



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ВОЛГОДОНСКЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

(Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
Н.М. Сидоркина
«22» апреля 2024 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине
Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
для обучающихся по направлению подготовки (специальности)
44.03.01 Педагогическое образование направленность
Физическая культура

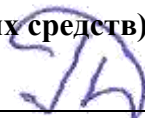
Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 04.12.2015г. №1426)

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» протокол № 9 от 22. 04. 2024 г

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

Канд.мед.наук.,доцент


_____ Л.М. Демьянова
подпись

«22» _____ 04 _____ 2024г.

И.о. заведующего кафедрой


_____ А.А. Морозова
подпись

«22» _____ 04 _____ 2024г.

Согласовано:

Директор МБОУ «Гимназия «Юридическая»
г. Волгодонска


_____ Колодяжная Т.В.
подпись

«22» _____ 04 _____ 2024г.

Директор МБОУ «Лицей № 16»г.Волгодонска


_____ Лушникова Л.Н.
подпись

«22» _____ 04 _____ 2024г.

**Лист визирования оценочных материалов (оценочных средств)
на очередной учебный год**

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности проанализированы и признаны актуальными для использования на 20_ - 20_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «__» _____ 20__ г.
№ _____

И.о. заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» А.А. Морозова
«__» _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности проанализированы и признаны актуальными для использования на 20_ - 20_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «__» _____ 20__ г.
№ _____

И.о. заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» А.А. Морозова
«__» _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности проанализированы и признаны актуальными для использования на 20_ - 20_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «__» _____ 20__ г.
№ _____

И.о. заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» А.А. Морозова
«__» _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности проанализированы и признаны актуальными для использования на 20_ - 20_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «__» _____ 20__ г.
№ _____

И.о. заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» А.А. Морозова
«__» _____ 20__ г.

Содержание

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)

1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП

1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания

2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)

Оценочные материалы (оценочные средства) прилагаются к рабочей программе дисциплины и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

Оценочные материалы (оценочные средства) используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной, с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 1).

Таблица 1 Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины

Код компетенции	Уровень освоения	Дескрипторы компетенции (результаты обучения, показатели достижения результата обучения, которые обучающийся может продемонстрировать)	Вид учебных занятий, работы ¹ , формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции ²	Контролируемые разделы и темы дисциплины ³	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенций ⁴
УК-7	Знать		Лек, Практик, Ср	3.1,3.2,3.3,3.4,3.5	Контрольные вопросы	Ответы на контрольные вопросы; Выполнение контрольной работы в форме реферата, подготовка презентации к реферату, выполнение практической ситуации
	Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		интерактивная лекция			
	Уметь		Лек, Практик, Ср		темы рефератов, практические ситуации	
	Умеет применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		работа в малых группах, анализ практических ситуаций			
	Владеть		Лек, Практик, Ср		темы рефератов,	

¹ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа

² Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма, решение творческих задач, работа в группах, проектные методы обучения, ролевые игры, тренинги, анализ ситуаций и имитационных моделей и др.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

³ Указать номера тем в соответствии с рабочей программой дисциплины

⁴ Необходимо выбрать критерии оценивания компетенции: посещаемость занятий; подготовка к практическим занятиям; подготовка к лабораторным занятиям; ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия; подготовка докладов, эссе, рефератов; умение отвечать на вопросы по теме лабораторных работ, познавательная активность на занятиях, качество подготовки рефератов и презентаций по разделам дисциплины, контрольные работы, Зачёты, умение делать выводы и др.

	Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности	работа в малых группах, анализ практических ситуаций		практические ситуации	
--	--	---	--	-----------------------	--

1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности предусмотрена промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Промежуточная аттестация по дисциплине Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности проводится в форме экзамена. В табл. 2 приведено весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий.

Таблица 2 Весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий

Текущий контроль (50 баллов ⁵)						Промежуточ ная аттестация (50 баллов)	Итоговое количество баллов по результатам текущего контроля и промежуточ ной аттестации
Блок 1			Блок 2				
Лекцион ные занятия (X ₁)	Практи ческие заняти я (Y ₁)	Лаборат орные занятия (Z ₁)	Лекцион ные занятия (X ₂)	Практич еские занятия (Y ₂)	Лаборат орные занятия (Z ₂)	от 0 до 50 баллов	Менее 41 балла – не зачтено;
5	20	0	5	20	0		Более 41 балла – зачтено
Сумма баллов за 1 блок = 25			Сумма баллов за 2 блок = 25				

⁵ Вид занятий по дисциплине (лекционные, практические, лабораторные) определяется учебным планом. Количество столбцов таблицы корректируется в зависимости от видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Распределение баллов по блокам, по каждому виду занятий в рамках дисциплины определяет преподаватель. Распределение баллов по дисциплине утверждается протоколом заседания кафедры. По заочной форме обучения мероприятия текущего контроля не предусмотрены.

Для определения фактических оценок каждого показателя выставляются следующие баллы (табл.3):

Таблица 3– Распределение баллов по дисциплине

Вид учебных работ по дисциплине	<i>Количество баллов</i>	
	<i>1 блок</i>	<i>2 блок</i>
<i>Текущий контроль (50 баллов)</i>		
Выполнение контрольной работы в форме реферата, подготовка презентации к реферату, выполнение практической ситуации	25	25
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		
Экзамен по дисциплине Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности проводится в форме проводится в письменной форме в виде ответов на вопросы для промежуточной аттестации. Задание для Зачёта состоит из 3 вопросов. Первый и второй вопрос позволяют проконтролировать знания обучающегося, третий – умения и навыки. Правильные ответы на первый и второй вопросы оцениваются в 15 баллов, третий – в 20 баллов. За неверно выполненное задание – 0 баллов.		
Сумма баллов по дисциплине 100 баллов		

Экзамен является формой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине. По результатам Зачёта обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «незачтено».

