Харламове</b></li> </ol>                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Игорь Кашкаров</li> <li>3. Владимир Яценко</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>3. Какое спортивное прозвище было у советской олимпийской чемпионки по скоростному бегу на коньках Лидии Скобликовой?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Русская Ракета</li> <li><b>2. Уральская Молния</b></li> <li>3. Ледовая Торпеда</li> </ol> | <p>3. Кто первый из советских тренеров по хоккею с шайбой был включен в Зал славы НХЛ?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Анатолий Тарасов</b></li> <li>2. Всеволод Бобров</li> <li>3. Виктор Тихонов</li> </ol>                                              | <p>3. Многократная чемпионка СССР, десятикратная чемпионка мира и Европы, трехкратная чемпионка Олимпийских игр по фигурному катанию на коньках, общественный деятель. Назовите её.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Людмила Пахомова</li> <li><b>2. Ирина Роднина</b></li> <li>3. Ирина Слуцкая</li> </ol> |
| <p>4. Как прозвали хоккеиста Павла Буре болельщики?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ледовый Ас</li> <li>2. Стальная Ключка</li> <li><b>3. Русская Ракета</b></li> </ol>                                                                            | <p>4. Назовите первых чемпионов Олимпийских игр в спортивных танцах на льду.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Людмила Пахомова и Александр Горшков</b></li> <li>2. Ирина Моисеева и Андрей Миненков</li> <li>3. Татьяна Навка и Роман Костомаров</li> </ol> | <p>4. Вид спорта, в котором Юрий Власов нарушил «американское господство» и установил небывалые мировые рекорды.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лёгкая атлетика</li> <li><b>2. Тяжёлая атлетика</b></li> <li>3. Велоспорт</li> </ol>                                                                      |
| <p>5. В каком виде спорта выступали советские спортсмены братья Майоровы? в футболе<br/><b>в хоккее с шайбой</b><br/>в регби</p>                                                                                                                                 | <p>5. Назовите первую российскую олимпийскую чемпионку в одиночном фигурном катании на коньках.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Аделина Сотникова</b></li> <li>2. Ирина Слуцкая</li> <li>3. Юлия Липницкая</li> </ol>                                      | <p>5. Назовите первого и единственного в Российской империи обладателя золотой медали Игр IV Олимпиады в Лондоне (1908 год) и пятикратного чемпиона России (1906-1917) по фигурному катанию</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Николай Панин-Коломенкин</b></li> <li>2. Ульрих Сальхов</li> </ol>          |



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

медали?

советского и российского спорта –

чемпиона, оставившего большой спорт

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

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

|                                        |                                |  |
|----------------------------------------|--------------------------------|--|
| Олимпийских играх (Мельбурн, 1956 год) | обладательницей феноменального |  |
|----------------------------------------|--------------------------------|--|



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



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

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

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



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



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



14. Кем и когда были упразднены древние

14.. Что означает слово

14. Сколько возрастных ступеней

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

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

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

|                        |                                                   |  |
|------------------------|---------------------------------------------------|--|
| играх?<br>1. в 1948 -м | культуристов<br>2. Московский олимпийский комитет |  |
|------------------------|---------------------------------------------------|--|

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



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





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

игр, имеющий желтую окраску и

|  |                                                                                                                                                                               |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>сочетающий «кошачью гибкость,<br/>ловкость обезьяны, изящество птиц»</p> <p>1. Шюсс</p>                                                                                    |  |
|  | <p>2. Винисиус<br/>3. Глиз</p> <p>- Из скольких ступеней состоял<br/>первый комплекс ГТО СССР?</p> <p>1. Из одной ступени<br/>2. Из двух ступеней<br/>3. Из трех ступеней</p> |  |
|  | <p>36. Какой значок получил Юрий Гагарин<br/>– первый космонавт, сдавший нормативы<br/>ГТО?</p> <p>1. бронзовый значок<br/>2. серебряный значок<br/>3. золотой значок</p>     |  |
|  | <p>37. В каком году введен новый комплекс<br/>ВФСР ГТО?</p> <p>с в 2010 году<br/>с в 2014 году<br/>с в 2016 году</p>                                                          |  |

## **Практическая работа №5**

### **Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.**

#### **Работа с сообщениями студентов**

#### **Ряд мероприятий, направленных на повышение результативности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности»**

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

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

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

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

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

- 1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);
- 3) ультрафиолетовое облучение по схеме;
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
- 5) дневной сон (1,5-2 часа).

