

**БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**ПАСПОРТ**

**комплекта контрольно-оценочных средств**

**по учебной дисциплине**

**Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)

по специальности СПО

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

(углублённое изучение)

**ВОЛОГДА**

**2015**

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности по специальности 44.02.03. Педагогика дополнительного образования программы учебной дисциплины Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

**Разработчик(и):**

Подаровская Л.В.

преподаватель

**Эксперт:**

Шалагина Л.В.

преподаватель

Одобрено на заседании научно-методического совета

Протокол № 1 от «26» августа 2014г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения
2. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации
3. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)
4. Контрольно-оценочные материалы
  - 4.1. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине
  - 4.2. Контрольно-оценочные материалы (типовые задания ) для текущего контроля по учебной дисциплине
5. Дополнения и изменения к комплекту контрольно-оценочных средств

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.

КОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме *Дифференцированного зачёта*.

КОС разработаны на основании положений:

ФГОС СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, углубленное изучение;

Основной профессиональной образовательной программы по специальности 44.02.03.

Педагогика дополнительного образования, углублённое изучение;

Программы учебной дисциплины Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;

Положения о фонде оценочных средств БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж».

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ, ЭЛЕМЕНТОВ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ПОДЛЕЖАЩИХ ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Таблица 1.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Код и наименование элемента умений	Код и наименование элемента знаний
<i>умеет:</i> - проводить оценку личной гигиены у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой; - оценивать выполнение гигиенических требований к условиям проведения занятий физической культурой и спортом; - применять гигиенические средства для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности; - определять комплекс мероприятий для устранения фактов нарушения законодательных актов, направленных на выполнение гигиенических	-У.1. умение осуществлять самостоятельный поиск и анализ информации по заданному вопросу, -У2 умение проявлять активность на учебных занятиях в разных позициях -У3 проводить оценку личной гигиены у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой; -У4 оценивать выполнение гигиенических требований к условиям проведения занятий физической культурой и спортом; -У5 применять гигиенические средства для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности; -У6 определять комплекс мероприятий для устранения фактов нарушения законодательных актов, направленных на выполнение гигиенических требований для	3 1 История возникновения гигиены; 3 2 Организацию гигиенического контроля за занимающимися физкультурой и спортом; 3 3 вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление организма после тренировок и соревнований; 3 4 профилактику инфекционных заболеваний; 3 5 оценку гигиенических условий в спортивном сооружении; 3 6 гигиенические требования к условиям почвы; 3 7 средства закаливания; 3 8 гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных

<p>требований для обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и обобщать факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной, профессиональной и спортивной деятельности;</li> <li>- способствовать осознанному использованию средств гигиены как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни;</li> <li>- выступать в роли консультанта по выполнению гигиенических требований при организации физкультурно-спортивных мероприятий.</li> </ul> <p><i>знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические факторы, отрицательно влияющих на их состояние здоровья и физическую работоспособность;</li> <li>- особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола, в том числе, спортсменов-инвалидов</li> <li>- особенности гигиенического обеспечения занятий в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	<p>обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- У7 анализировать и обобщать факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной, профессиональной и спортивной деятельности;</li> <li>- У8 способствовать осознанному использованию средств гигиены как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни;</li> <li>- У9 выступать в роли консультанта по выполнению гигиенических требований при организации физкультурно-спортивных мероприятий.</li> </ul>	<p>видах спорта и в сложных климатических условиях;</p> <p>3 9 гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях;</p> <p>310 гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта;</p> <p>3 11 особенности питания во время соревнований и в восстановительный период;</p> <p>3 12 гигиенические нормы двигательной активности;</p> <p>313 распорядок дня;</p> <p>314 гигиена физической культуры и спорта в среднем и пожилом возрасте.</p> <p>315 гигиенические основы массовой физической культуры на производстве;</p>
--	--	---

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные по дисциплине, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.

- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
- ПК 1.2. Организовывать и проводить занятия.
- ПК 1.3. Демонстрировать владение деятельностью, соответствующей избранной области дополнительного образования.
- ПК 3.1. Разрабатывать методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных с учетом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных занимающихся.
- ПК 3.2. Создавать в кабинете (мастерской, лаборатории) предметно-развивающую среду.
- ПК 3.4. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

### 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине История физической культуры, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

(технология оценки знаний и умений по дисциплине прописывается в соответствии со спецификой дисциплины. Если экзамен проводится поэтапно или предусмотрена рейтинговая система оценки, то это описывается).