Оценка «зачтено» выставляется на Зачёте обучающимся, если:

- обучающийся набрал по текущему контролю необходимые и достаточные баллы для выставления оценки автоматом;
- обучающийся знает и воспроизводит основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания в котором очевиден способ решения;
- обучающийся продемонстрировал базовые знания, умения и навыки важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;
- у обучающегося не имеется затруднений в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса, а если затруднения имеются, то они незначительные;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные или частично правильные ответы;

Компетенция (и) или ее часть (и) сформированы на базовом уровне (уровень 1) (см. табл. 1).

Оценка «не зачтено» ставится на Зачёте обучающийся, если:

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением, не владеет навыками подготовки рефератов и презентаций к ним с помощью программных продуктов, не ориентируется в практической ситуации;
- имеются существенные пробелы в знании основного материала по программе курса;
- в процессе ответа по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах Зачётного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала;
- имеются систематические пропуски обучающийся лекционных, практических и лабораторных занятий по неуважительным причинам;

- во время текущего контроля обучающийся набрал недостаточные для допуска к Зачёту (Зачёту) баллы;
 - вовремя не подготовил отчет по практическим и лабораторным работам, предусмотренным РПД.
- Компетенция(и) или ее часть (и) не сформированы.

1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Контрольная работа в форме реферата, подготовки презентации к реферату, выполнение практической ситуации

Контрольная работа – это один из основных видов самостоятельной работы обучающихся и важный этап их профессиональной подготовки. Основными целями написания контрольной работы являются: расширение и углубление знаний обучающихся, выработка приемов и навыков в анализе теоретического и практического материала, а также обучение логично, правильно, ясно, последовательно и кратко излагать свои мысли в письменном виде. Обучающийся, со своей стороны, при выполнении контрольной работы должен показать умение работать с литературой, давать анализ соответствующих источников, аргументировать сделанные в работе выводы и, главное, – раскрыть выбранную тему.

Номер варианта контрольной работы зависит от двух последних цифр номера зачётной книжки.

Студентам в процессе написания контрольной работы в форме реферата необходимо выполнить ряд требований:

1. Титульный лист с указанием варианта.
2. Текст должен быть написан грамотно в редакторе Word. Шрифт: TimesNewRoman, кегль – 12, интервал – одинарный. Выравнивание по ширине. Все поля по 20 см.
3. Таблицы с исходной информацией должны иметь подстрочную (внизу таблицы) ссылку на источник информации и номер страницы источника, откуда эта информация получена. Все таблицы должны быть пронумерованы и иметь названия;
4. Все части работы необходимо озаглавить, страницы – пронумеровать;
5. Работа должна заканчиваться списком использованных источников в соответствии с принятой последовательностью: законы, указы, нормативные и директивные документы, первоисточники. Специальную литературу необходимо излагать в алфавитном порядке с указанием: автора; названия литературного источника; города; издательства; года издания; страницы, содержащей использованную информацию. В конце работы (после списка использованной литературы) должен быть указан перечень привлеченных статистических материалов (инструкции, формы статистических отчетов и их данные).

Для подготовки презентации к реферату обучающемуся необходимо использовать PowerPoint. Количество слайдов презентации к реферату – не более 10.

Контрольной работой предусмотрено выполнение одной практической ситуации, выбор которой осуществляется одновременно с номером варианта.

2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.1 Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний

Вопросы к Зачёту

1. Гигиена и санитария. Задачи гигиены. Группы факторов внешней среды, влияющих на организм человека (примеры их положительного и отрицательного влияния).
2. Современные проблемы в развитии цивилизации. Примеры негативного влияния.
3. Современные подходы к определению здоровья и болезни. Здоровый образ жизни и проблемы его формирования.
4. Показатели индивидуального здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Факторы риска. Система профилактических мероприятий.
5. Возрастная периодизация. Формирование групп ДУ с учетом возраста детей. Группы здоровья.
6. Физиологические состояния новорожденных. Определение должных массы и роста детей 1-го года жизни.
7. Оценка нервно-психического развития детей 1-го года жизни. Безусловные рефлексы детей 1-го года жизни.
8. Основы вскармливания детей. Составление суточного рациона грудному ребенку.
9. Осанка. Виды нарушений. Профилактика.
10. Формы стоп. Плантография. Профилактика плоскостопия.
11. Гигиенические требования к земельному участку.
12. Гигиенические требования к планировке помещений ДУ.
13. Гигиенические требования к оборудованию игровых и групповых комнат, спален, раздевалки, туалетных комнат.
14. Требования к детской мебели.
15. Гигиенические требования к воздушной среде помещений.
16. Гигиенические требования к тепловому режиму помещений ДУ и к организации водоснабжения.
17. Санитарное содержание ДУ.
18. Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня ДУ.
19. Гигиена учебной деятельности детей.

20. Санитарно-гигиенические требования к условиям организации работы детей с компьютером.

21. Гигиенические требования к трудовой деятельности детей.

22. Гигиенические требования к прогулкам и экскурсиям.