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

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

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

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

### ***Естественные и гигиенические средства восстановления***

К данным средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- 3) естественные факторы природы.

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

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

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

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

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

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

### ***Педагогические средства восстановления***

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

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

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного

отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка.

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

#### ***Медико-биологические средства восстановления***

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

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

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

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

#### ***Психологические средства восстановления***

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

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

### **Практическое занятие 6.**

Составление дневника «Самоконтроля».

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

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

2. Дневник самоконтроля должен содержать не менее 5 показателей субъективного характера и не менее 6 объективных показателей. Показатели работоспособности,

самочувствия, сна, аппетита, частоты сердечных сокращений до и после занятия физическими упражнениями, ортостатической пробы и 2 тестов по выбору являются обязательными.

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

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

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

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

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

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

### **Рекомендации по ведению дневника самоконтроля**

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

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

### **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**

Фамилия ИО студента \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_





| Объективные<br>и субъективные<br>данные                                                     |                                                              | дата     |          |          |          |          |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                                                                                             |                                                              | 26.03.20 | 27.03.20 | 29.03.20 | 30.03.20 | 31.03.20 | 01.04.20 |
| <b>Субъективные показатели (стр. 5)</b>                                                     |                                                              |          |          |          |          |          |          |
| 1.                                                                                          | Работоспособность                                            |          |          |          |          |          |          |
| 2.                                                                                          | Самочувствие                                                 |          |          |          |          |          |          |
| 3.                                                                                          | Сон (кол-во часов)                                           |          |          |          |          |          |          |
| 4.                                                                                          | Аппетит                                                      |          |          |          |          |          |          |
| 5.                                                                                          | Усталость                                                    |          |          |          |          |          |          |
| <b>Объективные показатели (стр. 7)</b>                                                      |                                                              |          |          |          |          |          |          |
| 1.                                                                                          | Ростовой индекс                                              |          |          |          |          |          |          |
| 2.                                                                                          | Весоростовой показатель                                      |          |          |          |          |          |          |
| <b>Функциональные пробы и тесты для определения физической подготовленности<br/>(стр.8)</b> |                                                              |          |          |          |          |          |          |
| 1.                                                                                          | ЧСС (после пробуждения)                                      |          |          |          |          |          |          |
| 2.                                                                                          | ЧСС до занятий физическими<br>упражнениями                   |          |          |          |          |          |          |
| 3.                                                                                          | ЧСС после занятий физическими<br>упражнениями                |          |          |          |          |          |          |
| 4.                                                                                          | Ортостатическая<br>проба. (заполняется один раз в<br>неделю) |          |          |          |          |          |          |
| 5.                                                                                          | Проба Штанге (заполняется один<br>раз в неделю)              |          |          |          |          |          |          |
| 6.                                                                                          | Проба Генчи(заполняется один раз                             |          |          |          |          |          |          |

|                                              |                                                                                            |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                                              | в неделю)                                                                                  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Тренировочные нагрузки (приложение 2)</b> |                                                                                            |  |  |  |  |  |  |
| 1.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине – 20 раз×4 подхода                          |  |  |  |  |  |  |
| 2.                                           | Приседание 20 р×5 подх                                                                     |  |  |  |  |  |  |
| 3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(Ю) 30 р×3 подхода<br>(Д) 20 р×3 подхода |  |  |  |  |  |  |
| 4.                                           | «Планка» 30 сек×3 подхода                                                                  |  |  |  |  |  |  |
| 5.                                           | Упражнения на гибкость<br>(Стречинг)                                                       |  |  |  |  |  |  |
| <b>Особые отметки</b>                        |                                                                                            |  |  |  |  |  |  |
|                                              |                                                                                            |  |  |  |  |  |  |

## Практическая работа №7

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

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

- З 2. гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- З 7. основы гигиены питания детей, подростков и молодежи.

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

- У 3. определять суточный расход энергии, составлять меню.