**Таблица 2.**

**Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)**

Элемент учебной дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация		
	Оценочное средство	Проверяемые умения (У), знания (З)	Форма контроля	Оценочное средство	Проверяемые умения (У), знания (З)
Тема 1.1 Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена	Открытый вопрос	У1;У2;У3;У4; У5 31;32;33;	<i>дифференцированный зачёт</i>	1.Сообщение 2.Открытый вопрос.	У1;У2;У3;У4 ;У5 31;32;33;
Тема 2.1 Гигиенические требования к условиям почвы, воздушной и водной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции спортивных сооружений. Закаливание	Задания в тестовой форме	У1;У2;У3;У4; У5 31;32;33;		Задания в тестовой форме. Открытый вопрос.	У1;У2;У3;У4 ; У5; У6;У7 31;32;33;
Тема 3.1 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта в т. ч. юных спортсменов и спортсменов-инвалидов	Задания в тестовой форме	У1;У2;У3;У4; У5 34;35		1.Сообщение 2.Открытый вопрос. 3.Задания в тестовой форме.	У1;У2;У3;У4 ;У5; У6;У7; 34;35
Тема 4.1 Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов.	Задания в тестовой форме Конспект источников	У1;У2;У3;У4; У5 31; 34;35;36		Задание в тестовой форме	У1;У2;У3;У4 ;У5;У6;У7 31;34;35;36

Тема 5.1 Пищевые рационы и режим питания.	Сообщен ие	У1;У2;У3;У4;У5 38;39;310		1. Открытый вопрос 2.Сообщени е	У1;У2;У3;У4 ;У5; У6;У7 38;39;310;
Тема 6.1 Гигиена физического воспитания детей и подростков.	Задания в тестовой форме	У7;У8;У9; 31;32;33;37		1.Открытый вопрос. 2.Задания в тестовой форме.	У1;У2;У3;У4 ;У5;У6;У7 311;312;313; 314



## 4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 4.1. Контрольно-оценочные материалы (КОМ) для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

Контрольно-оценочные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.

Предметом оценки являются умения и знания направленные на формирование общих и профессиональных компетенций:

#### Умения

- У.1. умение осуществлять самостоятельный поиск и анализ информации по заданному вопросу,
- У2 умение проявлять активность на учебных занятиях в разных позиция ;
- У3 проводить оценку личной гигиены у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой;
- У4 оценивать выполнение гигиенических требований к условиям проведения занятий физической культурой и спортом;
- У5 применять гигиенические средства для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности;
- У6 определять комплекс мероприятий для устранения фактов нарушения законодательных актов, направленных на выполнение гигиенических требований для обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- У7 анализировать и обобщать факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной, профессиональной и спортивной деятельности;
- У8 способствовать осознанному использованию средств гигиены как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни;
- У9 выступать в роли консультанта по выполнению гигиенических требований при организации физкультурно-спортивных мероприятий.

#### Знания

- З 1 история возникновения гигиены;
- З 2 организацию гигиенического контроля за занимающимися физкультурой и спортом;.
- З3 вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление организма после тренировок и соревнований;
- З 4 профилактику инфекционных заболеваний;
- З 5 оценку гигиенических условий в спортивном сооружении;
- З 6 гигиенические требования к условиям почвы;
- З 7 средства закаливания;
- З 8 гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта и в сложных климатических условиях;
- З 9 гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях;
- З10 гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта;
- З 11 особенности питания во время соревнований и в восстановительный период;
- З 12 гигиенические нормы двигательной активности; З13 распорядок дня;
- З14 гигиена физической культуры и спорта в среднем и пожилом возрасте.
- З15 гигиенические основы массовой физической культуры на производстве;

Оценка осуществляется с использованием устного, письменного и практического контроля. Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания и проведение зачета. Программой описано поле заданий по каждой изученной теме учебной дисциплины, которое становится известно обучающимся на 1 занятии. Приоритетными становятся продуктивные задания по применению знаний и умений, предполагающие создание студентом в ходе решения своего информационного

продукта. Также по каждому разделу учебной дисциплины предусмотрены задания в тестовой форме, которые позволяют оценить уровень знаний по предмету. Все задания являются обязательными для выполнения. Студент, выполнивший все виды заданий в установленные сроки, оценивается в соответствии со средним баллом.

### **Условия организации промежуточной аттестации**

*Содержание и процедура:* Студент, имеющий задолженность по какому-либо заданию, готовит его к зачету и предоставляет в письменной форме (за исключением практического задания по демонстрации компетенций и анализа педагогического конфликта). На зачете студенты имеют возможность выполнить те виды заданий, которые предполагают устную и практическую форму контроля. Задания в тестовой форме и открытые вопросы по каждому разделу выполняют те студенты, которые не выполняли их ранее или которые хотели бы продемонстрировать более высокий результат, чем во время учебного процесса.

*Общая характеристика зачёта:* деление группы на подгруппы необходимо для выполнения практического задания, их количество определяется в соответствии с общим числом студентов, в каждой группе – от 2-х до 5 человек. На зачете используются следующие виды оценочных средств: задания в тестовой форме, открытые вопросы, практическое задание по демонстрации компетенций, анализ ситуаций. Время выполнения каждого вида оценочного средства: тестовые задания и открытые вопросы по каждому разделу – общее время выполнения от 40 до 60 минут, практическое задание – 10 минут, анализ ситуаций – 10 минут.