23. Гигиенические требования к игрушкам.

22. Требования к детским книгам.

25. Гигиенические требования к организации сна детей.

2.2 Задания для оценивания результатов в виде владений и умений

Темы контрольных работ по дисциплине Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

1. Гигиена и санитария. Задачи гигиены. Группы факторов внешней среды, влияющих на организм человека (примеры их положительного и отрицательного влияния).

2. Современные проблемы в развитии цивилизации. Примеры негативного влияния.

3. Современные подходы к определению здоровья и болезни. Здоровый образ жизни и проблемы его формирования.

4. Показатели индивидуального здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья. Факторы риска. Система профилактических мероприятий.

5. Возрастная периодизация. Формирование групп ДУ с учетом возраста детей. Группы здоровья.

6. Физиологические состояния новорожденных. Определение должных массы и роста детей 1-го года жизни.

7. Оценка нервно-психического развития детей 1-го года жизни. Безусловные рефлексы детей 1-го года жизни.

8. Основы вскармливания детей. Составление суточного рациона грудному ребенку.

9. Осанка. Виды нарушений. Профилактика.

10. Формы стоп. Плантография. Профилактика плоскостопия.

Шкала оценивания

Критерии и шкала оценок			
Студент не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности,

физической подготовленности.	незначительному приросту.	достаточному темпу прироста.	предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, и высокому приросту студента в показателях физической подготовленности за определенный период времени.
до 60%	61-75 %	71-85 %	86-100 %
неуд	удовлетворительно	хорошо	отлично

Максимальное количество баллов, которое обучающийся может получить за подготовку реферата и презентации к нему составляет 40 баллов. Баллы учитываются в процессе проведения текущего контроля.

40 баллов – оценка «отлично»;

30-40 баллов – оценка «хорошо»;

20 -30 баллов – оценка «удовлетворительно»

Менее 20 баллов – оценка «неудовлетворительно»

2.3 Практические задания по дисциплине Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Типовое задание:

1. Гигиенические требования к земельному участку.
2. Гигиенические требования к планировке помещений ДУ.
3. Гигиенические требования к оборудованию игровых и групповых комнат, спален, раздевалки, туалетных комнат.
4. Требования к детской мебели.
5. Гигиенические требования к воздушной среде помещений.
6. Гигиенические требования к тепловому режиму помещений ДУ и к организации водоснабжения.
7. Санитарное содержание ДУ.
8. Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня ДУ.
9. Гигиена учебной деятельности детей.
10. Санитарно-гигиенические требования к условиям организации работы детей с компьютером.

Критерии оценки:

Критерий	Максимально
----------	-------------

	е количество баллов
1 Соответствие решения сформулированным в практической ситуации вопросам	5
2 Возможность применения решения на практике	5

Максимальное количество баллов, которое обучающийся может получить за ответа на практическое задание составляет 40 баллов. Баллы учитываются в процессе проведения текущего контроля.

10 баллов – оценка «отлично»;

8-9 баллов – оценка «хорошо»;

6-7 баллов – оценка «удовлетворительно»

Менее 5 баллов – оценка «неудовлетворительно»

2.3 Типовые Зачётационные материалы

Приводится перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации, структура экзаменационного билета, пример экзаменационного билета, методика формирования оценки и критерии оценивания.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)**

Факультет «Технологии и менеджмент»
Кафедра «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1
на 20__/20__ учебный год

- 1.
2. Проблемы НТП.
3. Практическое задание.

Зав. кафедрой _____ А.А. Морозова.

_____	_____	_____	_____
подпись		дата	
АКТУАЛЬНО НА			
20__/20__уч.год	_____	20__/20__уч.год	_____
подпись	Ф.И.О. зав. каф.	подпись	Ф.И.О. зав. каф
20__/20__уч.год	_____	20__/20__уч.год	_____
подпись	Ф.И.О. зав. каф .	подпись	Ф.И.О. зав. каф

Структура оценочных материалов (оценочных средств), позволяющих оценить уровень компетенций, сформированный у обучающихся при изучении дисциплины Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности приведен в таблице 4.

Таблица 4 - Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине « Развитие творческих способностей младших школьников»

Компет енция	Знать	Оценочные средства		Уметь	Оценочные средства		Владеть	Оценочные средства	
		текущий контроль	промеж уточный контроль		текущий контроль	промежуточ ный контроль		текущий контроль	промежуточ ный контроль
УК-7	Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	КР	Вопросы к Зачёту №№5-10,12,14,16,17,20,22	Умеет применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	КР	Контрольное задание из п. 2.2 №1,2	Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности	КР	Контрольное задание №1,2
			Вопросы к Зачёту №№11,13,15,18,19,21,23			Контрольное задание из п. 2.2 №60,62,71,72, 73,			Контрольное задание №39,90
			Вопросы к Зачёту №№48			Контрольное задание из п. 2.2 №2,34,79,90			Контрольное задание №34,

Примечание

* берется из РПД

** сдача лабораторных работ, защита курсового проекта, РГР и т.д.

Карта тестовых заданий

Компетенция:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор:

УК-7.3: Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Дисциплина: Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Описание теста:

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.
2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки
- 2 Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.
4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).
5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более минут. На каждое тестовое задание в среднем по ...минуты.
6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

Кодификатором теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Структура и содержание дисциплины (модуля)»

Комплект тестовых заданий

Задания закрытого типа

Задания альтернативного выбора

*Выберите **один** правильный ответ*

Простые (1 уровень)