#### Задания:

##### *Задание № 1.*

Составить рацион и суточное меню питания для спортсменов различных видов спорта

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

#### Содержание работы:

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

#### Критерии оценивания:

**Отметка «5»** ставиться, если:

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

**Отметка «4»** ставиться, если:

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

**Отметка «3»** ставиться, если:

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

- излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого;

**Отметка «2»** ставиться, если:

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

### Критерии самооценки

| Задание    | Выполнено | Не выполнено | Комментарии |
|------------|-----------|--------------|-------------|
| Задание 1. |           |              |             |

### Список рекомендуемой литературы

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

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.referat.ru/referats/view/27506>
2. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=134907>
3. [http://www.tsput.ru/res/fizvosp/hygiene/g\\_4.htm](http://www.tsput.ru/res/fizvosp/hygiene/g_4.htm)
4. <http://www.clamber.ru/511-gigiena-massovogo-sporta-glava-vi-gigienicheskie-osnovy-fizicheskogo-vospitaniya-shkolnikov.html>
5. <http://all-gigiena.ru/lit/314-2011-01-13-13-11-53>

### **3. СТРУКТУРА И ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

#### **3.1 Материал для проведения экзамена**

##### **Экзаменационная работа по дисциплине ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта Вариант-I**

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

**1. Основная задача гигиены?**

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

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

а) 1,8 м                      б) 0,5 м                      в) 3 м                      г) 2,5 м

**3. Объект изучения гигиены?**

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

**4. Физические свойства воздуха:**

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

**5. Сбалансированное питание подразумевает:**

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

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

а) 2:4:6                      б) 1:1:4                      в) 1:08:5

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

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

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

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

**9. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:**

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

**10. Виды закаливания:**

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

**11. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:**

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

**12. Личная гигиена спортсмена включает в себя:**

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

**13. Здоровье эксперты ВОЗ определили, как:**

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

**14. Какими гигиеническими характеристиками должны обладать материалы, из которых изготавливается спортивная одежда: а) плохой теплопроводностью; б) воздухопроницаемостью;**

в)высокой водоемкостью; г)низкой гигроскопичностью.

**15. Табакокурение - это одна из самых распространенных вредных привычек, которая может привести к:** а) урежению сердцебиений и дыхания; б)снижению артериального давления; в )возникновению злокачественных опухолей гортани, бронхов, легких; г)повышению тембра и звонкости голоса.

**16.Водорастворимые витамины, это:**

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

**17.Разнообразное питание – это:**

а) процесс, удовлетворяющий энергетические, пластические и др. потребности организма,которые обеспечивают необходимый уровень обмена веществ;

б) процесс, где кратность приема пищи в течении дня и количественное распределение пищи по отдельным приемам: завтрак, обед, ужин;

в) процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищи.

**18. Гигиенические нормы температурного режима в спортивных сооружениях?**

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

**19.Ведущие факторы, влияющие на здоровье:**

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

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

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

**21.(2б). Выберите три ответа. Какие виды спортивных сооружений выделяют?**

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

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

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

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

**24.(2б). С каким из физических факторов воздуха связаны «горная болезнь», «кессонная болезнь». Какие аномальные процессы будут происходить в каждом случае.**

Эталон ответов  
2 вариант

|   |   |
|---|---|
| 1 | а |
| 2 | а |
| 3 | б |
| 4 | г |
| 5 | в |
| 6 | б |
| 7 | б |
| 8 | в |
| 9 | б |

|    |        |
|----|--------|
| 10 | Г      |
| 11 | В      |
| 12 | а      |
| 13 | б      |
| 14 | В      |
| 15 | В      |
| 16 | В      |
| 17 | а      |
| 18 | В      |
| 19 | В      |
| 20 | б      |
| 21 | 123    |
| 22 | 231211 |

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

место расположения спортивных сооружений в черте населенного пункта;

ориентацию спортивных сооружений;

транспортную доступность;

планировку;

состояние окружающей среды (воздуха, воды, почвы);

характер озеленения и площадь зеленых насаждений;

уровень интенсивности шума;

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

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

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

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



**Экзаменационная работа по дисциплине  
ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

**Вариант-II**

**Выберите один правильный ответ(16)**

**1.Основные задачи гигиены:**

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

**2. Гигиена физической культуры и спорта изучает -**

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

**3.Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов соответственно:**

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

**4.Ведущие факторы, влияющие на здоровье:**

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

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

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

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

**7.Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:**

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

**8.Сбалансированное питание подразумевает:**

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

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

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

**10.Нормальное атмосферное давление соответствует**

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

**11. Что такое эпидемия?**

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

**12. Принципы закаливания:**

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

**13.Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:**

- а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;
- б) систематическими тренировками с постепенным увеличением 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 водопроницаемостью.