### **Содержание заданий**

Содержание заданий то же самое, что и в текущем контроле. Критерии оценки для каждого вида оценочных средств указаны в текущем контроле.

#### **Тема 1.1. Гигиена физической культуры и спорта.**

##### *Открытый вопрос*

Предметом оценки являются умения и знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Организация гигиенического контроля за занимающимися физкультурой и спортом.

**Тема 2.1.** Гигиенические требования к условиям почвы, воздушной и водной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции спортивных сооружений. Закаливание  
*Задания в тестовой форме*

1. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?

- а) тонизирующее действие;
- б) стимулирует функции нервной системы;
- в) улучшает сон;
- г) повышает потоотделение и обмен веществ;
- д) расслабляет организм.

2. Какие методы используются для обеззараживания воды на водопроводах:

- а) фильтрация; б) токи высокой частоты; в) хлорирование;
- г) серебрение воды; д) озонирование; е) отстаивание.

3. 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.

4. Почему при подборе обуви предпочтение следует отдавать обуви на небольшом каблучке:

- а) в обуви на небольшом каблуке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;
- б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;
- в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.
5. Лучшим материалом для изготовления одежды является:
- а) хлопчатобумажные ткани; б) искусственные материалы;
- в) полимерные волокна; г) шерстяные ткани;
- д) прорезиненные ткани.
6. 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) личная гигиена.
7. Регулярное закаливание способствует:
- а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;
- б) укреплению силы воли;
- в) повышению аппетита;
- г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
- д) замедлению процесса старения;
- е) отвыканию от вредных привычек;
- ж) продлевает сроки активной жизни на 20-25%.
8. Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:
- а) утром; б) до полудня; в) после полудня; г) вечером.
9. Купание в открытых водоемах – очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:
- а) солнце; б) воздух; в) атмосферное давление; г) вода.
- Найдите ошибку.
10. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:
- а) рациональное питание;
- б) психопрофилактика;
- в) сауна;
- г) физические средства;
- д) мышечная релаксация;
- е) полноценная разминка.
11. В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы, на одного человека должно приходиться не менее:
- а) 2 м<sup>2</sup>;
- б) 3 м<sup>2</sup>;
- в) 4 м<sup>2</sup>;
- г) 5 м<sup>2</sup>.
12. Все лица, пользующиеся бассейном, должны иметь:
- а) медицинскую справку;
- б) резиновую шапочку;
- в) ласты;
- г) дыхательную трубку;
- д) купальный костюм;
- е) шлёпанцы;
- ж) спасательный жилет.
13. Верно ли утверждение: температуру в сауне измеряют ртутным термометром?
- а) да; б) нет.
14. 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 условиях его сохранения.
15. 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.
16. Основоположник гигиены как науки:
- а) А.П. Доброславин;
  - б) Н.А. Семашко;
  - в) А.Н. Сысин.
17. В формировании уровня здоровья образу жизни принадлежит:
- а) 18-20 %;
  - б) 47-50 %;
  - в) 8-10%.
18. Инфекционные заболевания, передающиеся водным путём:
- а) холера;
  - б) туберкулёз;
  - в) ботулизм.
19. Различают влажность:
- а) относительную;
  - б) точную;
  - в) минимальную.
20. Методы обеззараживания воды:
- а) умягчение;
  - б) обезжелезивание;
  - в) хлорирование.
21. Значение углеводов в питании:
- а) источник энергии;
  - б) источник провитамина С;
  - в) источник фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот.
22. Полное истощение запасов витаминов в организме:
- а) авитаминоз;
  - б) гиповитаминоз.
23. Школьники, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, но без достаточной физической подготовки относятся к:
- а) основной группе;
  - б) подготовительной группе;
  - в) специальной группе.
24. Закаливание – это...
- а) система мероприятий, повышающих устойчивость организма к резким изменениям метеорологических условий;
  - б) система мероприятий, направленных на увеличение силы и ловкости;
  - в) система мероприятий, повышающих резистентность (сопротивление) кожи к заболеваниям.
25. Личная гигиена – это...
- а) раздел гигиенической науки о сохранении и укреплении здоровья конкретного человека;
  - б) наука о профилактике болезней;
  - в) раздел гигиенической науки о сохранении общественного здоровья.
26. Принципы закаливания:

- а) систематичность;
  - б) массовость;
  - в) тренированность;
  - г) систематичность.
27. Для ухода за зубами используют:
- а) зубные нити;
  - б) зубные пасты;
  - в) дезодоранты;
  - г) отбеливатели.
28. Укажите последовательность проведения общего гигиенического массажа:
- а) спина;
  - б) воротниковая зона;
  - в) грудь;
  - г) живот;
  - д) нижние конечности;
  - е) руки.
29. Психогигиена – это отрасль гигиены:
- а) разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению психического здоровья человека;
  - б) о лечении нервно-психических болезней;
  - в) о психике человека.
30. Одежда должна:
- а) соответствовать условиям окружающей среды; б) быть дешевой;
  - в) быть тёплой; г) соответствовать полу.