1 Гигиена-это наука:

- А) о закономерностях взаимоотношений человека и окружающей среды
Б) о профилактике болезней
В) о закономерностях влияния окружающей среды на индивидуальное и общественное здоровье и условия его сохранения
Г) о форме и строении человека

2 Здоровье человека-это:

- А) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов
Б) состояние благополучия и отсутствие дефектов
В) отсутствие дефектов, травм и физических дефектов и полное благополучие
Г) состояние полного физического благополучия

3 Основоположник гигиены как науки:

- А) А.П. Доброславин
Б) Н.А. Семашко

В) А.Н. Сусин
Г) М.В. Ломоносов

4 Гигиена физической культуры и спорта изучает:

- А) влияние различных факторов физической культуры и спорта на здоровье физкультурников и спортсменов
- Б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора
- В) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора Г) жизнедеятельность людей при занятии спортом

5 Основные задачи гигиены:

- А) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды
- Б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора
- В) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора Г) гигиенический анализ состояния спортивных сооружений

Средне – сложные (2 уровень)

6 Для оценки температурного режима используют:

- А) термометр Б) барометр В) анемометр Г) катотермометр

7 Что изучает гигиена физической культуры и спорта:

- А) влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм физкультурника и спортсмена
- Б) изучает вопросы использования методических приемов для физкультурников и спортсменов
- В) изучает вопросы соблюдения гигиенических норм в физкультурно-спортивной среде Г) изучает вопросы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов

8 При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ее:

- А) цвет
- Б) размер
- В) высота
- Г) удобство и качество

9 Как называются факторы, которые воздействуют на природу в результате деятельности человека:

- А) абиотические Б) изотермные В) биотические Г) антропогенные

10 Прибор для измерения скорости воздуха: А)

- термометр
- Б) барометр В) гигрометр Г)

анемометр

11 В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы и техники безопасности, на одного человека должно приходиться не менее:

- А) 2 м²
- Б) 3 м²
- В) 4 м²
- Г) 5 м²

12 Определение какого вида влажности имеет наибольшее значение с гигиенической точки зрения:

- А) абсолютной
- Б) максимальной
- В) относительной
- Г) общей

13 Перечислите все показатели, используемые для оценки естественной освещенности помещений:

- А) световой коэффициент, коэффициент естественной освещенности
- Б) световой коэффициент, коэффициент естественной освещенности, угол отверстия
- В) световой коэффициент, коэффициент естественной освещенности, угол отверстия, коэффициент заложения, угол падения
- Г) коэффициент естественной освещенности, угол отверстия

14 Согласно технике безопасности, заниматься гимнастикой можно только в обуви: А) с нескользкой подошвой

- Б) в любой спортивной обуви
- В) только без обуви
- Г) с скользящей подошвой

15 Какими способами обеззараживается спортивный инвентарь (маски, боксерские перчатки):

- А) ультрафиолетовое облучение
- Б) хлорирование
- В) стирка с моющими средствами
- Г) полоскание в воде

16 Продукт, являющийся основным источником фосфора: А) курага, урюк

- Б) горох, фасоль
- В) рыба
- Г) печень говяжья, яйца

17 Какими приборами проводят ионизацию воздуха в спортивных залах: А) лампами Чижевского

- Б) бактерицидными лампами
- В) лампами накаливания
- Г) ультразвуковым увлажнителем

18 Источником кальция в пище является: А) творог

- Б) печень говяжья
- В) картофель
- Г) изюм

19 Рекомендуемая ориентация спортивных сооружений:

- А) северная
- Б) юго-восточная В)
- северо-западная Г)
- северо-восточная

20 Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны: А)
улучшают самочувствие

- Б) стимулирует функции нервной системы В)
- улучшает сон
- Г) повышает потоотделение и обмен веществ

21 Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей:

- А) это приводит к физическому утомлению Б) это приводит к гиподинамии
- В) это приводит к увеличению массы тела человека Г)
- опасности нет

22 Медицинский работник по гигиеническому воспитанию проводит: А)
лекции

- Б) беседы
- В) кружковую работу
- Г) гигиенический анализ сооружения

Сложные (3 уровень)

23 Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:

- А) физическая культура Б)
- закаливание
- В) бег
- Г) личная гигиена

24 При проведении искусственной вентиляции легких методом «рот в нос» необходимо:

- А) свободной рукой плотно удерживать нижнюю челюсть пострадавшего, чтобы его рот был закрыт
- Б) не проводить никаких манипуляций с нижней челюстью пострадавшего В)
- свободной рукой открывать рот пострадавшего для обеспечения выдоха Г)
- обеспечить надежную изоляцию рук пострадавшего

25 При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- А) ожог

- Б) тепловой удар В)
перегревание Г)
солнечный удар

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

26 Установите соответствие: Для обеспечения техники безопасности при организации и проведении занятий следует учитывать требования к освещенности помещения. Соотнесите виды спорта с нормативными показателями освещенности для спортивных залов в единицах измерения люкс (лк):

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1 Бадминтон, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис | Б) 200 лк
В) 300 лк
Г) 400 лк |
| 2 Теннис настольный | |
| 3 Акробатика, бокс, борьба, гимнастика спортивная и художественная | |
| А) 150 лк | |
| 4 Тяжелая атлетика, физкультурно-оздоровительные занятия, кегельбан | |

27 Соотнесите группы свойств воздуха:

