

## **Б1.В.ДВ.02.01 Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности**

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

#### **Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа**

**1. Отметьте, что выступает предметом гигиены физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре?**

- А) факторы, влияющие на здоровье человека и население в целом;
- Б) условия жизни и труда;
- В) группы населения, среди которых необходимо проводить профилактические мероприятия;
- Г) состояние психического, физического и социального благополучия.

**2. Что является целью гигиены в адаптивной физической культуре?**

- А) предупреждение и профилактика заболеваний;
- Б) реабилитация лиц с отклонениями в состоянии здоровья путем использования средств физического и социального воспитания;
- В) максимальное развитие жизнеспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья путем систематического использования средств физического воспитания;
- Г) поддержание необходимых условий для обеспечения эффективных условий физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

#### **Задания на установление соответствий**

**1. Установите соответствия между видами жиров и их характеристиками:**

	<b>Виды жиров</b>		<b>Характеристика</b>
1	Насыщенные жиры	А	Обладают противовоспалительными свойствами и снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
2	Полинасыщенные жиры	Б	Сохраняют жидкие свойства при комнатной температуре
3	Ненасыщенные жиры	В	Вещества, которые при комнатной температуре остаются твердыми
4	Трансжиры	Г	Переработанные и выведенные искусственным путем

**2. Установите соответствия между методами гигиенических исследований в адаптивной физической культуре и их характеристиками:**

	Метод гигиенических исследований		Характеристика
1	Метод санитарного описания	А	Позволяют определить многие параметры воздушной среды открытых и крытых спортивных сооружений
2	Физические методы	Б	Обследование и подробное описание по специально разработанным программам спортивных сооружений крытого и открытого типа
3	Физиологические методы	В	Заключается в изучении в условиях клиники функциональных сдвигов, возникающих в организме при воздействии различных факторов тренировочной и соревновательной деятельности
4	Метод клинических наблюдений	Г	Находят применение при необходимости исследования функционального состояния различных систем организма

**Задания на установление последовательности**

**1. Установите правильную последовательность процесса передачи инфекционных заболеваний:**

- А) пребывание возбудителя во внешней среде;
- Б) выведение возбудителя из зараженного организма;
- В) внедрение возбудителя в организм человека.

**2. Установите правильную последовательность макроэлементов по мере уменьшения их физиолого-гигиенических норм потребления:**

- А) калий;
- Б) натрий;
- В) фтор.

**Задания открытого типа**

**1. Вставьте пропущенное слово:**

... - резкое ухудшение общего состояния организма в результате однократного воздействия чрезмерно высокой спортивной нагрузки, не соответствующей физической подготовленности занимающихся и его функциональным возможностям.

**2. Перечислите виды циклических природных факторов или биоритмов, которые влияют на функциональное состояние и работоспособность занимающихся в рамках адаптивной физической культуры.**

### Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление соответствий</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>	
<b>1</b>	А	<b>1</b>	1В 2А 3Б 4Г	<b>1</b>	БАВ
<b>2</b>	В	<b>2</b>	1Б 2А 3Г 4В	<b>2</b>	БАВ
<b>Задания открытого типа</b>					
<b>1</b>	перенапряжение				
<b>2</b>	Солнечные, сезонные, недельные, суточные и другие биоритмы				

**УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов**

**1. Относительная влажность воздуха в спортивных помещениях определяется как:**

- А) частное от деления средней температуры воздуха в помещении на максимальную влажность воздуха;
- Б) разность между абсолютной влажностью и предельно допустимой влажностью;
- В) отношение абсолютной влажности к максимальной, выраженное в процентах;
- Г) отношение атмосферного давления на абсолютную влажность в помещении.

**2. Показателем содержания кишечной палочки в воде является:**

- А) коли-индекс;
- Б) показатель загрязнения воды;
- В) относительный коэффициент заражения;
- Г) индекс кишечной палочки.

### 3. Индекс массы тела представляет собой:

- А) сумма фактической массы тела и рекомендуемой массы тела;
- Б) разность фактической массы тела и окружности грудной клетки;
- В) произведению фактической массы тела и роста человека;
- Г) отношение фактической массы тела на рост в квадрате.

### 4. Что представляет собой бактериологический метод гигиенических исследований в физической культуре?

- А) метод, который применяется при исследовании химического состава воздушной среды спортивных помещений;
- Б) метод, который позволяет определить многие параметры воздушной среды открытых и закрытых спортивных сооружений;
- В) метод, предполагающий обследование и подробное описание по специально разработанным программам спортивных сооружений закрытого и открытого типа;
- Г) метод, который позволяет определить не только общую бактериальную загрязненность того или иного объекта исследования, но и выявить и идентифицировать возбудителя инфекционного заболевания.