Ключ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

а, б, б, в, г, д в а а, г б а, б, г, д, ж б в а, в, г

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

в а, б, д, е б в а а б а а в

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

а а б а а а, г а, б б, а, д, в, г, е а а, г

Вопросы для самоконтроля.

1. Перечислите требования к крытым спортивным сооружениям (освещение, влажность, отделка стен, температура и влажность помещения..)
2. Перечислите требования к открытым спортивным сооружениям.

#### Основные источники:

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://bibli-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

#### Дополнительные источники:

Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 217 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> (ЭБС «Юрайт»)

Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 247 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F> (ЭБС «Юрайт»)

Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека [Электронный ресурс]: учебник для СПО / А. О. Дробинская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 414 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F0CAD6D6-5B8B-4B16-A66F-7D10346EB6DC> (ЭБС «Юрайт»)

Голубев, В.В. Основы педиатрии и гигиена детей раннего и дошкольного возраста: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / В. В. Голубев. – 2-е изд., стер. – Москва: Академия, 2013. – 240 с.

**Тема 3.1** Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта в т. ч. юных спортсменов и спортсменов-инвалидов

*Задания в тестовой форме*

Предметом оценки являются умения и знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Влияние вредных привычек на состояние здоровья.

Вариант А.

1. Кого называют пассивными курильщиками?

- а) кто мало курит
- б) кто курит сигареты с фильтром
- в) кто курит не в себя
- г) кто дышит табачным дымом от других

2. Где в соответствии с законом нашей страны запрещено курить?

- а) в транспорте
- б) в кинотеатрах
- в) на природе
- г) на улице

3. Какая минимальная доза никотина считается смертельной для человека?

- а) 25-50 мг
- б) 50-100 мг
- в) 100-150 мг
- г) 150-200 мг

4. Какие вредные вещества содержит табачный дым?

- а) угарный газ
- б) синильную кислоту
- в) аммиак
- г) табачный дёготь

5. Почему не погибает курильщик, выкуривающий сигареты, содержащие смертельную дозу никотина?

- а) часть никотина улетучивается с дымом
- б) доза вводится постепенно
- в) часть никотина остаётся в фильтре
- г) часть никотина нейтрализуется формальдегидом

6. Что представляет собой алкоголь?

- а) этиловый спирт
- б) является наркотическим ядом
- в) винный спирт
- г) является лекарственным средством

7. Главные органы, на которые воздействует алкоголь?

- а) головной мозг
- б) сердце
- в) печень
- г) выделительная система

8. Какова доза чистого спирта на килограмм веса считается смертельной?

- а) 2-3 гр.
- б) 3-4 гр.
- в) 5-7 гр.
- г) 7-8 гр.

9. Какие болезни сопровождают хронических алкоголиков?

- а) эпилепсия в) цирроз печени
  - б) белая горячка г) поражение нервной системы
10. Химические вещества синтетического или растительного происхождения, лекарственные средства, которые оказывают особое, специфическое действие на нервную систему и весь организм человека, приводят к снятию болевых ощущений, изменению настроения, психического и физического тонуса – это: а) наркотики б) гербициды в) оксиданты г) анаболики
11. Уголовная ответственность может наступить за:
- а) хранение наркотиков в) распространение наркотиков
  - б) хищение наркотиков г) продажу наркотиков
12. Скорость развития наркомании зависит от:
- а) химического строения применяемого наркотика
  - б) способа введения наркотика в) дозировки
  - г) индивидуальных особенностей организма
- Основы здорового образа жизни.

Тест по теме: «Вредные привычки».

Вариант Б.