- | | |
|----------------|--|
| 1 химические | А) твердые частицы или аэрозоли (пыль, сажа, зола, дым); микроорганизмы (сапрофитные и патогенные) |
| 2 физические | Б) атмосферное давление; температура; влажность; подвижность; солнечная радиация; радиоактивность; |
| 3 механические | электромагнитные излучения; факторы малой интенсивности;
В) нормальный газовый состав; вредные газообразные примеси |

Средне-сложные (2 уровень)

28 Установите соответствие по калорийности:

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 1 кофе черный (200 г) | Б) 8,8 ккал |
| 2 Овсяная крупа (100 г) | В) 90,0 ккал |
| 3 Яблоко (200 г) | Г) 202,0 ккал |
| 4 Творог 1,8 % (200 г) | |
| А) 342,0 ккал | |

29 Установите соответствие:

1 Гигиена 2

Здоровье

3 Физиология

4 Анатомия

А) раздел медицины, изучающий влияние жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры

Б) состояние полного физического, душевного и социального благополучия

В) это наука о форме и строении, происхождении и развитии человеческого организма

Г) биологическая наука, изучающая процессы жизнедеятельности человеческого организма и составляющих его частей

30 Установите последовательность действий при оказании первой помощи при обмороке:

1 контролируем состояние повыше ноги

2 обеспечиваем приток свежего прохладного воздуха

3 расстегиваем тесную одежду

4 поднимаем пострадавшему

5 вызываем «Скорую помощь»

6 укладываем, не даем упасть и удариться

31 Установите последовательность действий при оказании первой помощи при ранении:

1 Остановите кровотечение (артериальное или венозное)

2 Освободите раненый участок тела от одежды

3 Смажьте кожные края раны дезинфицирующим раствором

4 Наложите стерильную повязку

32 Установите последовательность действий при оказании первой помощи при открытом переломе:

1 обработать кожу вокруг раны

2 приложить холод к области травмы
3 остановить кровотечение

4 оценить состояние пульса

5 наложить стерильную повязку на рану

6 выполнить транспортную иммобилизацию

33 Установите последовательность действий при оказании первой помощи при внутреннем кровотечении:

1 обеспечить полный покой

2 приложить к предполагаемому месту
кровотечения «холод»

3 уложить пострадавшего или придать ему
полусидячее положение

4 вызвать врача или медицинского работника

34 Установите последовательность действий при оказании первой помощи при артериальном кровотечении:

1 пальцевое прижатие артерии, которая повреждена
2 наложение жгута

3 оценка типа кровотечения

4 наложение асептической повязки на рану

Сложные (3 уровень)

35 Укажите последовательность проведения общего гигиенического массажа: 1 спина

2 воротниковая зона

3 грудь

4 живот

5 нижние конечности

6 руки

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

36 Гигиена – это наука, изучающая влияние факторов окружающей среды на организм человека и общественное ... с целью обоснования гигиенических нормативов, санитарных правил и мероприятий, реализация которых обеспечивает оптимальные условия для жизнедеятельности, укрепления здоровья и предупреждения заболеваний.

37 Окружающая среда – совокупность ... и социальных факторов, которые влияют на человека.

38 Перечислите природные факторы окружающей среды:

39 Перечислите социальные факторы окружающей среды:

40 Здоровье – это состояние полного ... , душевного и ... благополучия и способность приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней и внутренней среды и естественным процессам старения, а также отсутствие болезней и физических дефектов.

41 Общественное здоровье – это.....

42 Согласно санитарно-гигиеническим требованиям к организации спортивных занятий в учреждениях дополнительного образования, в зале для борьбы должен быть мягкий ковер, размещаемый с отступами от стен не менее ... метров во избежание травматизма.

Средне-сложные (2 уровень)

43 Метод гигиенического эксперимента – позволяет изучить влияние факторов ... на организм человека или животных как в естественных, так и в лабораторных условиях.

44 Физические методы – позволяют оценить ... условия окружающей среды (температура, влажность, атмосферное давление, уровень освещенности, шума и т.д.).

45 В соответствии с требованиями к проектированию спортивных зданий, высота спортивного зала должна составлять не менее ... метров.

46 Что изучает коммунальная гигиена?

47 В соответствии с требованиями к проектированию спортивных зданий, спортивный зал рекомендуется размещать на ... этаже здания.

48 Целью любого гигиенического исследования является разработка ... и ..., осуществление которых направлено на создание для человека индифферентных или оптимальных условий среды обитания, в которых здоровье не только сохраняется, но и повышается его уровень.

49 Предметом гигиены физического воспитания и спорта как науки является изучение процесса взаимодействия с различными факторами физической культуры и спорта.

50 Пребывание в помещении с повышенной влажностью и температурой ниже ... °С понижает иммунитет к простуде и инфекции.

51 В жилых помещениях нормой скорости движения воздуха является ... м/с; большая скорость вызывает ощущение сквозняка, а неподвижный воздух исключает его освежающее действие.

52 Гигиеническое значение ионизации воздуха заключается в том, что ее характер

указывает на ... состояние воздуха.

53 Объясните почему спортивные сооружения следует располагать вблизи зеленых массивов.

54 При недостаточном и нерациональном освещении зрительный анализатор работает с напряжением, в результате чего быстро наступает...

55 Гигиеническое значение освещения заключается в том, что оно определяет тонус центральной, влияет на состояние зрительного анализатора, определяет травматизм.

56 Гигиена детей и подростков как отрасль гигиенической науки и самостоятельная дисциплина изучает вопросы охраны и этого контингента.

