

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**СТАРОБЕЛЬСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ (ФИЛИАЛ)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Луганский государственный педагогический университет»
(Старобельский факультет (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Кафедра физической культуры и охраны жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Старобельского факультета (филиала)
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»



Маршуба И.В.
«15» сентября 2023 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по
дисциплине**

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

По направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Физкультурное образование

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Курс: ОФО 3 курс (6 семестр); ЗФО 5 курс (Е семестр)

Разработчик:
ассистент кафедры
физической культуры и охраны жизнедеятельности
Хайнус С.А.
«1» сентября 2023 г.

Старобельск, 2023

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины История физической культуры и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Физкультурное образование. ФГОС № 940 от 19.09.2017 г.

1.3 Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижений
Общепрофессиональные	
ПК-4	ПК-4.1 Знает требования к разработке развивающей образовательной среды, положительно влияющей на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения младших школьников на основе содержания начального образования; ПК-4.2. Умеет проектировать уроки на основе интегративного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов. ПК-4.3. Владеет современными образовательными технологиями по реализации содержания начального образования согласно ФГОС НОО; умениями разрабатывать критерии оценивания для достижения предметных, метапредметных и личностных результатов, функциональной грамотности; проводить мониторинг качества образовательной деятельности в начальной школе.

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующих компетенций:

способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых предметов (ПК-4);

1.4 Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
<p>Тема 1. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой.</p> <p>1.1. Гигиена как отрасль медицинской науки.</p> <p>1.2. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения.</p> <p>1.3. Эпидемиологические факторы внешней среды.</p> <p>1.4. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта.</p>	ПК-4	Тест / контрольная работа / реферат / доклад / презентация / опрос / конспект и др.
<p>Тема 2. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.</p> <p>2.1 Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы.</p> <p>2.2. Физические упражнения как важное средство восстановления работоспособности и повышения производительности труда.</p> <p>2.3. Основы профилактики инфекционных заболеваний.</p>		
<p>Тема 3. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом.</p> <p>3.1. Личная гигиена спортсменов. Обеспечение соблюдения гигиенических требований при подготовке спортсменов.</p> <p>3.2. Личная гигиена спортсменов.</p> <p>3.3. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.</p> <p>3.4. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>3.5. Определение суточного расхода энергии, составление меню.</p> <p>3.6. Профилактика и коррекция избыточного веса.</p> <p>3.7 Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Гигиенические основы закаливания.</p>		
<p>Тема 4. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий.</p> <p>4.1. Обеспечение соблюдения гигиенических требований в здании и помещениях, к физкультурно-оздоровительным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий физическими упражнениями.</p> <p>4.2. Гигиенические требования к проведению соревнований.</p> <p>4.3. Использование знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического</p>		

<p>просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих).</p> <p>4.4. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов. Гигиенические требования к занятиям физической культурой на производстве и по месту жительства.</p>		
<p>Тема 5. Основы гигиены различных возрастных групп занимающихся.</p> <p>5.1. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом различных групп занимающихся.</p> <p>5.2. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза, профилактике соматических и инфекционных заболеваний.</p> <p>5.3. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.</p> <p>5.4. Борьба за здоровый образ жизни подрастающего поколения. Профилактика курения, алкоголизма, токсикомании и наркомании.</p>		
Текущая аттестация	ПК-4	Контрольная работа / тест
Итоговый контроль	ПК-4	Экзамен

1.5 Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
<p>ПК-4: способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых предметов</p>	<p><i>знать:</i> основные положения гигиены и особенности гигиены физической культуры и спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; гигиенические требования к устройству спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования; гигиену физического воспитания в школе; гигиенические требования к спортивным тренировкам; гигиенические требования к занятиям оздоровительной физической культурой; требования личной гигиены; гигиенические требования к использованию факторов внешней среды; основы закаливания; основы рационального и лечебного питания; гигиенические требования к занятиям в отдельных видах спорта;</p> <p><i>уметь:</i> оценивать гигиенические нормы в местах проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований; проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований;</p> <p><i>владеть:</i> методами оценки гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям; методами</p>

	гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.
--	--

1.6 Критерии оценивания компетенций на разных этапах формирования

Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Практические задания (5 бал. * 5 заданий)	25
Самостоятельная работа	35
Зачет	40
Итого за семестр:	100

Система оценивания учебных достижений студентов заочной формы обучения

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Практические задания (10 бал. * 2 задания)	20
Самостоятельная работа	40
Зачет	40
Итого за семестр:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбал- льная система оценивания экзамена	100- балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Систем а оцени- вания зачета
Отлично	90 – 100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83 – 89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75 – 82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические	

		навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63 – 74	D – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50 – 62	E – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21 – 49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0 – 20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1 Оценочные средства текущего контроля (типовые).