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

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

**16. Основной механизм заражения при кишечных инфекциях:**

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

**17. Употребление алкоголя способствует:**

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

**18. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:**

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

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

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

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

**21.(26). Выберите три ответа. Выберите физические факторы атмосферного воздуха**

1. Температура и влажность

2. Микроорганизмы

3. Уровень солнечной радиации

4. Концентрация углекислого газа

5. Атмосферное давление

6. Пыль

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

**Характеристика**

**Вид спортивного сооружения**

А. предназначены непосредственно для занятий физической культурой и спортом

1. сооружения для зрителей

Б. для обслуживания занимающихся и участников соревнований

2. основные

В. трибуны, павильоны, фойе, буфеты, санузлы

3. вспомогательные

Г. предназначены непосредственно для проведения спортивных состязаний

Д. душевые, массажные.

Е. Судейские комнаты, гардеробы

**23.(36) В чем состоит физиологическое значение воздуха для человека?**

**24.(36) Основные гигиенические принципы построения учебно-тренировочного процесса:**

Эталон ответов

2 вариант

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

|    |        |
|----|--------|
| 13 | б      |
| 14 | а      |
| 15 | в      |
| 16 | б      |
| 17 | г      |
| 18 | в      |
| 19 | в      |
| 20 | в      |
| 21 | 135    |
| 22 | 231233 |

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

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

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

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

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

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

постепенное увеличение физической нагрузки;

чередование работы и отдыха;

разносторонняя физическая подготовка.

**Экзаменационная работа по дисциплине  
ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

**Вариант-III**

**1. Гигиена физической культуры и спорта изучает:**

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

**2. Закаливание это...**

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

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

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

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

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

**5. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:**

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

**6. Общие требования, предъявляемые к спортивным залам.**

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

**7. Прием пищи перед соревнованиями должен происходить:**

- а) за 2 ч. б) за 1,5 ч. в) за 3 ч.

**8. Окраска стен спортивных сооружений должна быть:**

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

**9. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов соответственно:**

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

**10. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:**

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

**11. Здоровье эксперты ВОЗ определили, как:**

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

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

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

**13. Сбалансированное питание подразумевает:**

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

**14. У наркоманов в начале болезни появляется расстройство психики:**

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

**15. Что такое пандемия?**

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

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

**16. Пробиотики (эубиотики) это:**

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

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

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

**17. Какого пути передачи инфекции НЕ существует?**

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

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

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

**19. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:**

а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;

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

в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

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

а) 1,8 м б) 0,5 м в) 3 м г) 2,5 м

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

1. Расположение спортивных сооружений далеко от населенного пункта

2. ориентацию спортивных сооружений

3. транспортную доступность

4. планировку

5. пункты питания

7. зоны отдыха

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

| ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ                                                                 | ПУТИ ПЕРЕДАЧИ                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| А. Энцефалит<br>Б. Грипп<br>В. Коклюш<br>Г. Малярия<br>Д. Сыпной тиф<br>Е. Ветряная оспа | 6) Воздушно-капельный<br>7) Трансмиссивный |

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

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

Эталон ответов

3 вариант

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

|    |        |
|----|--------|
| 13 | в      |
| 14 | в      |
| 15 | б      |
| 16 | а      |
| 17 | в      |
| 18 | в      |
| 19 | б      |
| 20 | а      |
| 21 | 234    |
| 22 | 211221 |

**23.-Подъем в одно и то же время;**

-выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур;

-прием пищи в одни и те же часы не менее 3 раз в день (лучше 4 раза в день);

-самостоятельные (домашние) занятия по учебным дисциплинам ежедневно в одни и те же часы;

-пробывание на воздухе не менее 2 ч в день;

-не реже 3 раз в неделю по 2 ч занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;

-сон не менее 8 ч в сутки, отход ко сну в одно и то же время.

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

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

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

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

Принцип комплексности.

Принцип систематичности

Принцип постепенности

Принцип оптимальности дозирования процедур

## 4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

### 4.1 Условия выполнения задания

1. Время выполнения задания: 1 час 30 минут

2. Вариантов заданий 3

### Критерии оценки

**Максимальный балл:30**

| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка  |
|-----------------------------------------------|---------|
| 86 – 100 %                                    | отлично |
| 73 - 85 %                                     | хорошо  |

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| 53 - 72 % | удовлетворительно   |
| < 52 %    | неудовлетворительно |

**1.В заданиях 1-20 выбирается один ответ.**

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

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

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

## **4.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

### **3.2.1. Основные печатные издания**

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

### **3.2.2. Основные электронные издания**

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

### **3.2.3. Дополнительные источники**

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