57 Гигиеническое значение вентиляции и отопления заключается в создании оптимального ... помещения по температуре, скорости движения воздуха, его влажности, химической и микробной чистоте, запыленности, что способствует сохранению и укреплению ..., и повышению работоспособности человека.

58 Согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.2.2821—10, спортивно-игровые площадки должны иметь ... покрытие.

59 СанПиН 2.4.2.576-96 «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений». Физкультурно-спортивная зона учебного заведения должна размещаться на расстоянии не менее ... м от здания, за полосой зеленых насаждений

60 Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений. В спортзале и в залах для занятий секций температура воздуха должна быть ... °С; в раздевалке 19 — 23 °С.

61 Требования к естественному и искусственному освещению. В спортивных залах освещенность (на полу) должна составлять не менее ... лк.

62 Температура воды в бассейне составляет для новичков 29 °С, для групп здоровья ... °С, для прыгунов 28 °С, для спортивного плавания 24-26 °С.

63 Химическая терморегуляция заключается в том, что изменяется веществ в организме, следовательно, и количество вырабатываемого тепла.

64 Воздушные ванны подразделяются на:

65 Водные процедуры разделяют на:

66 Согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.2.2821—10, Физкультурно-спортивное оборудование должно соответствовать ... и ... обучающихся.

Сложные (3 уровень)

67 Личная гигиена- это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.

68 Режим дня – это...69

Здоровье – это...

70 Гигиена труда — это наука, изучающая влияние трудовых процессов и на состояние здоровья работающих и на основе этого разрабатывающая санитарно-гигиенические и лечебно-профилактические мероприятия, направленные на оздоровление производственной среды, облегчение труда, предупреждение общих и профессиональных заболеваний, повышение работоспособности.

Карта учета тестовых заданий (вариант 1)

Компетенция	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Индикатор	УК-7.3: Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Дисциплина	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативный выбор	Установление соответствия/последовательности	На дополнение	
1.1.1 (20%)	5	2	7	14
1.1.2 (70%)	17	7	24	48
1.1.3 (10%)	3	1	4	8
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.	70 шт.

Карта учета тестовых заданий (вариант 2)

Компетенция	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Индикатор	УК-7.3: Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Дисциплина	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности		
Уровень освоения	Тестовые задания		
	Закрытого типа		Открытого типа
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/Установление последовательности	На дополнение
1.1.1	1 Гигиена-это наука: А) о закономерностях	26 Установите соответствие: Для	36 Гигиена – это наука, изучающая влияние

взаимоотношений человека и окружающей среды Б) о профилактике болезней В) о закономерностях влияния окружающей среды на индивидуальное и общественное здоровье и условия его сохранения Г) о форме и строении человека 2 Здоровье человека – это: А) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов Б) состояние благополучия и отсутствие дефектов В) отсутствие дефектов, травм и физических дефектов и полное благополучие Г) состояние полного физического благополучия 3 Основоположник гигиены как науки: А) А.П. Доброславин Б) Н.А. Семашко В) А.Н. Сысин Г) М.В. Ломоносов 4 Гигиена физической культуры и спорта изучает: А) влияние различных факторов физической культуры и спорта на здоровье физкультурников и спортсменов Б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного	обеспечения техники безопасности при организации и проведении занятий следует учитывать требования к освещенности помещения. Соотнесите виды спорта с нормативными показателями освещенности для спортивных залов в единицах измерения люкс (лк): Бадминтон, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис Теннис настольный Акробатика, бокс, борьба, гимнастика спортивная и художественная Тяжелая атлетика, физкультурно-оздоровительные занятия, кегельбан А) 150 лк Б) 200 лк В) 300 лк Г) 400 лк 27 Соотнесите группы свойств воздуха: 1 химические 2 физические 3 механические А) твердые частицы или аэрозоли (пыль, сажа, зола, дым); микроорганизмы (сапрофитные и патогенные) Б) атмосферное давление; температура; влажность; подвижность; солнечная радиация; радиоактивность; электромагнитные излучения; факторы малой интенсивности; В) нормальный газовый состав; вредные	факторов окружающей среды на организм человека и общественное ... с целью обоснования гигиенических нормативов, санитарных правил и мероприятий, реализация которых обеспечивает оптимальные условия для жизнедеятельности, укрепления здоровья и предупреждения заболеваний. 37 Окружающая среда – совокупность ... и социальных факторов, которые влияют на человека. 38 Перечислите природные факторы окружающей среды: 39 Перечислите социальные факторы окружающей среды: 40 Здоровье – это состояние полного ... , душевного и ... благополучия и способность приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней и внутренней среды и естественным процессам старения, а также отсутствие болезней и физических дефектов. 41 Общественное здоровье – это..... 42 Согласно санитарно-гигиеническим требованиям к организации спортивных занятий в учреждениях дополнительного образования, в зале для
---	---	--