Вопросы для устного опроса:

1. Одна из первых потребностей человека?
2. Какое неперенное условие всестороннего развития личности?

3. Что необходимо для сохранения здоровья?
4. Какие науки взаимосвязаны между собой в изучении сохранения здоровья, организма человека и процессов в нем?
5. Гигиена - это?
6. Физиология - это?
7. Анатомия - это?
8. Перечислите факторы, влияющие на здоровье, защитные силы и работоспособность организма?
9. Что относится к гигиеническим факторам?
10. Что необходимо для нормальной жизнедеятельности организма с точки зрения гигиенических факторов?
11. Причина снижения эффекта занятий физическими упражнениями в процессе физической подготовки?
12. Что относится к химическим факторам?
13. Что относится к физическим факторам?
14. Что относится к биологическим факторам?
15. Что относится к информативным факторам?
16. Что относится к социальным факторам?
17. Как влияет на здоровье, защитные силы и работоспособность организма воздействие факторов?
18. Какие методы использует гигиена?
19. Личная гигиена - это?
20. Укажите, что является основой личной гигиены?
21. Определенный порядок разнообразной деятельности и отдыха ребенка в соответствии с его индивидуальной работоспособностью, это?
22. Перечислите положения суточного режима?
23. С учетом чего устанавливается суточный режим?
24. Что включает в себя уход за телом?
25. Какое специальное направление занимается разработкой правил личной гигиены в физическом воспитании?
26. Основная задача направления гигиены физических упражнений?
27. Перечислите санитарно-гигиенические требования при занятии физическими упражнениями?
28. Перечислите принципы гигиены физическими упражнениями.
29. В чем заключается принцип непрерывности?
30. В чем заключается принцип адекватности?
31. В чем заключается принцип комплектности?
32. Система мероприятий, обеспечивающих ускорение адаптации организма к действию различных внешних воздействий, это?
33. На какие виды закаливание распределяют?
34. Перечислите средства закаливания?
35. Назовите принципы закаливания?
36. Какие правила применяют при закаливании?
От чего зависит закаливающее воздействие воздуха?
37. Когда начинают закаливание?

38. Какие показания необходимы для проведения закаливания?
39. Какие противопоказания при закаливании?
40. Назовите гигиенические требования правильного питания?
41. Перечислите принципы здорового питания?
42. Какие применяются методы закаливания?

Темы для подготовки реферативной работы:

1. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения. Эпидемиологические факторы внешней среды. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта
2. Физические упражнения как важное средство восстановления работоспособности и повышения производительности труда. Основы профилактики инфекционных заболеваний.
3. Определение суточного расхода энергии, составление меню. Профилактика и коррекция избыточного веса. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Гигиенические основы закаливания.
4. Использование знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих). Создание оптимальных социально-гигиенических условий среды для спортсменов.
5. Гигиенические требования к занятиям физической культурой на производстве и по месту жительства.
6. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза, профилактике соматических и инфекционных заболеваний.
7. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании. Борьба за здоровый образ жизни подросткового поколения. Профилактика курения, алкоголизма, токсикомании и наркомании.

Практические задания:

1. Гигиена как отрасль медицинской науки. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения.
2. Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы.
3. Обеспечение соблюдения гигиенических требований при подготовке спортсменов. Личная гигиена спортсменов. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.
4. Обеспечение соблюдения гигиенических требований в здании и помещениях, к физкультурно-оздоровительным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий физическими упражнениями.

5. Гигиенические требования к проведению соревнований. Педагогический контроль и оценка результатов деятельности спортсменов.
6. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для различных возрастных групп. Основные формы занятий физической культурой и спортом различных групп занимающихся и гигиенические требования к ним.
7. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза, профилактике соматических и инфекционных заболеваний.

Темы для подготовки мультимедийных презентаций

1. Гигиенические принципы закаливания и его значение.
2. Гигиенические требования к закаливанию водой.
3. Гигиенические требования к закаливанию воздухом.
4. Гигиенические требования к закаливанию солнечными лучами.
5. Гигиенические требования к организации рационального питания.
6. Гигиенические требования к калорийности пищевых рационов.
7. Гигиенические требования к содержанию в рационе регулирующих и энергосодержащих веществ.