1. Длительное курение может привести к .....
  - а) раку лёгких б) разрушению зубной эмали
  - в) облепивирующему схлопыванию кровеносных сосудов
  - г) обильному кашлю
2. Смертельной дозой для человека, на 1 кг веса, считается ... никотина?
  - а) 0,1 мг. б) 0,5 мг. в) 0,8 мг. г) 1 мг.
3. Основными причинами ранней смерти от наркотиков являются:
  - а) передозировка в) несчастный случай
  - б) заболевание СПИДом г) отсутствие денег на наркотик
4. Никотин, содержащийся в табачном дыме, относится к классу ... алкалоидов, из которых состоят наркотики:
  - а) растительных б) химических в) биологических г) необычных
5. Привыкание к алкоголю быстрее происходит:
  - а) у подростков б) у зрелых людей в) у мужчин г) у пожилых
6. Какая польза от табака?
  - а) используют для очистки почвы от вредных компонентов
  - б) отпугивает моль
  - в) при курении человек укрепляет свою дыхательную систему
  - г) получают из табака никотин-сульфат, который используют для защиты растений от вредных насекомых
7. Основными причинами начала курения, употребления алкоголя и наркотиков у подростков являются?
  - а) любопытство в) влияние друзей
  - б) желание казаться быть взрослым г) наличие карманных денег
8. Кто является активными курильщиками?
  - а) только те люди, которые курят только крепкие сигары
  - б) люди, которые курят
  - в) только те люди, которые курят сигареты с фильтром
  - г) люди, которые ежедневно дышат дымом от других
9. При отравлении алкоголем необходимо:
  - а) промыть желудок и напоить холодной водой
  - б) дать понюхать нашатырный спирт в) доступ свежего воздуха
  - г) приложить грелку к ногам
10. При резком прекращении приема наркотиков наступает:
  - а) улучшение аппетита и настроения
  - б) прилив силы и бодрости
  - в) мучительная боль в ногах, руках, спине
  - г) появляется бессонница и беспокойство
11. Вдыхание паров бензина, ацетона, растворителей - это.....
  - а) токсикомания б) наркомания в) алкоголизм г) рефлексия
12. Что происходит с некурящим человеком, который долго находился в накурленном помещении?

- а) испытывает прилив сил в) возникает головная боль  
б) улучшается настроение г) возникает чувство тошноты

Ответы на вопросы теста (тест А)

1Г;2А,Б;3Б;4А,Б,В,Г;5Б,Г;6А,Б,В;7А,Б,В,8Г;9Б,Г,В;10А,11А,Б,В,Г;12А,Б,В,Г.

Ответы на вопросы теста (тест Б)

1А,Б,В,Г;2Г;3А,Б,В,А;4А;5А;6А,Б,Г;7А,Б,В;8Б;9А,Б,В,Г;10В,Г;11А;12В,Г

#### Основные источники:

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

#### Дополнительные источники:

Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 217 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> (ЭБС «Юрайт»)

Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 247 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F> (ЭБС «Юрайт»)

Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека [Электронный ресурс]: учебник для СПО / А. О. Дробинская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 414 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F0CAD6D6-5B8B-4B16-A66F-7D10346EB6DC> (ЭБС «Юрайт»)

**Тема 4.1** Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов.

#### *Задания в тестовой форме*

1. Дайте определение понятию «рациональное питание»:
  1. Питание, которое обеспечивает поступление в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей в сбалансированном состоянии, отвечающее энергетическим тратам и ферментативным возможностям пищеварительной системы
  2. Питание, которое вызывает эмоционально-вкусовое удовлетворение
  3. Питание, которое обеспечивает нормальный рост и развитие организма
  4. Питание, которое соответствует биологическим ритмам организма
  5. Питание с достаточно высоким уровнем содержания основных питательных веществ
2. Из каких величин складывается суточный расход энергии?
  1. Основного обмена
  2. Специфически динамического действия пищи
  3. Различных видов деятельности
  4. Основного обмена и различных видов деятельности
  5. Регулируемые и нерегулируемые энергозатраты
3. От чего зависит величина основного обмена человека?
  1. Пола
  2. Возраста
  3. Состояния высшей нервной деятельности
  4. Величины поверхности тела
  5. Интенсивности физического труда
4. На сколько групп делится взрослое население в зависимости от энергозатрат?



1. Згр. 2. а4гр. 3. 6 гр. 4. 5 гр
5. Продукты - богатые источники полноценного белка:
  1. Злаковые и продукты их переработки
  2. Мясо и мясные продукты
  3. Молоко и молочные продукты
  4. Рыба и рыбные продукты
  5. Овощи и фрукты
6. Оптимальное содержание белков животного происхождения в суточном рационе /в процентах/:
  - 1.20-30
  - 2.50-60
  - 3.80-90
  - 4.25-35
7. Процент суточной калорийности, который должен покрываться за счет белков:
  1. 10-14
  2. 18-19
  3. 20-22
8. Продукты - источники пектиновых веществ:
  1. Мясные продукты
  2. Злаковые продукты
  3. Фрукты
  4. Ягоды
  5. Овощи
9. Значение клетчатки в питании:
  1. Стимулирует перистальтику кишечника
  2. Способствует выведению холестерина из организма
  3. Способствует нормализации полезной микрофлоры кишечника
  4. Способствует усвоению белков
  5. Участвует в процессе свертывания крови
10. Продукты - богатые источники хорошо усвояемого кальция:
  1. Молоко и молочные продукты
  2. Овощи и фрукты
  3. Зернобобовые продукты
  4. Мясо и мясные продукты
  5. Рыба и рыбные продукты
11. Что такое витамины?
  1. Биологические катализаторы химических реакций, протекающих в организме
  2. Регуляторные вещества, участвующие в нормализации обмена ферментов
12. Биологическая роль витамина С:
  1. Повышает резистентность организма
  2. Участвует в синтезе коллагеновых волокон
  3. Входит в состав флавопротеидов
  4. Участвует в окислительно-восстановительных реакциях
13. Продукты с содержанием витамина С свыше 100 мг %:
  1. Картофель
  2. Свекла
  3. Печень
  4. Морковь
  5. Клубника
  6. Лимоны
  7. Цветная капуста
  8. Белокочанная капуста
  9. Кумыс
  10. Шиповник
  11. Черная смородина
  12. Облепиха
  13. Сладкий перец
  14. Продукты - источники витамина А:
    1. Морковь
    2. Красный перец
    3. Печень
    4. Яйца
    5. Томаты
    6. Абрикосы
    7. Сливки
    8. Сыр
    9. Шиповник
    10. Масло сливочное
    11. Зелень петрушки
15. Заболевания, связанные с недостаточностью витамина Д в организме:
  1. Рахит
  2. Цирроз печени
  3. Остеопороз
  4. Остеомаляция
  5. Диарея
  6. Полиневрит
16. Назовите белки молока:
  1. Казеин
  2. Глобулин
  3. Лактоальбумин
  4. Миозин
  5. Вителлин