	фактора В) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора Г) жизнедеятельность людей при занятии спортом 5 Основные задачи гигиены: А) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды Б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора В) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора Г) гигиенический анализ состояния сооружений	газообразные примеси	борьбы должен быть мягкий ковер, размещаемый с отступами от стен не менее ... метров во избежание травматизма.
1.1.2	6 Для оценки температурного режима используют: А) термометр Б) барометр В) анемометр Г) катотермометр 7 Что изучает гигиена физической культуры и спорта: А) влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм физкультурника и спортсмена Б) изучает вопросы использования методических приемов для физкультурников и спортсменов В) изучает вопросы соблюдения гигиенических норм в физкультурно-	28 Установите соответствие по калорийности: 1 кофе черный (200 г) 2 Овсяная крупа (100 г) 3 Яблоко (200 г) 4 Творог 1,8 % (200 г) А) 342,0 ккал Б) 8,8 ккал В) 90,0 ккал Г) 202,0 ккал 29 Установите соответствие: 1 Гигиена 2 Здоровье 3 Физиология 4 Анатомия А) раздел медицины, изучающий влияние жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры Б) состояние полного физического, душевного и социального	8 Метод гигиенического эксперимента – позволяет изучить влияние факторов ... на организм человека или животных как в естественных, так и в лабораторных условиях. 9 Физические методы – позволяют оценить ... условия окружающей среды (температура, влажность, атмосферное давление, уровень освещенности, шума и т.д.). 10 В соответствии с требованиями к проектированию спортивных зданий, высота спортивного зала должна составлять не менее ... метров. 11 Что изучает коммунальная гигиена?

	спортивной среде Г) изучает вопросы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов 8 При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ее: А) цвет Б) размер В) высота Г) удобство и качество 9 Как называются факторы, которые воздействуют на природу в результате деятельности человека: А) абиотические Б) изотермные В) биотические Г) антропогенные 10 Прибор для измерения скорости воздуха: А) термометр Б) барометр В) гигрометр Г) анемометр 11 В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы и техники безопасности, на одного человека должно приходиться не менее: А) 2 м² Б) 3 м² В) 4 м² Г) 5 м² 12 Определение какого вида влажности имеет наибольшее значение с гигиенической точки зрения: А) абсолютной Б) максимальной В) относительной Г) общей 13 Перечислите все показатели, используемые для оценки естественной освещенности	благополучия В) это наука о форме и строении, происхождении развитии человеческого организма Г) биологическая наука, изучающая процессы жизнедеятельности человеческого организма и составляющих его частей 30 Установите последовательность действий при оказании первой помощи при обмороке: 1 контролируем состояние 2 обеспечиваем приток свежего прохладного воздуха 3 расстегиваем тесную одежду 4 поднимаем пострадавшего выше ноги 5 вызываем «Скорую помощь» 6 укладываем, не даем упасть и удариться 31 Установите последовательность действий при оказании первой помощи при ранении: 1 Остановите кровотечение (артериальное или венозное) 2 Освободите раненый участок тела от одежды 3 Смажьте кожные края раны дезинфицирующим раствором 4 Наложите стерильную повязку 32 Установите последовательность действий при оказании первой помощи при открытом переломе: 1 обработать кожу вокруг раны 2 приложить холод к	В соответствии с требованиями к проектированию спортивных зданий, спортивный зал рекомендуется размещать на ... этаже здания. 3 Целью любого гигиенического исследования является разработка ... и ..., осуществление которых направлено на создание для человека индифферентных или оптимальных условий среды обитания, в которых здоровье не только сохраняется, но и повышается его уровень. 9 Предметом гигиены физического воспитания и спорта как науки является изучение процесса взаимодействия с различными факторами физической культуры и спорта. 10 Пребывание в помещении с повышенной влажностью и температурой ниже ... °С понижает иммунитет к простуде и инфекции. 11 В жилых помещениях нормой скорости движения воздуха является ... м/с; большая скорость вызывает ощущение сквозняка, а неподвижный воздух исключает его освежающее действие. 12 Гигиеническое значение ионизации воздуха заключается в том, что ее характер указывает на ... состояние воздуха. 13 Объясните почему спортивные сооружения следует располагать вблизи зеленых массивов. 14 При недостаточном и нерациональном освещении зрительный анализатор
--	---	--	--

	помещений: А) световой коэффициент, коэффициент естественной освещенности Б) световой коэффициент, коэффициент естественной освещенности, угол отверстия В) световой коэффициент, коэффициент естественной освещенности, угол отверстия, коэффициент заложения, угол падения Г) коэффициент естественной освещенности, угол отверстия 4 Согласно технике безопасности, заниматься гимнастикой можно только в обуви: А) с нескользкой подошвой Б) в любой спортивной обуви В) только без обуви Г) с скользящей подошвой 5 Какими способами обеззараживается спортивный инвентарь (маски, боксерские перчатки): А) ультрафиолетовое облучение Б) хлорирование В) стирка с моющими средствами Г) полоскание в воде 6 Продукт, являющийся основным источником фосфора: А) курага, урюк Б) горох, фасоль В) рыба Г) печень говяжья, яйца 17 Какими приборами	области травмы 3 остановить кровотечение 4 оценить состояние пульса 5 наложить стерильную повязку на рану 6 выполнить транспортную иммобилизацию 33 Установите последовательность действий при оказании первой помощи при внутреннем кровотечении: 1 обеспечить полный покой 2 приложить к предполагаемому месту кровотечения «холод» 3 уложить пострадавшего или придать ему полусидячее положение 4 вызвать врача или медицинского работника 34 Установите последовательность действий при оказании первой помощи при артериальном кровотечении: 1 пальцевое прижатие артерии, которая повреждена 2 наложение жгута 3 оценка типа кровотечения 4 наложение асептической повязки на рану	работает с напряжением, в результате чего быстро наступает... 55 Гигиеническое значение освещения заключается в том, что оно определяет тонус центральной, влияет на состояние зрительного анализатора, определяет травматизм. 56 Гигиена детей и подростков как отрасль гигиенической науки и самостоятельная дисциплина изучает вопросы охраны и этого контингента. 57 Гигиеническое значение вентиляции и отопления заключается в создании оптимального помещения по температуре, скорости движения воздуха, его влажности, химической и микробной чистоте, запыленности, что способствует сохранению и укреплению ..., и повышению работоспособности человека. 58 Согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.2.2821—10, спортивно-игровые площадки должны иметь ... покрытие. 59 СанПиН 2.4.2.576-96 «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений». Физкультурно-спортивная зона учебного заведения
--	--	--	---