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)

Вопрос 1:

Какие факторы влияют на физическую активность человека?

1. Уровень образования.
2. Физическая подготовка, возраст, состояние здоровья.
3. Социальный статус.
4. Количество свободного времени.

Вопрос 2:

Какой режим дня является оптимальным для человека, занимающегося физической активностью?

1. Спать 6 часов, работать 12 часов, заниматься спортом 3 часа в день.
2. Спать 8 часов, заниматься физической активностью 1-2 часа, правильно питаться.
3. Работать без перерывов и тренироваться по 5 часов.
4. Спать 10 часов, заниматься спортом 2 часа.

Вопрос 3:

Какие гигиенические правила важны при организации занятий физической активностью?

1. Использование подходящей одежды и обуви, поддержание чистоты, правильное освещение и вентиляция помещения.
2. Занятия только на улице.
3. Одежда должна быть тяжелой и плотной.
4. Заниматься только в темное время суток.

Вопрос 4:

Какие требования к физической активности предъявляют гигиенические нормы?

1. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, возраст и уровень подготовки.
2. Нельзя заниматься физической активностью после еды.
3. Нужно заниматься физической активностью в любое время суток.
4. Физическая активность не должна превышать 10 минут.

Вопрос 5:

Какие последствия могут возникнуть при нарушении гигиенических норм в спортивной деятельности?

1. Повышение работоспособности.
2. Утомление, травмы, ухудшение здоровья, переутомление.
3. Увеличение силы и выносливости.
4. Улучшение психоэмоционального состояния.

Вопрос 6:

Какие условия необходимы для поддержания гигиенического режима в спортивных залах?

1. Проведение занятий в темных и влажных помещениях.
2. Нормированное освещение, вентиляция, чистота помещения и оборудования.
3. Проведение занятий только в холодное время года.
4. Использование пластиковых материалов во всех тренажерах.

Вопрос 7:

Какую роль играет правильная вентиляция в спортивных залах?

1. Повышает влажность в зале.
2. Обеспечивает приток свежего воздуха, предотвращает накопление углекислого газа и запахов.
3. Освещает помещение.
4. Увлажняет воздух в зале.

Вопрос 8:

Какую важную роль в поддержании гигиенического режима играют чистота тела и одежды?

1. Они не важны в спортивной деятельности.
2. Они помогают предотвратить кожные заболевания, инфекции и дискомфорт во время занятий.
3. Чистота важна только после тренировки.
4. Чистая одежда делает тренировки менее эффективными.

Вопрос 9:

Какое влияние на здоровье человека оказывает недостаток физической активности?

1. Улучшение общего самочувствия.
2. Ухудшение работы сердечно-сосудистой системы, ослабление иммунитета, увеличение массы тела.
3. Увеличение работоспособности.
4. Улучшение кровообращения.

Вопрос 10:

Какой подход к питанию является оптимальным для человека, занимающегося физической активностью?

1. Исключение всех углеводов из рациона.
2. Сбалансированное питание с достаточным количеством белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.
3. Питание, содержащее только белки.
4. Употребление пищи в больших количествах перед тренировкой.

Вопрос 11:

Как правильно организовать питьевой режим во время физической активности?

1. Пить напитки, содержащие алкоголь.
2. Пить воду небольшими глотками через равные промежутки времени.
3. Не пить во время тренировки.
4. Пить только газированные напитки.

Вопрос 12:

Какие последствия могут возникнуть при недостаточной гидратации организма во время занятий физической активностью?

1. Переутомление, головная боль, нарушение терморегуляции, ухудшение физической выносливости.
2. Повышение уровня энергии.
3. Увлажнение кожи.
4. Улучшение концентрации внимания.

Вопрос 13:

Какие заболевания могут возникнуть при неправильной гигиене спортивного инвентаря?

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы.
2. Кожные заболевания, грибковые инфекции, аллергические реакции.
3. Простуды.
4. Только травмы.

Вопрос 14:

Какой режим тренировок рекомендуется для предотвращения переутомления?

1. Тренироваться ежедневно по 4-5 часов.
2. Чередование интенсивных тренировок с днями отдыха и восстановления.
3. Тренироваться по 10 часов каждый день.
4. Заниматься спортом только раз в неделю.