#### **Основные источники:**

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

#### **Дополнительные источники:**

Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 217 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> (ЭБС «Юрайт»)

Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 247 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F> (ЭБС «Юрайт»)

Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека [Электронный ресурс]: учебник для СПО / А. О. Дробинская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 414 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F0CAD6D6-5B8B-4B16-A66F-7D10346EB6DC> (ЭБС «Юрайт»)

## **Тема 5.1** Пищевые рационы и режим питания.

### **Сообщение**

Предметом оценки являются умения и знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Подготовить текст беседы: Питание во время соревнований и в восстановительный период. Студенты готовят сообщение, связанное с их избранным видом спорта.

#### **Основные источники:**

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

#### **Дополнительные источники:**

Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 217 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> (ЭБС «Юрайт»)

Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 247 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F> (ЭБС «Юрайт»)

Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека [Электронный ресурс]: учебник для СПО / А. О. Дробинская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 414 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F0CAD6D6-5B8B-4B16-A66F-7D10346EB6DC> (ЭБС «Юрайт»)

### **Открытый вопрос**

Предметом оценки являются умения и знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

## **Тема 6.1** Гигиена физического воспитания детей и подростков

### *Задания в тестовой форме*

#### **ВОПРОСЫ ПО РАЗДЕЛУ:**

#### **«ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»**

1. *Оптимальная ориентация для классных комнат общеобразовательных школ, школ-интернатов:*

а) север; б) запад; в) северо-восток; г) юго-восток; д) юго-запад.

2. Школьная мебель делится на группы с учетом:

а) возраста детей; б) пола детей; в) состояния здоровья детей; г) длины тела детей; д) остроты зрения.

3. Во 2-ю смену санитарными правилами разрешена организация занятий для учащихся:

а) 1-х классов; б) 5-х классов; в) 7-х классов; г) 11-х классов; д) 8-х классов.

4. Гигиенические мероприятия, направленные на профилактику переутомления, целесообразно проводить в фазе:

а) вработываемости; б) устойчивой работоспособности; в) снижения работоспособности; г) снижения работоспособности — зоне конечного порыва; д) снижения работоспособности — зоне прогрессивного падения работоспособности.

5. При обучении старших классов облегченным в расписании учебных занятий должен быть следующий день недели:

Варианты ответа:

а) понедельник; б) вторник; в) среда; г) четверг; д) пятница.

6. Гигиенически эффективным для школьников основной медицинской группы является урок физкультуры, характеризующийся следующими показателями:

а) моторная плотность — 60 %, максимальный прирост пульса — 50 %, восстановление его к концу урока; б) моторная плотность — 80 %, максимальный прирост пульса — 110 %, восстановление его на 3-й минуте после урока; в) моторная плотность — 50%, прирост пульса — 100%, восстановление его на 6-й минуте после занятия; г) моторная плотность — 75 %; д) моторная плотность — 65 %.

7. Распределение школьников на основную, подготовительную и специальную группы физического воспитания осуществляется с учетом:

а) пола и возраста; б) состояния здоровья и физической подготовленности; в) желания учащегося или его родителей; г) штатного расписания преподавателей физкультуры; д) тяжести течения заболевания.

8. Медицинский контроль организации физического воспитания в образовательных учреждениях не включает:

а) контроль состояния и динамику здоровья учащихся; б) определение группы физического воспитания; в) наблюдение за нагрузкой; г) контроль условий проведения физического воспитания, профилактику травматизма; д) контроль уровня физической подготовленности.

9. Лечебно-профилактическая работа медицинского персонала в оздоровительном лагере не включает:

а) проведение амбулаторного приема; б) проведение профилактических прививок; в) наблюдение за состоянием здоровья детей; г) контроль санитарного состояния помещений, организации питания; д) работу по гигиеническому воспитанию детей и подростков.