### Задания на установление соответствий

#### 1. Установите соответствия между витаминами и их функциональным влиянием на организм человека.

	Витамин		Влияние на организм
1	Витамин А	А	Необходим для осуществления процессов роста, а также формирует защитные свойства кожных покровов и слизистых оболочек дыхательной, пищеварительной и мочеполовой систем
2	Витамин D	Б	Регулирует обмен кальция и фосфора, стимулирует рост и формирование костей, участвует в регулировании тканевого дыхания и окислительно-восстановительных процессов
3	Витамин РР	В	Регулирующе воздействует на высшую нервную деятельность и функции всех органов пищеварения, влияет также на сердечно сосудистую систему
4	Витамин К	Г	Необходим для образования в печени протромбина и других веществ, обеспечивающих процессы свертывания крови

**2. Установите соответствия между весовыми показателями спортсмена и их формульными характеристиками:**

	Весовой показатель		Формула
1	ИМТ (индекс массы тела)	А	Вес тела, г / рост, см
2	ТМТ (тощая масса тела)	Б	$\frac{MT}{P^2}$
3	ВРП (весоростовой показатель)	В	В* Ж (%) * 100
4	Ж (количество жира)	Г	(вес тела, кг) – (кол-во жира, кг)

**3. Установите соответствия между гигиеническими принципами закаливания и их характеристиками:**

	Принцип		Характеристика
1	Систематичности	А	Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами
2	Постепенности	Б	Сила и длительность действия закаливающих процедур должны наращаться поэтапно
3	Последовательности	В	Изо дня в день, в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов

**Задания на установление последовательности**

**1. Установите правильную последовательность питательных веществ по мере уменьшения их физиолого-гигиенических норм потребления:**

- А) углеводы;
- Б) белки;
- В) жиры.

**2. Установите правильную последовательность стадий утомления человека:**

- А) острое недомогания, сопровождается выраженным переживанием утомления;
- Б) проявление чувства усталости незначительно, производительность труда снижена немного;

**Задания открытого типа**

1. Определите абсолютную влажность воздуха в спортивном зале, если максимальная влажность воздуха составляет 17,3 г на 1м<sup>3</sup> при температуре 20<sup>0</sup>С, а относительная влажность равна 50%.

**Ключ**

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление соответствий</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>	
<b>1</b>	В	<b>1</b>	1А 2Б 3В 4Г	<b>1</b>	БВА
<b>2</b>	А	<b>2</b>	1Б 2Г 3А 4В	<b>2</b>	ВБАГ
<b>3</b>	Г	<b>3</b>	1В 2Б 3А		
<b>4</b>	Г				
<b>Задания открытого типа</b>					
<b>1</b>	8,65 г на 1 м <sup>3</sup>				

**ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач**

**1. Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа**

**1. Пульсирующий вид закаливания предполагает...**

- А) постепенное нарастание интенсивности процедур, с систематическим повторением 2 раза в день;
- Б) кратковременное холодное воздействие на организм;
- В) агрессивное воздействие процедуры на организм;
- Г) использование в совокупности различных видов закаливания организма.

**2. Что характеризует санитарное число Хлебникова?**

- А) возможность той или иной нозологической группе выполнять те или иные физические действия;
- Б) степень загрязненности почвы;
- В) количественный состав бактерий в воздухе;
- Г) степень загрязненности спортивной площадки.

**Задания на установление соответствий**

**1. Установите соответствия между видами гигиенического массажа и их характеристиками:**

	Вид массажа		Характеристика
1	Косметический	А	Проводят с целью произвольного воздействия на функциональное состояние внутренних органов и систем, тканей
2	Рефлекторный лечебный	Б	Применяется для воздействия на болевые точки, которые имеют рефлекторную связь с различными органами человека

3	Периостальный	В	Применяют при патологических изменениях кожи лица и как средство предупреждения его старения
---	---------------	---	--

### Задания на установление последовательности

1. Установите последовательность температур, которые применяются при закаливании водой, по мере усиления закаленности организма:

А)  $+32^{\circ} + 30^{\circ}$

Б)  $+36^{\circ} + 34^{\circ}$

В)  $+30^{\circ} + 26^{\circ}$

Г)  $+29^{\circ} + 24^{\circ}$

### Задания открытого типа

1. Вставьте пропущенное слово:

Закон ... питания включает энергетическую, пластическую, энзиматическую и биоритмологическую адекватность.

### Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа		Задания на установление соответствий		Задания на установление последовательности	
1	Б	1	1В 2А 3Б	1	БАВГ
2	Б				
<b>Задания открытого типа</b>					
1	Адекватности				

**ПК-2. Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность**

### Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа

1. Отметьте, какая из нижеперечисленных водных процедур оказывает на организм занимающихся физической культурой наиболее сильное влияние?

А) обтирание;

Б) душ;

В) купание;

Г) обливание.

**2. Отметьте, с каких мероприятий должно начинаться оказание первой помощи:**

- А) оценки обстановки и обеспечения безопасных условий по оказанию первой помощи;
- Б) вызова скорой медицинской помощи;
- В) мероприятий по осуществлению восстановления проходимости дыхательных путей;
- Г) определения сознания пострадавшего.

**Задания на установление соответствий**

**1. Установите соответствия между инфекционными заболеваниями и мерами их предупреждения:**

	Инфекционное заболевание		Мера предупреждения
1	Столбняк	А	Срочное введение сыворотки
2	Грипп	Б	Влажная уборка помещения, кварцевание
3	Дизентерия	В	Обеззараживание воды

**Задания на установление последовательности**

**1. Установите правильную последовательность фаз, возникающих при реакции организма на действие холода.**

- А) интенсивная выработка тепла организмом;
- Б) спазм мелких кожных артерий, уменьшение отдачи тепла;
- В) замедление кровотока в коже, ощущение холода, синюшность кожи.

**Задания открытого типа**

**1. Назовите 3 вида ванн, используемых в качестве гигиенического средства в адаптивной физической культуре.**

**Ключ**

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление соответствий</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>	
1	В	1	1А 2Б 3В	1	АБВ
2	А				
<b>Задания открытого типа</b>					
1	контрастные, вибрационные, соляные				