	проводят ионизацию воздуха в спортивных залах: А) лампами Чижевского Б) бактерицидными лампами В) лампами накаливания Г) ультразвуковым увлажнителем 8 Источников кальция в пище является: А) творог Б) печень говяжья В) картофель Г) изюм 9 Рекомендуемая ориентация спортивных сооружений: А) северная Б) юго-восточная В) северо-западная Г) северо-восточная 10 Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны: А) улучшают самочувствие Б) стимулирует функции нервной системы В) улучшает сон Г) повышает потоотделение и обмен веществ 11 Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей: А) это приводит к физическому утомлению Б) это приводит к гиподинамии В) это приводит к увеличению массы тела человека Г) опасности нет 12 Медицинский работник по гигиеническому воспитанию проводит: А) лекции Б) беседы		должна размещаться на расстоянии не менее ... м от здания, за полосой зеленых насаждений 60 Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений. В спортзале и в залах для занятий секций температура воздуха должна быть ... °С; в раздевалке 19 — 23 °С. 61 Требования к естественному и искусственному освещению. В спортивных залах освещенность (на полу) должна составлять не менее ... лк. 62 Температура воды в бассейне составляет для новичков 29 °С, для групп здоровья ... °С, для прыгунов 28 °С, для спортивного плавания 24-26 °С. 63 Химическая терморегуляция заключается в том, что изменяется ... веществ в организме, следовательно, и количество вырабатываемого тепла. 64 Воздушные ванны подразделяются на: 65 Водные процедуры разделяют на: 66 Согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.2.2821—10, Физкультурно-спортивное оборудование должно
--	--	--	--

	В) кружковую работу Г) гигиенический анализ сооружения		соответствовать ... и ... обучающихся.
1.1.3	23 Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это: А) физическая культура Б) закаливание В) бег Г) личная гигиена 4 При проведении искусственной вентиляции легких методом «рот в нос» необходимо: А) свободной рукой плотно удерживать нижнюю челюсть пострадавшего, чтобы его рот был закрыт Б) не проводить никаких манипуляций с нижней челюстью пострадавшего В) свободной рукой открывать рот пострадавшего для обеспечения выдоха Г) обеспечить надежную изоляцию рук пострадавшего 5 При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть: А) ожог Б) тепловой удар В) перегревание Г) солнечный удар	35 Укажите последовательность проведения общего гигиенического массажа: 1 спина 2 воротниковая зона 3 грудь 4 живот 5 нижние конечности 6 руки	67 Личная гигиена- это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. 68 Режим дня – это...69 Здоровье – это... 70 Гигиена труда — это наука, изучающая влияние трудовых процессов и на состояние здоровья работающих и на основе этого разрабатывающая санитарно- гигиенические и лечебно- профилактические мероприятия, направленные на оздоровление производственной среды, облегчение труда, предупреждение общих и профессиональных заболеваний, повышение работоспособности.
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.

Критерии оценивания

Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 условным баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся
(рекомендуемая)

Оценка	Процент верных ответов	Баллы
«удовлетворительно»	70-79%	61-75 баллов
«хорошо»	80-90%	76-90 баллов
«отлично»	91-100%	91-100 баллов

Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа		
1	В	36	Здоровье
2	А	37	Природных
3	А	38	Физические, химические, биологические
4	Б	39	Условия быта, труд, отдых, питание, обучение, медицинская помощь
5	А	40	Физического, социального
6	А	41	такое состояние общества, которое обеспечивает условия для активного и продуктивного образа жизни, не стесненного заболеваниями
7	А	42	двух
8	Г	43	Окружающей среды
9	Г	44	микроклиматические
10	Г	45	шести
11	В	46	изучает влияние факторов окружающей среды на здоровье и санитарные условия жизни населения
12	В	47	первом
13	В	48	Нормативов, мероприятий
14	А	49	Организма человека
15	А	50	10-15
16	В	51	0.1-0.3
17	А	52	Санитарное
18	А	53	зеленые насаждения имеют большое гигиеническое значение, улучшая микроклимат, задерживая пыль, дым и уменьшая шум
19	Б	54	Зрительное утомление
20	Б	55	Нервной системы
21	В	56	Укрепления здоровья
22	Б	57	Микроклимата, здоровья
23	Б	58	Твердое
24	А	59	25
25	Б	60	15-17
26	3А,4Б,2В,1Г	61	200
27	3А, 2Б, 1В	62	29-30
28	2А, 1Б, 3В,4Г	63	Интенсивность обмена
29	1А,2Б, 4В, 3Г	64	тепловатые, прохладные, холодные
		65	обтирание, обливание, душ, купание

30	643215
31	2134
32	315462
33	3124
34	3124
35	215346

66	Росту, возрасту
67	Гигиенических норм
68	это определенный распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна
69	Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов
70	Условий труда