Вопрос 15:

Как правильно соблюдать гигиену тела во время занятий физической активностью?

1. Купаться в холодной воде после тренировки.
2. Регулярное мытье тела, использование антибактериальных средств, замена влажной одежды.

3. Не нужно мыться после тренировки.
4. Купание в теплой воде не имеет значения.

Вопрос 16:

Какой температурный режим важен для проведения занятий физической активностью на улице?

1. Температура воздуха не должна быть слишком низкой или высокой; оптимальный диапазон 10-20°C.
2. Температура должна быть ниже 0°C.
3. Занятия можно проводить только при температуре выше 30°C.
4. Температура не имеет значения.

Вопрос 17:

Какие рекомендации гигиены следует соблюдать при занятиях физической активностью в жару?

1. Тренироваться без перерыва, пить минимальное количество воды.
2. Снижать интенсивность нагрузки, часто пить воду и избегать перегрева.
3. Носить плотную одежду и тренироваться в закрытых помещениях.
4. Тренироваться только в тени.

Вопрос 18:

Какой режим отдыха является оптимальным между тренировками для восстановления?

1. Отдыхать 1-2 дня в неделю.
2. Регулярные дни отдыха с активным восстановлением, например, легкими прогулками.
3. Не отдыхать вовсе.
4. Отдыхать только после интенсивных тренировок.

Вопрос 19:

Какие преимущества дает правильная гигиена после тренировки?

1. Она не имеет значения.
2. Снижение риска заболеваний, поддержание оптимального уровня энергии, улучшение самочувствия.
3. Увеличение усталости.
4. Усиление мышечных болей.

Вопрос 20:

Какой тип спортивной одежды рекомендуется для занятий в спортзале?

1. Одежда, которая не ограничивает движения, выполненная из дышащих материалов.
2. Тяжелая и плотная одежда.
3. Одежда, содержащая синтетические материалы.
4. Одежда из джинсовой ткани.

Вопрос 21:

Какую роль играет правильное освещение в спортивных залах?

1. Обеспечивает комфортные условия для зрения, предотвращает усталость глаз и повышает концентрацию.
2. Уменьшает потребность в отдыхе.
3. Никакой роли не играет.
4. Освещает только стены зала.

Вопрос 22:

Какие особенности гигиены важно соблюдать при занятиях физической активностью в холодное время года?

1. Тренироваться без одежды.
2. Одевайтесь слоями, чтобы предотвратить переохлаждение, и носите термобелье.
3. Только легкая одежда.
4. Никакой разницы в одежде зимой и летом.

Вопрос 23:

Какие мероприятия нужно проводить для улучшения гигиенической обстановки в спортивных залах?

1. Очистка зала только раз в месяц.
2. Ежедневная уборка и дезинфекция оборудования, поддержание чистоты в раздевалках и санузлах.
3. Уборка раз в неделю.
4. Очистка только полов.

Вопрос 24:

Какую роль в поддержании здоровья играет правильная осанка во время физических упражнений?

1. Никакой.
2. Правильная осанка помогает уменьшить нагрузку на позвоночник и суставы, снижает риск травм.
3. Улучшает дыхание.
4. Влияет только на внешний вид.

Вопрос 25:

Как часто нужно менять спортивную обувь для поддержания гигиены?

1. Раз в год.
2. Каждые 6-12 месяцев в зависимости от интенсивности занятий.
3. Только когда обувь порвется.
4. Обувь не нуждается в замене.

Вопрос 26:

Как правильно проводить разминку перед тренировкой с точки зрения гигиены и безопасности?

1. Не требуется разминка, достаточно начать с основной нагрузки.
2. Легкие разминательные упражнения, которые подготовят мышцы, суставы и сердце к нагрузке.
3. Начинать с тяжелых упражнений.
4. Разминка не имеет значения для безопасности.

Вопрос 27:

Какие риски для здоровья могут возникнуть из-за перегрева организма во время физической активности?

1. Обезвоживание, тепловой удар, головные боли и утомление.
2. Повышение работоспособности.
3. Улучшение циркуляции крови.
4. Ощущение бодрости.

Вопрос 28:

Какую температуру воздуха можно считать оптимальной для занятий физической активностью в помещении?

1. 10°C.

2. 18-22°C — комфортная температура для поддержания нормального обмена веществ и предотвращения перегрева.
3. 30°C.
4. 5°C.