10. К закономерностям роста и развития организма детей не относится:

а) неравномерность роста и развития; б) увеличение удельных энергозатрат организма с возрастом; в) гетерохронность роста и развития; г) половой диморфизм; д) обусловленность роста и развития наследственными и средовыми факторами.

11. К какой группе здоровья относится ребенок, если при врачебном осмотре с участием специалистов у него диагностировано: сутуловатая осанка, физическое и психическое развитие соответствует возрасту, гармоничное. За год, предшествовавший обследованию, перенес 3 ОРВИ:

а) 1-я группа; б) 2-я группа; в) 3-я группа; г) 4-я группа; д) 5-я группа.

12. К какой группе здоровья относится ребенок, если при врачебном осмотре с участием специалистов диагностировано: хронических заболеваний и морфо-функциональных отклонений не выявлено, физическое и психическое развитие соответствует возрасту, гармоничное. За год, предшествовавший обследованию, перенес ОРВИ, ветряную оспу, краснуху:

а) 1-я группа; б) 2-я группа; в) 3-я группа; г) 4-я группа; д) 5-я группа.

13. К какой группе здоровья относится ребенок, если при врачебном осмотре с участием специалистов диагностировано: хронический гастрит в стадии обострения, физическое развитие соответствует возрасту, дисгармоничное за счет дефицита массы тела. Психическое развитие соответствует возрасту. За год, предшествовавший обследованию, перенес 3 ОРВИ, парагрипп:

Варианты ответа: а) 1-я группа; б) 2-я группа; в) 3-я группа; г) 4-я группа; д) 5-я группа.

14. К какой группе здоровья относится ребенок, если при врачебном осмотре с участием специалистов диагностировано: хронический тонзиллит, декомпенсированная форма. Физическое и психическое развитие соответствует возрасту, гармоничное. За год, предшествовавший обследованию, перенес 4 острые фолликулярные ангины, грипп, паратонзиллярный абсцесс:

а) 1-я группа; б) 2-я группа; в) 3-я группа; г) 4-я группа; д) 5-я группа.

15. К какой группе здоровья относится ребенок, если при врачебном осмотре с участием специалистов диагностировано: плоскостопие. Физическое и психическое развитие соответствует возрасту, гармоничное. За год, предшествовавший обследованию, перенес 3 ОРВИ, парагрипп:

а) 1-я группа; б) 2-я группа; в) 3-я группа; г) 4-я группа; д) 5-я группа.

16. Какой процент калорийности суточного рациона школьников должны составлять белки:  
Варианты ответа:

а) 60–80 %; б) 55–60 %; в) 45–55 %; г) 40–50 %; д) 65–75 %.

17. Наиболее распространенным хроническим заболеванием в детском возрасте является:

а) сколиоз; б) сахарный диабет; в) хронический тонзиллит; г) хронический гастрит; д) ревматизм.

18. Акселерация включает:

а) ускорение темпов роста и развития; б) увеличение продолжительности жизни; в) увеличение продолжительности репродуктивного периода; г) изменение структуры заболеваемости; д) ускорение развития.

19. К демографическим показателям не относится:

а) естественный прирост; б) смертность; в) возрастно-половой состав населения; г) физическое развитие отдельных групп населения; д) рождаемость.

20. К особенностям организации учебного процесса для детей 6 лет в школе не относится:

а) сокращение длительности уроков; б) динамическая пауза после 2–3-го урока; в) отсутствие заданий на дом и оценок в баллах; г) сокращение длительности дневного сна; д) дополнительная каникулярная неделя в 3-й четверти.

21. Наиболее трудными предметами по ранговой шкале трудности для 5–12-х классов является:

а) математика; б) иностранный язык; в) история; г) родной язык, литература; д) физика.

22. К основным принципам закаливания не относится:

а) учет состояния здоровья и степени закаленности; б) постепенность, систематичность; в) комплексность; г) создание положительной мотивации; д) доступность и малая трудоемкость организации.

23. При гигиенической оценке полимерных материалов для производства предметов детского обихода не проводятся следующие виды исследований:

а) санитарно-химические; б) санитарно-токсикологические; в) физико-гигиенические; г) клинические; д) физиологические.

24. При комплексной оценке здоровья индивидуума не учитывается:

а) наличие или отсутствие на момент обследования хронического заболевания; б) уровень функционального состояния основных систем; в) степень сопротивляемости организма; г) уровень физической подготовки; д) уровень физического развития и степень его гармоничности.

25. Продолжительность урока в 1-м классе для детей 6-летнего возраста не должна превышать:

а) 30 мин; б) 40 мин; в) 35 мин; г) в зависимости от характера предмета; д) 38 мин.

26. Основными компонентами построения режима дня являются:

а) различные виды деятельности, их оптимальная продолжительность; б) рациональное чередование и регулярность видов деятельности; в) отдых с максимальным пребыванием на воздухе; г) регулярное питание, полноценный сон; д) все вышеперечисленное.