Вопрос 29:

Как часто необходимо проводить гигиеническую обработку спортивных тренажеров и оборудования?

1. Один раз в месяц.
2. Ежедневно перед и после тренировки для предотвращения загрязнения и заболеваний.
3. Раз в год.
4. Только в случае загрязнения.

Вопрос 30:

Какие правила гигиены необходимо соблюдать при посещении бассейна?

1. Купаться в одежде.
2. Тщательное мытье тела перед входом в бассейн, соблюдение правил поведения в воде и после тренировки.
3. Купаться без душа.
4. Не следует мыться перед бассейном.

Вопрос 31:

Что следует учитывать при занятиях спортом на улице в дождливую погоду?

1. Заниматься без изменений.
2. Одежда должна быть влагостойкой, а интенсивность нагрузки уменьшена.
3. Не следует заниматься физической активностью в дождь.
4. Заниматься только в мокрой одежде.

Вопрос 32:

Какое значение для здоровья имеют периоды отдыха между физической активностью?

1. Они не важны.
2. Они необходимы для восстановления организма, снижения усталости и предотвращения травм.
3. Можно отдыхать только раз в неделю.
4. Чем меньше отдых, тем лучше.

Вопрос 33:

Что следует учитывать при организации тренировки для людей с хроническими заболеваниями?

1. Необходимо проконсультироваться с врачом, учитывать степень заболевания и интенсивность нагрузки.
2. Тренироваться без ограничений.
3. Избегать любой физической активности.
4. Нужно тренироваться только в жаркое время года.

Вопрос 34:

Какие рекомендации по питанию важны для поддержания гигиенического режима у занимающихся физической активностью?

1. Нужно есть сразу после тренировки.
2. Питание должно быть сбалансированным, с учетом потребностей организма, а прием пищи — за 1-2 часа до тренировки.
3. Употреблять исключительно белковую пищу.
4. Не важно, что есть перед тренировкой.

Вопрос 35:

Что нужно учитывать при организации физической активности для детей с нарушениями здоровья?

1. Занятия спортом могут быть опасны.
2. Необходима консультация с врачом, индивидуально подобранные упражнения и постоянный контроль за состоянием здоровья ребенка.
3. Нужно избегать любых занятий.
4. Следует использовать только аэробные упражнения.

Вопрос 36:

Какие особенности питания следует учитывать при занятиях физической активностью в возрасте старше 50 лет?

1. Увеличить потребление углеводов.
2. Следует увеличить потребление белков и витаминов, снизить количество жиров.
3. Увеличить потребление жиров.
4. Питание не нужно менять.

Вопрос 37:

Какие меры следует принимать при организации спортивных мероприятий на улице в жаркую погоду?

1. Тренировки не проводят в жару.
2. Обеспечить доступ к воде, проводить занятия в утренние или вечерние часы, ограничить нагрузку.
3. Тренироваться в любое время суток.
4. Увлажнять воздух в спортивной зоне.

Вопрос 38:

Какую роль в гигиене спортивных занятий играет личная гигиена тренера?

1. Это не имеет значения.
2. Чистота одежды, тела и рук тренера помогает предотвратить распространение инфекций и поддерживает позитивный имидж.
3. Только для внешнего вида.
4. Личная гигиена тренера не важна.

Вопрос 39:

Какую роль играет личная гигиена участников спортивных мероприятий?

1. Она помогает предотвратить распространение инфекций и улучшить общие условия здоровья.
2. Личная гигиена не имеет значения на мероприятиях.
3. Влияет только на внешний вид участников.
4. Повышает силу и выносливость.

Вопрос 40:

Что необходимо учитывать при организации тренировки в холодное время года?

1. Увлажнять воздух в помещении.
2. Правильная одежда для поддержания тепла, утепленные зоны для отдыха и уменьшение интенсивности нагрузки.
3. Тренировки проводятся только в закрытых помещениях.
4. Не стоит заниматься в холодное время года.

Вопрос 41:

Какие препараты помогают предотвратить перегрев организма при физической активности?

1. Препараты, содержащие кофеин.
2. Нет специальных препаратов, но важны поддержка водного баланса и охлаждение.
3. Препараты с высокой концентрацией сахара.
4. Препараты, содержащие витамины.

Вопрос 42:

Какие меры по обеспечению гигиенических норм важны для тренажерного зала?

1. Использование одноразовых перчаток.
2. Ежедневная уборка, регулярное дезинфицирование тренажеров, поддержание температуры и влажности на оптимальном уровне.
3. Уборка 1 раз в месяц.
4. Чистка тренажеров каждый год.

Вопрос 43:

Как можно снизить риск травм в результате физической активности?

1. Правильное выполнение упражнений, разогрев мышц перед тренировкой, соблюдение техники безопасности.
2. Заниматься без разминки.
3. Использовать тяжелые веса без подготовки.
4. Заниматься на максимальных нагрузках сразу.

Вопрос 44:

Какую роль в гигиене физической активности играют восстановительные процедуры?

1. Они не важны.
2. Они способствуют восстановлению мышц, улучшению кровообращения, уменьшению усталости и болей.
3. Восстановление следует избегать.
4. Только отдых имеет значение.

Вопрос 45:

Какие упражнения лучше всего подходят для разминки перед тренировкой?

1. Нагрузочные упражнения.
2. Легкие аэробные упражнения, растяжка, упражнения на суставную подвижность.
3. Упражнения с высоким весом.
4. Только статическая растяжка.

Вопрос 46:

Какой подход к физической активности лучше всего подходит для пожилых людей?

1. Медленные, низкоинтенсивные упражнения, плавание, гимнастика, пешие прогулки.
2. Физическая активность должна быть интенсивной.
3. Нужно избегать любой физической активности.
4. Высокоинтенсивные тренировки каждый день.

Вопрос 47:

Как часто следует проводить санитарную обработку спортивных сооружений?

1. Каждый день.
2. Ежедневно, перед началом тренировок и после их завершения.
3. Один раз в месяц.
4. Только при заметном загрязнении.

Вопрос 48:

Какие меры следует принимать для обеспечения гигиенической безопасности при занятиях в открытых водоемах?

1. Купаться в любых водоемах, даже если вода загрязнена.
2. Проверять качество воды, избегать мест с сильным течением и загрязнением.
3. Не плавать в водоемах вообще.
4. Использовать только природные источники воды.

Вопрос 49:

Какие симптомы могут свидетельствовать о перегреве организма во время физической активности?

1. Холодные конечности.
2. Головная боль, тошнота, головокружение, повышенное потоотделение.

3. Ощущение сильной усталости.
4. Увлажнение кожи.

Вопрос 50:

Какие вредные привычки могут ухудшить эффективность физической активности?

1. Переедание до тренировки.
2. Курение, употребление алкоголя, недостаток сна.
3. Недостаток воды.
4. Разминка перед тренировкой.

Вопрос 51:

Какой режим тренировок следует соблюдать для предотвращения усталости и переутомления?

1. Заниматься каждый день по несколько часов.
2. Чередовать дни интенсивных тренировок с днями отдыха.
3. Тренироваться по 12 часов в день.
4. Делать перерывы раз в неделю.

Вопрос 52:

Какую роль в физической активности играет правильный выбор одежды?

1. Одежда должна быть удобной, дышащей, соответствовать погодным условиям и виду спорта.
2. Одежда не имеет значения.
3. Чем тяжелее одежда, тем лучше.
4. Одежда должна быть яркой.

Вопрос 53:

Какие упражнения помогают улучшить гибкость и снизить риск травм?

1. Упражнения с большим весом.
2. Растяжка и упражнения на гибкость.
3. Упражнения с высокими нагрузками.
4. Аэробные тренировки.

Вопрос 54:

Какую гигиеническую важность имеет прием пищи перед физической активностью?

1. Пища должна быть легкой и сбалансированной, предпочтительно за 1-2 часа до тренировки.
2. Нельзя есть перед тренировкой.
3. Нужно есть за 30 минут до тренировки.
4. Пища должна быть жирной и калорийной.

Вопрос 55:

Как важно поддерживать нормальный уровень влажности в помещении для занятий физической активностью?

1. Это не имеет значения.
2. Нормальная влажность помогает поддерживать комфортные условия для дыхания и предотвращает сухость кожи и слизистых оболочек.
3. Влажность должна быть максимально высокой.
4. Влажность не имеет значения для физической активности.

Вопрос 56:

Какую роль в предотвращении травм играет регулярная физическая активность?

1. Увеличение частоты травм.
2. Укрепление мышц и суставов, улучшение координации, что снижает риск травм.
3. Не имеет значения.
4. Приводит к повышенному риску травм.

Вопрос 57:

Что важно учитывать при организации занятий физической активностью для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями?

1. Необходимо проконсультироваться с врачом, выбирать умеренную физическую активность, контролировать пульс и давление.
2. Тренироваться без ограничений.
3. Важно тренироваться только в сидячем положении.
4. Заниматься интенсивными нагрузками каждый день.

Вопрос 58:

Какие меры нужно принимать для предотвращения травм при занятиях спортом?

1. Носить правильную спортивную обувь, разогреваться перед тренировкой, соблюдать технику выполнения упражнений.
2. Тренироваться без разминки.
3. Использовать только тяжелые веса.
4. Нельзя разогреваться перед тренировкой.

Вопрос 59:

Что следует учитывать при планировании занятий физической активностью для беременных женщин?

1. Необходимо проконсультироваться с врачом, избегать интенсивных нагрузок и делать упражнения на растяжку.
2. Не важно, можно тренироваться как угодно.
3. Заниматься только кардио-упражнениями.
4. Нужно избегать любых физических нагрузок.

Вопрос 60:

Какие меры необходимо предпринять для поддержания гигиены в спортивных раздевалках?

1. Регулярная уборка, наличие дезинфицирующих средств, вентиляция и поддержание чистоты.
2. Уборка раз в месяц.
3. Чистота не имеет значения в раздевалке.
4. Уборку следует проводить только при необходимости.

Вопрос 61:

Какую роль играет физическая активность в укреплении иммунной системы?

1. Она не влияет на иммунную систему.
2. Регулярная физическая активность способствует укреплению иммунной системы и снижению риска заболеваний.
3. Только аэробные упражнения укрепляют иммунитет.
4. Силовые тренировки ухудшают иммунитет.

Вопрос 62:

Какие факторы влияют на выбор спортивной обуви для занятий физической активностью?

1. Цвет обуви.
2. Удобство, поддержка стопы, амортизация и предназначение для конкретного вида спорта.
3. Обувь не важна.
4. Главное — выбрать обувь, которая нравится.

Вопрос 63:

Какой режим питания лучше всего подходит для активных людей, занимающихся спортом?

1. Сбалансированное питание с достаточным количеством белков, углеводов, жиров, витаминов и минералов.
2. Питание не имеет значения.
3. Только углеводы.
4. Овощи и фрукты должны составлять 90% рациона.

Вопрос 64:

Какую роль в гигиене спорта играют регулярные перерывы в занятиях?

1. Они важны для восстановления организма, предотвращения перегрузок и травм.
2. Перерывы не важны.
3. Лучше тренироваться без перерывов.
4. Перерывы следует делать только в случае усталости.

Вопрос 65:

Какие гигиенические меры нужно соблюдать при занятиях на свежем воздухе?

1. Заниматься в любом месте, даже в грязных местах.
2. Заниматься в чистых и безопасных местах, избегать контакта с грязной землей и водой.
3. Тренироваться в дождь.
4. Не имеет значения, где заниматься.

Вопрос 66:

Какую роль в поддержании здоровья играет сбалансированное дыхание при физических нагрузках?

1. Это не важно.

2. Правильное дыхание помогает улучшить доставку кислорода к мышцам, снизить усталость и повысить выносливость.
3. Заниматься без дыхательных упражнений.
4. Легкое дыхание приводит к усталости.

Вопрос 67:

Как важно поддерживать нормальный уровень гидратации во время физической активности?

1. Это не имеет значения.
2. Правильный водный баланс предотвращает обезвоживание, поддерживает работоспособность и способствует восстановлению.
3. Можно пить воду только в конце тренировки.
4. Вода ухудшает производительность.

Вопрос 68:

Какие меры следует принять для профилактики простудных заболеваний во время зимних тренировок?

1. Носить теплотехнические и влагостойкие материалы, избегать переохлаждения и тщательно разогреваться перед тренировкой.
2. Тренироваться без одежды.
3. Использовать только легкие ткани.
4. Важно тренироваться только в помещении.

Вопрос 69:

Какие упражнения помогают укрепить сердечно-сосудистую систему?

1. Аэробные упражнения, такие как бег, плавание, велосипед.
2. Только силовые тренировки.
3. Упражнения на растяжку.
4. Силовые тренировки не укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Вопрос 70:

Какой уровень интенсивности тренировки следует выбирать для новичков в спорте?

1. Низкий или умеренный уровень интенсивности с постепенным увеличением нагрузки.
2. Сразу высокую интенсивность.
3. Не важно, какой уровень интенсивности.
4. Только самые тяжелые тренировки.