27. Продолжительность сохранения активного внимания для детей 5–7 лет составляет не более:

а) 10 мин; б) 15 мин; в) 20 мин ;г) 25 мин; д) 17 мин.

28. Каково влияние физического труда на сердечно-сосудистую систему школьника:

а) повышается оксигенация крови; б) укрепляется сердечная мышца; в) стимулируется гемопоэз; г) увеличивается пульсовой и минутный объем сердца; д) все вышеперечисленное.

29. Из перечисленных показателей развития ребенка наименее значимым для оценки эффективности пребывания в оздоровительном лагере является изменение:

а) длины тела; б) массы тела; в) мышечной силы рук; г) жизненной емкости легких; д) остроты зрения.

30. Разделы медицинского контроля уроков труда:

а) соблюдение правил личной гигиены и контроль за микроклиматом; б) вопросы техники безопасности; в) допуск к труду по состоянию здоровья; г) контроль за позой при работе с инструментами и за станками; д) все вышеперечисленное.

31. В каких помещениях общеобразовательного учреждения необходима общая и местная вентиляция:

а) классных комнатах; б) рекреациях; в) актовом зале; г) гимнастическом зале; д) пищеблоке, мастерских.

32. Система физического воспитания детей предусматривает наличие разных видов обучения и занятий физическими упражнениями, основным при этом является:

Варианты ответа:

а) физкультурное обучение; б) самостоятельные занятия; в) обязательное обучение по государственной программе; г) дополнительные занятия; д) обучение в [спортивном клубе](#).

33. К проводимым занятиям, которые не входят в программу по физическому воспитанию детей детского сада, относятся:

Варианты ответа:

а) подвижная игра во время прогулки; б) физкультурная пауза на занятиях; в) утренняя зарядка; г) физические упражнения после дневного сна; д) физкультурные занятия на воздухе.

34. Обливание ног дошкольников не соответствует требованиям проведения закаливающих процедур, если:

Варианты ответа:

а) температура воздуха в помещении не ниже +20 °С; б) прохладная вода льется на холодные ноги ребенка; в) после обливания ноги осушаются полотенцем; г) все требования правильны; д) прохладная вода льется на теплые ноги ребенка.

35. Ведущим принципом физического воспитания детей и подростков является дифференцированное применение его средств. Основой такой дифференциации является все, кроме:

Варианты ответа:

а) пола; б) возраста; в) состояния здоровья; г) уровня физической подготовленности; д) физического развития.

36. Ответственность за организацию физвоспитания в школе возлагается на ее директора. Одна из нижеперечисленных функций ему не свойственна:

Варианты ответа:

а) оснащение спортивной базы; б) организация занятий с учащимися специальной медицинской группы; в) организация своевременных и регулярных медицинских осмотров; г) обеспечение ежедневного контроля работы по физвоспитанию; д) ответственность за выполнение учебной программы по физвоспитанию.

37. Ответственность за посещение учащимися специальной медицинской группы уроков физкультуры возлагается на:

а) директора школы; б) дежурного учителя; в) классного руководителя ; г) медицинский персонал; д) физорга класса.

38. Наиболее эффективным средством профилактики переутомления учащихся, применяемым на удлиненных переменах, является:

а) принятие пищи; б) комплекс упражнений; в) подвижные игры; г) пассивный отдых; д) просмотр мультфильмов.

39. Ультрафиолетовые лучи вызывают многообразные изменения в организме, за исключением:

а) способствования образованию витамина Д; б) влияния на гемопоэз; в) увеличения иммунологической резистентности организма;  
г) уменьшения аллергических проявлений у детей; д) снижения тонуса симпатической и парасимпатической нервной системы.

#### Эталон ответов

1) г,д	17) в	33) г
2) г	18) а	34) б
3) в д	19) г	35) д
4) в	20) г	36) д
5) г	21) а д	37) в
6) б	22) д	38) в
7) б д	23) г	39) д
8) д	24) г	40) в
9) б	25) в	
10) б	26) д	
11) б	27) б	
12) а	28) д	
13) г	29) а	
14) д	30) д	
15) в	31) д	
16) б	32) в	

#### Основные источники:

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

#### Дополнительные источники:

Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 217 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> (ЭБС «Юрайт»)

Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 247 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F> (ЭБС «Юрайт»)

Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека [Электронный ресурс]: учебник для СПО / А. О. Дробинская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 414 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F0CAD6D6-5B8B-4B16-A66F-7D10346EB6DC> (ЭБС «Юрайт»)

**5. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ  
К КОМПЛЕКТУ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Дополнения и изменения к комплекту контрольно-оценочных средств на \_\_\_\_\_  
учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_

В комплект контрольно-оценочных средств внесены следующие изменения:

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения в комплект контрольно-оценочных средств обсуждены на заседании НМС.

Эксперт \_\_\_\_\_.

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.).

Председатель НМС \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /