


Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДЕН
на заседании ПЦК
«25» 01 2024 г., протокол № 10


Председатель ПЦК
Д.С. Тураева
(подпись)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Специальность

49.02.03 Спорт

Квалификация

Тренер по виду спорта

Составитель  Ф.С. Омархаджиева
(подпись)

Грозный – 2024 г.

ПАСПОРТ

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОП.03 «Гигиенические основы культуры и спорта»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
1.	Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к условиям внешней среды.	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 09 ПК 1.1. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1. ПК 3.5	Экзамен	1-я рубежная аттестация
2.	Гигиенические требования к спортсооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий			
3.	Основы личной гигиены на занятиях физической культурой и спортом			
4.	Энерготраты. Калорийность и основные питательные вещества			
5.	Рационы и режим питания спортсмена			
6.	Гигиена занятий физической культурой и спортом у детей и подростков			2-я рубежная
7.	Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса			
8.	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатогеографических условиях			
9.	Гигиенические средства восстановления			

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	<i>Рубежная аттестация</i>	Средство контроля усвоения учебного материала в виде тестирования обучающихся.	Комплект тестов по вариантам к аттестациям
2.	<i>Экзамен</i>	Итоговая форма оценки знаний	Комплект тестов по вариантам к экзамену

Вопросы рубежного контроля по дисциплине «Гигиенические основы культуры и спорта».

Вопросы к 1-ой рубежной аттестации

1. Какие главные органы внутренней секреции у человека?
2. Что такое гормоны, и какие функции они выполняют в организме?
3. Какие гормоны вырабатывает поджелудочная железа и какие функции они выполняют?
4. Какие гормоны вырабатывают щитовидная железа и как их деятельность регулируется?
5. Какой гормон регулирует обмен веществ и уровень сахара в крови?
6. Где происходит образование гормонов адреналина и норадреналина?
7. Какие гормоны ответственны за развитие и функционирование половых органов у мужчин и женщин?
8. Как органы внутренней секреции взаимодействуют с иммунной системой?
9. Какие гормоны отвечают за регуляцию кальция в организме?
10. Каким образом гормоны влияют на стрессовую реакцию организма?
11. Какие основные аспекты изучает анатомия?
12. В чем заключается различие между гистологией и анатомией?
13. Какие три основных типа мышечной ткани существуют в человеческом организме?
14. Какие плоскости используются для анатомического описания тела?
15. Какие органы входят в состав дыхательной системы?
16. Что такое органеллы и как они связаны с клеточной структурой?
17. Какие три основных слоя образуются в результате эмбриологического процесса гаструляции?
18. Какие три типа соединительных тканей существуют, и какова их функция?
19. Что такое анатомическое отверстие, и приведите примеры таких отверстий в организме.
20. Какие три уровня организации живых организмов представлены в анатомии?
21. Что такое остеология и какие основные задачи решает данная наука?
22. Какие основные типы костей различаются в организме человека?
23. Опишите строение длинной трубчатой кости. Какие ее основные части?
24. Какие функции выполняют кости в организме?
25. Что такое суставы и какова их роль в двигательной системе?
26. Расскажите о процессе образования костей в организме человека.
27. Какие факторы влияют на рост костей у детей и подростков?
28. Объясните, что такое остеопороз и каковы его основные причины и последствия.
29. Какие типы суставов существуют, и как они различаются между собой?
30. Какие методы исследования используются в остеологии для изучения костной ткани?
31. Расскажите о роли костей в поддержании кислотно-основного баланса в организме.
32. В чем заключается роль костей в гемопоэзе?
33. Что представляет собой миология, и каковы ее основные задачи?

34. Какие основные типы мышц различаются в организме человека?
35. Опишите строение скелетных мышц. Какие структурные элементы составляют мышечные волокна?
36. Какие функции выполняют мышцы в организме?
37. Расскажите о процессе сокращения мышц. Какие этапы включает в себя механизм сокращения?
38. Какие типы мышечных сокращений существуют, и в чем их основные отличия?
39. Объясните понятие мышечной усталости. Какие факторы влияют на усталость мышц?
40. Расскажите о роли мышц в поддержании осанки и обеспечении движений тела.
41. Какие группы мышц участвуют в различных типах движений (например, агонисты, антагонисты, синергисты)?
42. Какие изменения происходят в мышцах при тренировке и отсутствии физической активности?
43. Что такое мышечные травмы, и как они могут быть предотвращены?
44. Какие методы используются в миологии для измерения силы мышц и оценки их функционального состояния?
45. Какие внутренние органы входят в состав полости брюшной и грудной?
46. Опишите анатомию и функции сердца. Как осуществляется кровообращение в организме?
47. Расскажите о структуре и функциях легких. Как происходит газообмен в легочной системе?
48. Какова роль почек в организме человека? Опишите процесс образования мочи.
49. Какие функции выполняют печень и желчный пузырь? Как происходит пищеварение в печени?
50. Расскажите о роли желудка в процессе пищеварения. Какие функции выполняет слизистая оболочка желудка?

Образец билета к 1-ой рубежной аттестации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Грозненский государственный нефтяной технический университет
им. акад. М.Д.Миллионщикова
Факультет среднего профессионального образования
Тестовое задание
по дисциплине ОП.03 «Гигиенические основы культуры и спорта»
I-аттестация
Вариант №__**

ФИО _____ групп _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

Вариант №1

1. Какие факторы воздушной среды оказывают влияние на физическое воспитание?

- а) Температура воздуха
- б) Влажность воздуха
- в) Уровень загрязнения воздуха
- г) Все варианты верны

2. Какая температура считается оптимальной для физической активности?

- а) 0-5°C
- б) 15-20°C
- в) 30-35°C
- г) 40-45°C

3. Почему вода играет важную роль в гигиенических требованиях физического воспитания?

- а) Поддерживает температурный режим организма
- б) Обеспечивает правильный обмен веществ
- в) Играет роль амортизатора для суставов
- г) Все варианты верны

4. Какое воздействие оказывает солнечный свет на физическое воспитание?

- а) Улучшает синтез витамина D
- б) Уменьшает риск переутомления
- в) Стимулирует образование костной ткани
- г) Все варианты верны

5. Почему вентиляция помещений является важным аспектом гигиенических требований?

- а) Предотвращает перегрев организма
- б) Обеспечивает поступление свежего воздуха
- в) Уменьшает риск заболеваний дыхательных путей
- г) Все варианты верны

6. Почему важно поддерживать чистоту поверхностей в спортивных зонах?

- а) Предотвращает распространение инфекций
- б) Обеспечивает безопасность тренировок
- в) Улучшает эстетический вид помещений
- г) Все варианты верны

7. Какой эффект может оказывать избыточный шум на процессы физического воспитания?

- а) Увеличивает концентрацию
- б) Снижает работоспособность
- в) Улучшает координацию движений
- г) Все варианты верны

8. Какие параметры освещения считаются оптимальными для физических тренировок?

- а) Яркость света
- б) Равномерность освещения
- в) Цветовая температура света
- г) Все варианты верны

9. Почему важно соблюдать принципы эргономики при организации физических занятий?

- а) Предотвращает травмы и перенапряжения
- б) Улучшает эстетику помещений
- в) Способствует быстрому утомлению
- г) Все варианты верны

10. Какие меры обеспечивают безопасность в зонах физической активности?

- а) Наличие аптечки и средств первой помощи
- б) Проведение регулярных пожарных тренировок
- в) Соблюдение правил эксплуатации оборудования
- г) Все варианты верны

11. Какие требования предъявляются к освещению спортсооружений с точки зрения гигиенических стандартов?

- а) Освещение должно быть достаточным, равномерным и не создавать заслонений на площадке.
- б) Освещение не имеет значения для гигиенических требований.
- в) Освещение должно быть ярким, независимо от вида тренировочной деятельности.
- г) Освещение должно быть слабым, чтобы не раздражать глаза спортсменов.

12. Какие меры должны предприниматься для обеспечения чистоты и санитарии в раздевальных и душевых комнатах спортсооружений?

- а) Проведение регулярной уборки и дезинфекции помещений.
- б) Отсутствие душевых комнат для предотвращения возможности заражения.
- в) Запрет на использование раздевальных для поддержания чистоты.
- г) Размещение контейнеров с мусором в раздевальных.

13. Какие требования предъявляются к вентиляции в тренировочных залах?

- а) Наличие эффективной вентиляции для обеспечения поступления свежего воздуха.
- б) Отсутствие вентиляции для предотвращения потери тепла.
- в) Наличие только искусственной вентиляции.
- г) Пропускание только теплого воздуха через вентиляционные системы.

14. Каким образом следует обеспечивать чистоту поверхностей оборудования в тренажерных залах?

- а) Регулярной уборкой и дезинфекцией.
- б) Необходимо игнорировать чистоту, так как это не влияет на тренировку.
- в) Чистку оборудования не проводить, чтобы сохранить его износостойкость.
- г) Использование оборудования только одним спортсменом без его очистки.

15. Какие требования предъявляются к водопроводным системам в спортивных объектах?

- а) Обеспечение постоянной подачи чистой питьевой воды.
- б) Наличие в системе водоочистки.
- в) Использование воды из любого источника.
- г) Отсутствие необходимости в подаче воды на спортивных объектах.

16. Какие меры следует предпринять для обеспечения безопасности при использовании спортивного оборудования?

- а) Регулярная проверка состояния оборудования и его техническое обслуживание.
- б) Использование оборудования без проверки состояния.
- в) Отсутствие необходимости в техническом обслуживании.
- г) Запрет на использование спортивного оборудования.

17. Каким образом обеспечивается санитарная безопасность на плавательных базах?

- а) Регулярной проверкой качества воды в бассейнах и ее обработкой.
- б) Игнорированием состояния воды в бассейнах.

- в) Использованием воды из ненадежных источников.
- г) Отсутствие воды в бассейне для предотвращения рисков.

18. Какие гигиенические требования предъявляются к мячам и другим спортивным инвентарю?

- а) Регулярная очистка и дезинфекция мячей и спортивного инвентаря.
- б) Необходимость игнорирования состояния мячей и инвентаря.
- в) Использование мячей и инвентаря без предварительной подготовки.
- г) Отсутствие требований к состоянию мячей и инвентаря.

19. Какие меры следует предпринимать для предотвращения распространения инфекций в тренировочных группах?

- а) Организация регулярных медицинских осмотров спортсменов.
- б) Разделение спортсменов на группы по уровню подготовки.
- в) Использование общих тренировочных площадок для предотвращения изоляции.
- г) Использование общих водопроводных систем для спортсменов.

20. Какие требования предъявляются к условиям хранения спортивной одежды в раздевальных?

- а) Обеспечение хранения одежды в чистоте и сухости.
- б) Неважно, как хранится спортивная одежда.
- в) Отсутствие необходимости в условиях хранения одежды.
- г) Хранение одежды в раздевальных запрещено.

Вариант № 2

1. Какие элементы личной гигиены важны при занятиях физической культурой?

- а) Чистота тела
- б) Чистота спортивной формы
- в) Уход за волосами
- г) Использование духов

2. Как часто следует менять спортивную форму?

- а) Раз в неделю
- б) По мере необходимости
- в) Каждый месяц
- г) Раз в год

3. Почему важно ухаживать за обувью для занятий спортом?

- а) Для сохранения внешнего вида
- б) Для предотвращения травм
- в) Для создания модного образа
- г) Для улучшения аромата

4. Какие средства гигиены следует использовать после тренировки?

- а) Дезодорант
- б) Мыло и вода
- в) Парфюм
- г) Спрей от насекомых

5. Каким образом можно предотвратить появление грибковых заболеваний на коже?

- а) Использовать чистые полотенца

- б) Носить обувь на общественных местах
- в) Принимать витаминные добавки
- г) Игнорировать симптомы

6. Какие дополнительные средства гигиены следует использовать для защиты кожи рук при занятиях гимнастикой?

- а) Крем
- б) Пудра
- в) Парфюм
- г) Пластырь

7. Как часто следует стричь ногти перед тренировкой?

- а) Раз в неделю
- б) Раз в месяц
- в) Раз в три месяца
- г) Никогда не стричь

8. Почему важно использовать индивидуальные полотенца при посещении тренажерного зала?

- а) Для экономии
- б) Для предотвращения передачи инфекций
- в) Для поддержания влажности воздуха
- г) Для улучшения цвета кожи

9. Какие преимущества приносит использование душа после тренировки?

- а) Повышение уровня энергии
- б) Уменьшение риска травм
- в) Поддержание чистоты кожи
- г) Возможность сэкономить время

10. Какое средство гигиены следует использовать для защиты от солнечных лучей при тренировке на улице?

- а) Помада
- б) Крем для загара
- в) Шампунь
- г) Антисептик

11. Почему важно регулярно чистить тренажеры после использования?

- а) Для поддержания порядка
- б) Для предотвращения распространения бактерий
- в) Для создания приятного аромата
- г) Для улучшения долговечности тренажеров

12. Какие меры следует принимать для ухода за волосами после тренировки?

- а) Использовать шампунь
- б) Оставить без внимания
- в) Использовать маску для лица
- г) Сделать косы

13. Какие средства гигиены помогут предотвратить появление неприятного запаха при занятиях спортом?

- а) Парфюм
- б) Дезодорант

- в) Одеколон
- г) Мыло

14. Почему важно поддерживать чистоту в общественных душевых после тренировки?

- а) Для экономии воды
- б) Для предотвращения заболеваний кожи
- в) Для создания приятного аромата
- г) Для улучшения социальной среды

15. Какие средства гигиены следует использовать для защиты от насекомых при занятиях на открытом воздухе?

- а) Спрей от комаров
- б) Духи
- в) Краска для волос
- г) Крем для рук

16. Почему важно следить за состоянием зубов при занятиях физической культурой?

- а) Для улучшения зрения
- б) Для предотвращения заболеваний полости рта
- в) Для поддержания цвета зубов
- г) Для укрепления мышц лица

17. Какие меры гигиенической защиты необходимо принимать при использовании общественных бассейнов?

- а) Принимать душ перед посещением
- б) Использовать косметику
- в) Оставаться в воде целый день
- г) Плавать без шапочки

18. Какие средства гигиены помогут предотвратить трение и раздражение при занятиях спортом?

- а) Краска для волос
- б) Пудра
- в) Ароматизированные масла
- г) Ничего не делать

19. Почему важно следить за питанием при занятиях спортом?

- а) Для улучшения вкуса
- б) Для предотвращения переедания
- в) Для поддержания энергии и веса
- г) Для улучшения сна

20. Какие меры безопасности следует соблюдать при использовании общественных саун после тренировки?

- а) Пить алкоголь
- б) Принимать душ перед посещением
- в) Плавать в бассейне
- г) Носить обувь внутри сауны

Вариант № 3

1. Что такое энерготраты в контексте питания и обмена веществ?

- а) Процесс усвоения питательных веществ в организме.
- б) Затраты энергии на процессы обмена веществ в организме.
- в) Мера калорийности продуктов.

г) Суммарная энергия, которую организм получает из пищи.

2. Какой из перечисленных продуктов является богатым источником белка?

- а) Рис.
- б) Мед.
- в) Курица.
- г) Шоколад.

3. Что представляет собой калорийность продукта?

- а) Содержание воды в продукте.
- б) Количество энергии, высвобождаемой при сжигании продукта в организме.
- в) Количество витаминов в продукте.
- г) Вес продукта.

4. Какие из перечисленных питательных веществ являются макроэлементами?

- а) Витамины.
- б) Жиры.
- в) Углеводы.
- г) Кальций и магний.

5. Что происходит с лишними калориями, которые не используются организмом для энергии?

- а) Превращаются в мышечную массу.
- б) Выделяются в форме мочи.
- в) Превращаются в жир и откладываются в клетках.
- г) Используются для синтеза витаминов.

6. Какой из следующих продуктов содержит наибольшее количество углеводов?

- а) Масло оливковое.
- б) Картошка.
- в) Рыба.
- г) Яйцо.

7. Какие витамины относятся к группе растворимых в жирах?

- а) Витамин С.
- б) Витамин В12.
- в) Витамин К.
- г) Витамин D.

8. Какую роль играют белки в организме?

- а) Источник быстрой энергии.
- б) Строительный материал для клеток и тканей.
- в) Основной источник энергии для мозга.
- г) Способность связывать воду.

9. Что такое БЖУ в контексте питания?

- а) Белки, жиры, углеводы – основные питательные вещества.
- б) Биологически активные добавки.
- в) Белково-жировые отношения у человека.
- г) Быстро засыхающие углеводы.

10. Какие из перечисленных продуктов являются источниками ненасыщенных жирных кислот?

- а) Масло подсолнечное.
- б) Лосось.
- в) Говядина.
- г) Молоко.

11. Какие из перечисленных продуктов содержат растворимые в воде витамины?

- а) Фасоль.
- б) Апельсины.
- в) Гречка.
- г) Оливки.

12. Что такое термогенез в контексте энергетического обмена в организме?

- а) Процесс синтеза белка.
- б) Выделение тепла при сжигании калорий.
- в) Усвоение углеводов в желудке.
- г) Превращение жиров в энергию.

13. Какие минералы относятся к микроэлементам?

- а) Кальций и магний.
- б) Натрий и калий.
- в) Фосфор и магний.
- г) Железо и цинк.

14. Какое из питательных веществ является основным источником энергии для организма?

- а) Белки.
- б) Углеводы.
- в) Жиры.
- г) Витамины.

15. Как называется процесс разложения питательных веществ с выделением энергии в организме?

- а) Ферментация.
- б) Гидролиз.
- в) Метаболизм.
- г) Синтез.

16. Какие из перечисленных продуктов являются богатыми источниками витамина С?

- а) Морковь.
- б) Апельсины.
- в) Гречка.
- г) Говядина.

17. Какие функции выполняют витамины в организме?

- а) Осуществляют транспорт кислорода в крови.
- б) Участвуют в регуляции обмена веществ и росте.
- в) Обеспечивают синтез энергии.
- г) Способствуют усвоению минералов.

18. Что такое пищевая ценность продукта?

- а) Количество воды в продукте.
- б) Способность продукта утолять голод.
- в) Совокупность питательных веществ в продукте и их калорийность.

г) Процент содержания сахара в продукте.

19. Какой из перечисленных продуктов является источником клетчатки?

- а) Белок рыбы.
- б) Белая рис.
- в) Свежие ягоды.
- г) Масло оливковое.

20. Как влияет недостаток витаминов в организме на здоровье человека?

- а) Может вызвать бессонницу.
- б) Может привести к болезням костей и зубов.
- в) Увеличивает уровень холестерина.
- г) Снижает скорость обмена веществ.

Вариант № 4

1. Какие макроэлементы играют ключевую роль в питании спортсмена?

- а) Углеводы
- б) Витамины
- в) Жиры
- г) Минералы

2. Какое количество белка рекомендуется употреблять в день для поддержания мышечной массы?

- а) 0.5 г на 1 кг веса
- б) 1 г на 1 кг веса
- в) 2 г на 1 кг веса
- г) 3 г на 1 кг веса

3. Почему углеводы важны в рационе спортсмена?

- а) Источник энергии
- б) Строительный материал
- в) Защита от болезней
- г) Регуляция телосложения

4. Какие продукты считаются хорошим источником здоровых жиров?

- а) Жирная рыба
- б) Сахар
- в) Белок
- г) Макароны

5. Какой прием пищи наиболее важен для поддержания высокого уровня энергии у спортсмена?

- а) Плотный завтрак
- б) Поздний ужин
- в) Легкий перекус
- г) Поздний завтрак

6. Какой напиток рекомендуется употреблять во время тренировок для увлажнения организма?

- а) Газированная вода
- б) Спортивные напитки
- в) Кофе

г) Сок

7. Как влияет потребление кофеина на спортивные показатели?

- а) Улучшает выносливость
- б) Снижает мышечную массу
- в) Увеличивает вес
- г) Не влияет

8. Почему важно поддерживать оптимальный уровень гидратации в организме спортсмена?

- а) Улучшает сон
- б) Предотвращает перегрев
- в) Стимулирует рост мышц
- г) Снижает аппетит

9. Какие продукты следует включать в рацион после тренировки для восстановления энергии?

- а) Фастфуд
- б) Фрукты
- в) Жирные продукты
- г) Белки и углеводы

10. Какой период времени рекомендуется оставить перед тренировкой после приема пищи?

- а) 15 минут
- б) 30 минут
- в) 1 час
- г) 2 часа

11. Какие витамины и минералы особенно важны для спортсменов?

- а) Витамин С и кальций
- б) Витамин А и железо
- в) Витамин D и магний
- г) Витамин В и цинк

12. Почему регулярность приема пищи важна для спортсмена?

- а) Повышает уровень аппетита
- б) Стабилизирует уровень сахара в крови
- в) Уменьшает скорость обмена веществ
- г) Способствует накоплению жира

13. Какие продукты следует исключить перед соревнованиями?

- а) Овощи
- б) Орехи
- в) Сладости
- г) Кисломолочные продукты

14. Какой метод подсчета калорий рекомендуется спортсменам для достижения оптимального веса?

- а) Пропускание приемов пищи
- б) Интуитивное питание
- в) Запись ежедневного рациона
- г) Случайное питание

15. Какой эффект оказывает высокий уровень сахара в продуктах на организм спортсмена?

- а) Повышает уровень энергии
- б) Стимулирует рост мышц
- в) Увеличивает риск развития диабета
- г) Снижает аппетит

16. Почему важно учитывать индивидуальные особенности организма при составлении рациона спортсмена?

- а) Ускоряет процесс потери веса
- б) Предотвращает аллергии
- в) Обеспечивает оптимальный рост мышц
- г) Стабилизирует уровень холестерина

17. Какие продукты могут быть полезными в период восстановления после интенсивной тренировки?

- а) Фастфуд
- б) Протеиновые батончики
- в) Овощи и зеленые листья
- г) Газированные напитки

18. Как влияет недостаток сна на спортивные результаты?

- а) Повышает выносливость
- б) Ускоряет восстановление
- в) Снижает концентрацию
- г) Улучшает координацию

19. Какой режим питания рекомендуется для набора мышечной массы?

- а) Низкоуглеводный
- б) Высокобелковый
- в) Низкожировой
- г) Вегетарианский

20. Какие занятия физической активностью считаются наилучшим дополнением к правильному рациону?

- а) Только аэробные тренировки
- б) Только силовые тренировки
- в) Комбинированные тренировки
- г) Тренировки выносливости

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	г	а	б	а
2	б	б	в	в
3	г	б	в	а
4	г	б	г	а
5	г	а	в	а

6	а	а	г	б
7	б	а	г	а
8	г	б	б	в
9	а	в	а	г
10	г	б	в	в
11	а	б	в	в
12	а	а	б	б
13	а	б	г	г
14	а	б	в	в
15	а	а	в	в
16	а	б	б	в
17	а	а	г	в
18	а	б	в	в
19	а	в	а	б
20	а	б	г	в

Вопросы ко 2-ой рубежной аттестации

1. Что такое нервная система и какова ее основная функция?
2. Каково строение нейрона, и какие функции выполняют его основные части?
3. Что такое центральная нервная система, и какие органы включаются в ее состав?
4. Расскажите о роли периферической нервной системы. Какие функции выполняют ее два подразделения?
5. Какие гормоны отвечают за передачу нервных импульсов в синапсах?
6. Что такое действительный потенциал и потенциал покоя в контексте нервной системы?
7. Какие нейротрансмиттеры играют ключевую роль в передаче сигналов между нейронами?
8. Каким образом различаются соматическая и автономная нервная системы?
9. Что такое глиальные клетки, и какова их роль в нервной системе?
10. Какие болезни или расстройства могут затрагивать нервную систему, и каковы их основные симптомы и последствия?
11. Какие основные органы чувств существуют у человека?
12. Какова роль глаз в процессе зрения, и как устроен глаз?
13. Как работает слуховая система, и какие структуры участвуют в восприятии звуков?
14. Что такое рецепторы, и как они связаны с органами чувств?
15. Какие части составляют вкусовые рецепторы, и как они обеспечивают восприятие вкуса?
16. Какие рецепторы отвечают за ощущение запаха, и где они расположены?
17. Как устроен орган равновесия, и как он влияет на наше восприятие пространства?
18. Что такое тактильные рецепторы, и как они обеспечивают ощущение прикосновений?
19. Как нервная система передает информацию от органов чувств к мозгу?
20. Какие изменения происходят в органах чувств с возрастом, и как это влияет на восприятие окружающего мира?
21. Какова роль сердечно-сосудистой системы в организме человека?
22. Как устроено сердце, и какие функции выполняют его различные отделы?
23. Как происходит кровообращение в организме, начиная с сердца?
24. Какие типы сосудов существуют в организме, и какие функции они выполняют?
25. Как происходит обмен газами и питательными веществами между кровью и тканями в сосудах?
26. Какие факторы влияют на артериальное давление, и как оно регулируется организмом?
27. Как формируется кровь, и какие элементы крови выполняют различные функции?

28. Что такое венозный и лимфатический кровотоки, и как они связаны с артериальным кровотоком?
29. Какие факторы могут привести к нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы?
30. Какие методы исследования используются для диагностики заболеваний сердца и сосудов?
31. Какие изменения происходят в организме человека в процессе старения, влияющие на его физическую активность?
32. Как развивается мышечная масса и сила у детей, подростков и взрослых?
33. Какие адаптации сердечно-сосудистой системы происходят при регулярных физических нагрузках у разных возрастных групп?
34. Как возраст влияет на гибкость и подвижность суставов?
35. Каковы особенности адаптации к физическим нагрузкам у подростков в период полового созревания?
36. Как физическая активность влияет на здоровье костной системы у разных возрастных групп?
37. Каковы возрастные особенности восстановительных процессов после физических нагрузок?
38. Как изменяется энергетический обмен в организме при физической активности в разные возрастные периоды?
39. Как влияет физическая активность на психологическое благополучие в разные возрастные периоды?
40. Какие рекомендации по физической активности существуют для разных возрастных групп?

Образец билета ко 2-ой рубежной аттестации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Грозненский государственный нефтяной технический университет
им. акад. М.Д.Миллионщикова
Факультет среднего профессионального образования
Тестовое задание
по дисциплине ОП.03 «Гигиенические основы культуры и спорта»
II-аттестация
Вариант №__**

ФИО _____ групп _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

Вариант №1

1. **Какое значение имеет гигиена занятий физической культурой и спортом для детей и подростков?**
 - а) Отсутствует
 - б) Важное
 - в) Неопределенное
 - г) Не имеет значения

2. **Какие основные аспекты гигиены следует учитывать при физических нагрузках детей?**

- а) Только режим питания
- б) Режим сна, обувь, правильное дыхание
- в) Игнорирование аспектов гигиены
- г) Одежда и аксессуары

3. Какова роль правильной обуви в гигиене занятий спортом для детей?

- а) Не влияет
- б) Повышает риск травм
- в) Снижает риск травм
- г) Нет определенного ответа

4. Какие факторы могут повлиять на эмоциональное состояние ребенка во время физических нагрузок?

- а) Только погода
- б) Режим дня, мотивация, взаимоотношения с тренером и партнерами
- в) Только тип выполняемых упражнений
- г) Отсутствие питания

5. Какой режим сна рекомендуется для детей и подростков, занимающихся спортом?

- а) Минимум 6 часов в сутки
- б) Минимум 8-10 часов в сутки
- в) Минимум 4 часа в сутки
- г) Режим сна не влияет на физическое состояние

6. Почему важно соблюдать режим питания при занятиях физической культурой?

- а) Только для поддержания веса
- б) Для обеспечения энергии и восстановления организма
- в) Режим питания не влияет на физическое состояние
- г) Только для похудения

7. Какие меры безопасности следует предпринимать при занятиях физкультурой и спортом для детей?

- а) Игнорировать правила
- б) Использовать средства защиты, соблюдать технику безопасности
- в) Носить тяжелые веса для улучшения результата
- г) Отказаться от занятий

8. Какие особенности у детей и подростков следует учитывать при составлении программы физических тренировок?

- а) Только пол
- б) Возраст, физическая подготовка, психологический статус
- в) Только тип спорта
- г) Только уровень мотивации

9. Какие виды спорта наиболее предпочтительны для детей с точки зрения гигиены?

- а) Только интенсивные виды спорта
- б) Разнообразные виды спорта с учетом индивидуальных особенностей
- в) Только командные виды спорта
- г) Спорт не рекомендуется для детей

10. Какие преимущества приносит регулярная физическая активность детям и подросткам?

- а) Только улучшение физической формы
- б) Укрепление здоровья, улучшение настроения, развитие социальных навыков
- в) Развивается только физическая выносливость
- г) Физическая активность вредна для детей

11. Какой фактор является наиболее важным при организации занятий физической культурой для детей младшего возраста?

- а) Интенсивность тренировок.
- б) Продолжительность тренировок.
- в) Игровой характер занятий.
- г) Количество выполняемых упражнений.

12. Какие аспекты гигиенических правил особенно важны для подростков в период активного роста и формирования организма?

- а) Разнообразие тренировок.
- б) Регулярность тренировок.
- в) Правильное питание.
- г) Использование эргономичного оборудования.

13. Что следует учитывать при организации занятий физической культурой для людей среднего возраста?

- а) Прогрессивное увеличение нагрузок.
- б) Краткосрочные, но высокоинтенсивные тренировки.
- в) Отсутствие регулярных тренировок.
- г) Игровые элементы тренировок.

14. Какие аспекты следует учитывать при физической активности для пожилых людей?

- а) Высокая интенсивность тренировок.
- б) Предварительная консультация врача.
- в) Пропуск тренировок в случае дискомфорта.
- г) Исключение всех видов физической активности.

15. Какие факторы оказывают влияние на выбор типа физической активности для женщин в период беременности?

- а) Высокая интенсивность тренировок.
- б) Тренировки с акцентом на растяжку.
- в) Избегание любых физических упражнений.
- г) Интенсивные кардио-нагрузки.

16. Какие аспекты гигиены следует учитывать при занятиях физической культурой для лиц с ограниченными физическими возможностями?

- а) Доступность тренировочного оборудования.
- б) Исключение таких занятий.
- в) Высокая интенсивность тренировок.
- г) Отсутствие адаптации тренировочных программ.

17. Как воздействие занятий физической культурой может различаться для мужчин и женщин?

- а) Отсутствие различий.
- б) Учет физиологических особенностей.
- в) Исключение женщин из тренировочных групп.
- г) Отказ от занятий для мужчин.

18. Какие факторы влияют на риск травм при занятиях физической активностью у различных возрастных групп?

- а) Правильная техника выполнения упражнений.
- б) Неважно, как выполнять упражнения.
- в) Исключение регулярных тренировок.
- г) Полное отсутствие физической активности.

19. Как воздействие физической активности может сказаться на психическом здоровье у различных возрастных групп?

- а) Ухудшение психического здоровья.
- б) Положительное влияние на эмоциональное состояние.
- в) Отсутствие влияния на психическое здоровье.
- г) Исключение физической активности.

20. Какие аспекты гигиенических правил особенно важны для предотвращения переутомления при регулярных тренировках?

- а) Недостаточная продолжительность тренировок.
- б) Регулярный отдых и восстановление.
- в) Игнорирование физического утомления.
- г) Высокая интенсивность тренировок без перерывов.

Вариант № 2

1. Какое из нижеперечисленных является основным гигиеническим требованием при организации тренировочного процесса?

- а) Использование оборудования без проверки
- б) Регулярная дезинфекция оборудования
- в) Отсутствие вентиляции в помещении
- г) Пропуск тренировок без замены

2. Какие меры должны приниматься для предотвращения травмирования спортсменов во время тренировочного процесса?

- а) Игнорирование правил безопасности
- б) Наличие медицинского персонала на тренировках
- в) Использование старого оборудования
- г) Проведение тренировок без предварительного разминирования

3. Какие средства гигиенической защиты должны быть доступны для спортсменов во время тренировок?

- а) Шлемы и каски
- б) Очки для снарядов
- в) Перчатки с металлическими вставками
- г) Отсутствие средств гигиенической защиты

4. Почему важно поддерживать чистоту в тренировочных помещениях?

- а) Для создания эстетического впечатления

- б) Снижение риска заболеваний и травм
- в) Сэкономить время на уборке
- г) Подчеркнуть небрежное отношение к тренировкам

5. Какие меры могут быть приняты для поддержания нормального микроклимата в тренировочных залах?

- а) Отключение системы вентиляции
- б) Регулярная проветривание помещений
- в) Использование тяжелой одежды для тренировок
- г) Пропуск тренировок в жаркую погоду

6. Какие меры предпринимаются для обеспечения безопасности при использовании тренажеров и оборудования?

- а) Игнорирование инструкций по эксплуатации
- б) Регулярная проверка состояния оборудования
- в) Пропуск обучения по технике использования
- г) Отсутствие предупреждающих знаков

7. Почему важно следить за чистотой рук тренеров и спортсменов?

- а) Для увеличения эффективности тренировок
- б) Предотвращение распространения инфекций
- в) Улучшение внешнего вида спортсменов
- г) Повышение сложности тренировочного процесса

8. Каким образом можно обеспечить санитарно-эпидемиологический контроль в тренировочных помещениях?

- а) Регулярная дезинфекция помещений
- б) Игнорирование чистоты
- в) Отсутствие вентиляции
- г) Использование старых полотенец

9. Какие основные требования предъявляются к инвентарю и оборудованию для тренировок?

- а) Поддержание вида вторичного оборудования
- б) Регулярная проверка на безопасность
- в) Использование любого доступного оборудования
- г) Пропуск проверки оборудования

10. Какое значение имеет регулярное обслуживание спортивного инвентаря?

- а) Сэкономить время тренеров
- б) Повысить стоимость оборудования
- в) Гарантировать безопасность и эффективность
- г) Пропустить обслуживание для экономии средств

11. Почему важно предоставлять возможность спортсменам принимать душ после тренировки?

- а) Уменьшение затрат на воду
- б) Повышение уровня комфорта
- в) Пропуск гигиенических процедур
- г) Использование ароматизированных дезодорантов

12. Какие меры принимаются для предотвращения перегрева спортсменов во время тренировок?

- а) Ограничение доступа к воде
- б) Регулярные перерывы для отдыха и гидратации
- в) Пропуск тренировок в жаркую погоду
- г) Использование тяжелой одежды

13. Какое значение имеет правильное освещение в тренировочных помещениях?

- а) Создание романтической атмосферы
- б) Повышение эффективности тренировок и безопасности
- в) Использование тусклого освещения
- г) Пропуск освещения для экономленного электропотребления

14. Какие меры предпринимаются для управления отходами в тренировочных залах?

- а) Выкидывание мусора в произвольном месте
- б) Регулярное уборочное производство
- в) Отсутствие контейнеров для мусора
- г) Пропуск уборки для сокращения расходов

15. Почему важно поддерживать порядок в раздевалках и душевых?

- а) Создание эстетического вида
- б) Повышение комфорта и безопасности
- в) Использование общих вещей без правил
- г) Пропуск уборки для экономии времени

16. Какие меры безопасности следует предпринимать при использовании химических средств для уборки тренировочных помещений?

- а) Использование средств без защитных средств
- б) Проветривание помещения после уборки
- в) Пропуск мер безопасности
- г) Отказ от уборки для экономии средств

17. Почему важно обеспечивать адекватную вентиляцию в тренировочных залах?

- а) Создание условий для роста бактерий
- б) Повышение комфорта и безопасности
- в) Пропуск вентиляции для сокращения электропотребления
- г) Использование закрытых помещений без проветривания

18. Какие меры предпринимаются для предотвращения распространения инфекций среди спортсменов?

- а) Использование одних и тех же полотенец и предметов личной гигиены
- б) Регулярная замена средств гигиенической защиты
- в) Пропуск мер по профилактике инфекций
- г) Отсутствие контроля за состоянием здоровья спортсменов

19. Какие меры безопасности следует предпринимать при проведении тренировок на открытом воздухе?

- а) Игнорирование погодных условий
- б) Предоставление защитных средств от солнца

- в) Пропуск заботы о безопасности на открытом воздухе
- г) Использование средств гигиенической защиты в неподходящих условиях

20. Какие меры принимаются для обеспечения безопасности и удобства спортсменов с ограниченными физическими возможностями?

- а) Игнорирование потребностей спортсменов с ограниченными возможностями
- б) Предоставление доступных путей передвижения
- в) Пропуск адаптации оборудования
- г) Использование неудобных условий для тренировок

Вариант № 3

1. Что такое гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов?

- а) Организация тренировочных процессов
- б) Обеспечение чистоты в спортивных помещениях
- в) Управление спортивными мероприятиями
- г) Все вышеперечисленное

2. Какие факторы климатогеографических условий могут повлиять на подготовку спортсменов?

- а) Температура воздуха
- б) Влажность
- в) Высота над уровнем моря
- г) Все вышеперечисленное

3. Какие принципы следует учитывать при гигиеническом обеспечении подготовки спортсменов?

- а) Индивидуализация
- б) Адаптация к климатогеографическим условиям
- в) Контроль чистоты в помещениях
- г) Все вышеперечисленное

4. Что представляет собой процесс акклиматизации в спорте?

- а) Приспособление организма к новым климатическим условиям
- б) Тренировка на высокогорье
- в) Профилактика простудных заболеваний
- г) Все вышеперечисленное

5. Почему водный режим имеет важное значение при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Поддержание оптимального уровня влажности
- б) Предотвращение обезвоживания организма
- в) Улучшение адаптации к жарким условиям
- г) Все вышеперечисленное

6. Какие аспекты одежды и экипировки важны при тренировках в различных климатогеографических условиях?

- а) Терморегуляция
- б) Защита от солнечных лучей
- в) Вентиляция
- г) Все вышеперечисленное

7. Какие меры профилактики заболеваний могут быть приняты при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Вакцинация
- б) Укрепление иммунитета
- в) Соблюдение гигиенических норм
- г) Все вышеперечисленное

8. Какие тренировочные методы могут быть применены для эффективной подготовки спортсменов в разных климатогеографических зонах?

- а) Интенсивная тренировка
- б) Тренировка в условиях высокогорья
- в) Адаптация к жарким условиям
- г) Все вышеперечисленное

9. Почему важен постоянный медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов, особенно в условиях переменного климата?

- а) Своевременная диагностика заболеваний
- б) Предотвращение травм
- в) Коррекция тренировочных программ
- г) Все вышеперечисленное

10. Какие принципы рационального питания могут быть важными при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Обеспечение достаточного количества энергии
- б) Замедление обезвоживания организма
- в) Поддержание баланса микроэлементов
- г) Все вышеперечисленное

11. Почему важна психологическая адаптация спортсменов к сложным климатогеографическим условиям?

- а) Улучшение ментальной устойчивости
- б) Преодоление стресса от перемен климата
- в) Стимулирование мотивации к тренировкам
- г) Все вышеперечисленное

12. Какие изменения происходят в организме при тренировке в условиях высокогорья?

- а) Увеличение количества красных кровяных клеток
- б) Адаптация к низкому содержанию кислорода
- в) Улучшение кардиореспираторной системы
- г) Все вышеперечисленное

13. Какие меры могут быть предприняты для контроля температуры тела спортсменов в жарких климатогеографических условиях?

- а) Использование специальной одежды
- б) Регулярные перерывы для охлаждения
- в) Питьевой режим
- г) Все вышеперечисленное

14. Какие методы адаптации могут быть эффективными при тренировках в холодных климатогеографических условиях?

- а) Одевание теплой одежды
- б) Увеличение интенсивности тренировок
- в) Периодические перерывы для разогрева
- г) Все вышеперечисленное

15. Какие технологии могут быть использованы для оптимизации подготовки спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Симуляторы высокогорья
- б) Климатические камеры
- в) Метеостанции для прогноза погоды
- г) Все вышеперечисленное

16. Какие методы оценки эффективности тренировок могут быть применены при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Мониторинг физиологических показателей
- б) Анализ результатов соревнований
- в) Оценка психологического состояния
- г) Все вышеперечисленное

17. Какие меры безопасности следует предпринимать при тренировках спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Наличие медицинского персонала
- б) Предварительное обследование спортсменов
- в) Предоставление средств защиты от экстремальных условий
- г) Все вышеперечисленное

18. Почему важна правильная организация сна и отдыха в условиях изменяющегося климата?

- а) Восстановление физических сил
- б) Предотвращение переутомления
- в) Улучшение психологического благополучия
- г) Все вышеперечисленное

19. Какие факторы климата могут оказывать влияние на здоровье спортсменов?

- а) Уровень загрязнения воздуха
- б) Географическое положение
- в) Политическая обстановка в регионе
- г) Все вышеперечисленное

20. Какие шаги могут быть предприняты для эффективной адаптации к изменениям климата в процессе подготовки спортсменов?

- а) Изучение прогнозов изменений климата
- б) Разработка гибких тренировочных программ
- в) Сотрудничество с климатологами и медиками
- г) Все вышеперечисленное

1. Какие основные цели гигиенических средств восстановления?

- а) Придать приятный запах
- б) Поддерживать и восстанавливать здоровье
- в) Окрашивать кожу

2. Какова роль антисептиков в гигиенических средствах восстановления?

- а) Улучшение цвета кожи
- б) Уменьшение числа микробов на коже
- в) Повышение эластичности кожи

3. Какие компоненты часто входят в состав гигиенических средств для восстановления волос?

- а) Кислород
- б) Витамины, масла, протеины
- в) Сахар

4. Для чего предназначены средства для гигиенического ухода за лицом?

- а) Только для увлажнения кожи
- б) Удаление макияжа, очищение, увлажнение
- в) Только для создания косметического эффекта

5. Какие основные функции выполняют гигиенические средства для рук?

- а) Привлечение внимания
- б) Устранение запаха
- в) Убийство бактерий и вирусов

6. Какие факторы следует учитывать при выборе гигиенических средств для восстановления кожи?

- а) Тип кожи, состояние здоровья
- б) Любимый цвет продукта
- в) Цена исключительно

7. Какие средства могут помочь в устранении перхоти на коже головы?

- а) Очищающие гели
- б) Шампуни с антисептиками
- в) Блески для волос

8. Как влияют гигиенические средства на уровень увлажненности кожи?

- а) Повышают уровень увлажненности
- б) Не оказывают влияния
- в) Снижают уровень увлажненности

9. Какие средства могут помочь в восстановлении после солнечных ожогов?

- а) Продукты с высоким содержанием алкоголя
- б) Средства с алоэ вера, пантенолом
- в) Парфюмированные лосьоны

10. Каким образом гигиенические средства могут влиять на психическое благополучие?

- а) Только создают ароматическое окружение
- б) Могут создавать приятное ощущение, повышать настроение

в) Не оказывают влияния

11. Какие компоненты входят в состав средств для гигиенического ухода за телом с эффектом омолаживания?

- а) Масла, витамины, антиоксиданты
- б) Красители и ароматизаторы
- в) Спирт и антисептики

12. Для чего предназначены гигиенические средства для ухода за ногтями и кутикулой?

- а) Только для окрашивания ногтей
- б) Увлажнение и питание ногтей, мягкость кутикулы
- в) Исключительно для придания блеска

13. Какие проблемы с кожей могут требовать использования специализированных гигиенических средств?

- а) Только сухость
- б) Пигментация, акне, аллергии
- в) Только морщины

14. Как влияют гигиенические средства на pH уровень кожи?

- а) Могут увеличивать или уменьшать pH уровень
- б) Не оказывают влияния на pH уровень
- в) Только увлажняют кожу

15. Почему важно выбирать гипоаллергенные гигиенические средства для чувствительной кожи?

- а) Только из-за низкой цены
- б) Для предотвращения раздражений и аллергических реакций
- в) Чувствительная кожа не требует специальных средств

16. Какие средства могут помочь в улучшении состояния усталых ног?

- а) Только декоративные кремы
- б) Средства с ментоловым эффектом и массаж
- в) Только косметические масла

17. Какие гигиенические средства могут использоваться для профилактики зубных заболеваний?

- а) Жидкости для снятия макияжа
- б) Зубные пасты с фтором и средства для полоскания
- в) Парфюмированные лосьоны для тела

18. Как восстанавливаются волосы при использовании масок для волос?

- а) Маски для волос не оказывают восстановительного эффекта
- б) Маски увлажняют волосы, питают их структуру
- в) Маски только придают блеск

19. Почему важно выбирать гигиенические средства в соответствии с типом кожи?

- а) Только для поддержания аромата
- б) Для достижения максимального эффекта и избежания проблем
- в) Тип кожи не влияет на выбор средств

20. Какие преимущества приносят гигиенические средства в процессе регулярного использования?

- а) Только временный эффект
- б) Улучшение здоровья кожи, поддержание чистоты и свежести
- в) Проблемы с кожей усугубляются

Критерии оценивания рубежной аттестации:

Количество вопросов	Оценка
16-20	аттестован
11-15	
6-10	
0-5	не аттестован

Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов.

Не аттестован - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	б	б	г	б
2	б	б	г	б
3	в	а	г	б
4	б	б	г	б
5	а	б	г	в
6	б	б	г	а
7	б	б	г	б
8	б	а	г	а
9	б	б	г	б
10	б	в	г	б
11	в	б	г	а
12	в	б	г	б
13	а	б	г	б
14	б	б	г	а
15	б	б	г	б
16	а	б	г	б
17	б	б	г	б
18	а	а	г	б
19	б	б	а, б, в	б
20	б	б	г	б

**Вопросы к экзамену по дисциплине
«Охрана труда и техника безопасности»**

1. Какие главные органы внутренней секреции у человека?
2. Что такое гормоны, и какие функции они выполняют в организме?
3. Какие гормоны вырабатывает поджелудочная железа и какие функции они выполняют?
4. Какие гормоны вырабатывает щитовидная железа и как их деятельность регулируется?
5. Какой гормон регулирует обмен веществ и уровень сахара в крови?
6. Где происходит образование гормонов адреналина и норадреналина?
7. Какие гормоны ответственны за развитие и функционирование половых органов у мужчин и женщин?
8. Как органы внутренней секреции взаимодействуют с иммунной системой?
9. Какие гормоны отвечают за регуляцию кальция в организме?
10. Каким образом гормоны влияют на стрессовую реакцию организма?
11. Какие основные аспекты изучает анатомия?
12. В чем заключается различие между гистологией и анатомией?
13. Какие три основных типа мышечной ткани существуют в человеческом организме?
14. Какие плоскости используются для анатомического описания тела?
15. Какие органы входят в состав дыхательной системы?
16. Что такое органеллы и как они связаны с клеточной структурой?
17. Какие три основных слоя образуются в результате эмбриологического процесса гаструляции?
18. Какие три типа соединительных тканей существуют, и какова их функция?
19. Что такое анатомическое отверстие, и приведите примеры таких отверстий в организме.
20. Какие три уровня организации живых организмов представлены в анатомии?
21. Что такое остеология и какие основные задачи решает данная наука?
22. Какие основные типы костей различаются в организме человека?
23. Опишите строение длинной трубчатой кости. Какие ее основные части?
24. Какие функции выполняют кости в организме?
25. Что такое суставы и какова их роль в двигательной системе?
26. Расскажите о процессе образования костей в организме человека.
27. Какие факторы влияют на рост костей у детей и подростков?
28. Объясните, что такое остеопороз и каковы его основные причины и последствия.
29. Какие типы суставов существуют, и как они различаются между собой?
30. Какие методы исследования используются в остеологии для изучения костной ткани?
31. Расскажите о роли костей в поддержании кислотно-основного баланса в организме.
32. В чем заключается роль костей в гемопоезе?
33. Что представляет собой миология, и каковы ее основные задачи?
34. Какие основные типы мышц различаются в организме человека?
35. Опишите строение скелетных мышц. Какие структурные элементы составляют мышечные волокна?
36. Какие функции выполняют мышцы в организме?
37. Расскажите о процессе сокращения мышц. Какие этапы включает в себя механизм сокращения?
38. Какие типы мышечных сокращений существуют, и в чем их основные отличия?
39. Объясните понятие мышечной усталости. Какие факторы влияют на усталость мышц?
40. Расскажите о роли мышц в поддержании осанки и обеспечении движений тела.
41. Какие группы мышц участвуют в различных типах движений (например, агонисты, антагонисты, синергисты)?
42. Какие изменения происходят в мышцах при тренировке и отсутствии физической активности?
43. Что такое мышечные травмы, и как они могут быть предотвращены?
44. Какие методы используются в миологии для измерения силы мышц и оценки их функционального состояния?
45. Какие внутренние органы входят в состав полости брюшной и грудной?
46. Опишите анатомию и функции сердца. Как осуществляется кровообращение в организме?

47. Расскажите о структуре и функциях легких. Как происходит газообмен в легочной системе?
48. Какова роль почек в организме человека? Опишите процесс образования мочи.
49. Какие функции выполняют печень и желчный пузырь? Как происходит пищеварение в печени?
50. Расскажите о роли желудка в процессе пищеварения. Какие функции выполняет слизистая оболочка желудка?
51. Что такое нервная система и какова ее основная функция?
52. Каково строение нейрона, и какие функции выполняют его основные части?
53. Что такое центральная нервная система, и какие органы включаются в ее состав?
54. Расскажите о роли периферической нервной системы. Какие функции выполняют ее два подразделения?
55. Какие гормоны отвечают за передачу нервных импульсов в синапсах?
56. Что такое действительный потенциал и потенциал покоя в контексте нервной системы?
57. Какие нейротрансмиттеры играют ключевую роль в передаче сигналов между нейронами?
58. Каким образом различаются соматическая и автономная нервная системы?
59. Что такое глиальные клетки, и какова их роль в нервной системе?
60. Какие болезни или расстройства могут затрагивать нервную систему, и каковы их основные симптомы и последствия?
61. Какие основные органы чувств существуют у человека?
62. Какова роль глаз в процессе зрения, и как устроен глаз?
63. Как работает слуховая система, и какие структуры участвуют в восприятии звуков?
64. Что такое рецепторы, и как они связаны с органами чувств?
65. Какие части составляют вкусовые рецепторы, и как они обеспечивают восприятие вкуса?
66. Какие рецепторы отвечают за ощущение запаха, и где они расположены?
67. Как устроен орган равновесия, и как он влияет на наше восприятие пространства?
68. Что такое тактильные рецепторы, и как они обеспечивают ощущение прикосновений?
69. Как нервная система передает информацию от органов чувств к мозгу?
70. Какие изменения происходят в органах чувств с возрастом, и как это влияет на восприятие окружающего мира?
71. Какова роль сердечно-сосудистой системы в организме человека?
72. Как устроено сердце, и какие функции выполняют его различные отделы?
73. Как происходит кровообращение в организме, начиная с сердца?
74. Какие типы сосудов существуют в организме, и какие функции они выполняют?
75. Как происходит обмен газами и питательными веществами между кровью и тканями в сосудах?
76. Какие факторы влияют на артериальное давление, и как оно регулируется организмом?
77. Как формируется кровь, и какие элементы крови выполняют различные функции?
78. Что такое венозный и лимфатический кровоток, и как они связаны с артериальным кровотоком?
79. Какие факторы могут привести к нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы?
80. Какие методы исследования используются для диагностики заболеваний сердца и сосудов?
81. Какие изменения происходят в организме человека в процессе старения, влияющие на его физическую активность?
82. Как развивается мышечная масса и сила у детей, подростков и взрослых?
83. Какие адаптации сердечно-сосудистой системы происходят при регулярных физических нагрузках у разных возрастных групп?
84. Как возраст влияет на гибкость и подвижность суставов?
85. Каковы особенности адаптации к физическим нагрузкам у подростков в период полового созревания?
86. Как физическая активность влияет на здоровье костной системы у разных возрастных групп?
87. Каковы возрастные особенности восстановительных процессов после физических нагрузок?
88. Как изменяется энергетический обмен в организме при физической активности в разные возрастные периоды?
89. Как влияет физическая активность на психологическое благополучие в разные возрастные

периоды?

90. Какие рекомендации по физической активности существуют для разных возрастных групп

Образец билета к экзамену

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Грозненский государственный нефтяной технический университет
им. акад. М.Д.Миллионщикова
Факультет среднего профессионального образования
Тестовое задание
по дисциплине ОП.03 «Гигиенические основы культуры и спорта»
Экзамен
Вариант №__**

ФИО _____ групп _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										
№ вопроса	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Ответ										
№ вопроса	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Ответ										

Вариант №1

1. Какие факторы воздушной среды оказывают влияние на физическое воспитание?

- а) Температура воздуха
- б) Влажность воздуха
- в) Уровень загрязнения воздуха
- г) Все варианты верны

2. Какая температура считается оптимальной для физической активности?

- а) 0-5°C
- б) 15-20°C
- в) 30-35°C
- г) 40-45°C

3. Почему вода играет важную роль в гигиенических требованиях физического воспитания?

- а) Поддерживает температурный режим организма
- б) Обеспечивает правильный обмен веществ
- в) Играет роль амортизатора для суставов
- г) Все варианты верны

4. Какое воздействие оказывает солнечный свет на физическое воспитание?

- а) Улучшает синтез витамина D
- б) Уменьшает риск переутомления
- в) Стимулирует образование костной ткани
- г) Все варианты верны

5. Почему вентиляция помещений является важным аспектом гигиенических требований?

- а) Предотвращает перегрев организма
- б) Обеспечивает поступление свежего воздуха
- в) Уменьшает риск заболеваний дыхательных путей
- г) Все варианты верны

6. Почему важно поддерживать чистоту поверхностей в спортивных зонах?

- а) Предотвращает распространение инфекций
- б) Обеспечивает безопасность тренировок
- в) Улучшает эстетический вид помещений
- г) Все варианты верны

7. Какой эффект может оказывать избыточный шум на процессы физического воспитания?

- а) Увеличивает концентрацию
- б) Снижает работоспособность
- в) Улучшает координацию движений
- г) Все варианты верны

8. Какие параметры освещения считаются оптимальными для физических тренировок?

- а) Яркость света
- б) Равномерность освещения
- в) Цветовая температура света
- г) Все варианты верны

9. Почему важно соблюдать принципы эргономики при организации физических занятий?

- а) Предотвращает травмы и перенапряжения
- б) Улучшает эстетику помещений
- в) Способствует быстрому утомлению
- г) Все варианты верны

10. Какие меры обеспечивают безопасность в зонах физической активности?

- а) Наличие аптечки и средств первой помощи
- б) Проведение регулярных пожарных тренировок
- в) Соблюдение правил эксплуатации оборудования
- г) Все варианты верны

11. Какие требования предъявляются к освещению спортсооружений с точки зрения гигиенических стандартов?

- а) Освещение должно быть достаточным, равномерным и не создавать заслонений на площадке.
- б) Освещение не имеет значения для гигиенических требований.
- в) Освещение должно быть ярким, независимо от вида тренировочной деятельности.

г) Освещение должно быть слабым, чтобы не раздражать глаза спортсменов.

12. Какие меры должны предприниматься для обеспечения чистоты и санитарии в раздевальных и душевых комнатах спортсооружений?

- а) Проведение регулярной уборки и дезинфекции помещений.
- б) Отсутствие душевых комнат для предотвращения возможности заражения.
- в) Запрет на использование раздевальных для поддержания чистоты.
- г) Размещение контейнеров с мусором в раздевальных.

13. Какие требования предъявляются к вентиляции в тренировочных залах?

- а) Наличие эффективной вентиляции для обеспечения поступления свежего воздуха.
- б) Отсутствие вентиляции для предотвращения потери тепла.
- в) Наличие только искусственной вентиляции.
- г) Пропускание только теплого воздуха через вентиляционные системы.

14. Каким образом следует обеспечивать чистоту поверхностей оборудования в тренажерных залах?

- а) Регулярной уборкой и дезинфекцией.
- б) Необходимо игнорировать чистоту, так как это не влияет на тренировку.
- в) Чистку оборудования не проводить, чтобы сохранить его износостойкость.
- г) Использование оборудования только одним спортсменом без его очистки.

15. Какие требования предъявляются к водопроводным системам в спортивных объектах?

- а) Обеспечение постоянной подачи чистой питьевой воды.
- б) Наличие в системе водоочистки.
- в) Использование воды из любого источника.
- г) Отсутствие необходимости в подаче воды на спортивных объектах.

16. Какие меры следует предпринять для обеспечения безопасности при использовании спортивного оборудования?

- а) Регулярная проверка состояния оборудования и его техническое обслуживание.
- б) Использование оборудования без проверки состояния.
- в) Отсутствие необходимости в техническом обслуживании.
- г) Запрет на использование спортивного оборудования.

17. Каким образом обеспечивается санитарная безопасность на плавательных базах?

- а) Регулярной проверкой качества воды в бассейнах и ее обработкой.
- б) Игнорированием состояния воды в бассейнах.
- в) Использованием воды из ненадежных источников.
- г) Отсутствие воды в бассейне для предотвращения рисков.

18. Какие гигиенические требования предъявляются к мячам и другим спортивным инвентарю?

- а) Регулярная очистка и дезинфекция мячей и спортивного инвентаря.
- б) Необходимость игнорирования состояния мячей и инвентаря.
- в) Использование мячей и инвентаря без предварительной подготовки.
- г) Отсутствие требований к состоянию мячей и инвентаря.

19. Какие меры следует предпринимать для предотвращения распространения инфекций в тренировочных группах?

- а) Организация регулярных медицинских осмотров спортсменов.
- б) Разделение спортсменов на группы по уровню подготовки.
- в) Использование общих тренировочных площадок для предотвращения изоляции.
- г) Использование общих водопроводных систем для спортсменов.

20. Какие требования предъявляются к условиям хранения спортивной одежды в раздевальных?

- а) Обеспечение хранения одежды в чистоте и сухости.
- б) Неважно, как хранится спортивная одежда.
- в) Отсутствие необходимости в условиях хранения одежды.
- г) Хранение одежды в раздевальных запрещено.

21. Какие элементы личной гигиены важны при занятиях физической культурой?

- а) Чистота тела
- б) Чистота спортивной формы
- в) Уход за волосами
- г) Использование духов

22. Как часто следует менять спортивную форму?

- а) Раз в неделю
- б) По мере необходимости
- в) Каждый месяц
- г) Раз в год

23. Почему важно ухаживать за обувью для занятий спортом?

- а) Для сохранения внешнего вида
- б) Для предотвращения травм
- в) Для создания модного образа
- г) Для улучшения аромата

24. Какие средства гигиены следует использовать после тренировки?

- а) Дезодорант
- б) Мыло и вода
- в) Парфюм
- г) Спрей от насекомых

25. Каким образом можно предотвратить появление грибковых заболеваний на коже?

- а) Использовать чистые полотенца
- б) Носить обувь на общественных местах
- в) Принимать витаминные добавки
- г) Игнорировать симптомы

26. Какие дополнительные средства гигиены следует использовать для защиты кожи рук при занятиях гимнастикой?

- а) Крем
- б) Пудра
- в) Парфюм
- г) Пластырь

27. Как часто следует стричь ногти перед тренировкой?

- а) Раз в неделю
- б) Раз в месяц
- в) Раз в три месяца
- г) Никогда не стричь

28. Почему важно использовать индивидуальные полотенца при посещении тренажерного зала?

- а) Для экономии
- б) Для предотвращения передачи инфекций
- в) Для поддержания влажности воздуха
- г) Для улучшения цвета кожи

29. Какие преимущества приносит использование душа после тренировки?

- а) Повышение уровня энергии
- б) Уменьшение риска травм
- в) Поддержание чистоты кожи
- г) Возможность сэкономить время

30. Какое средство гигиены следует использовать для защиты от солнечных лучей при тренировке на улице?

- а) Помада
- б) Крем для загара
- в) Шампунь
- г) Антисептик

31. Почему важно регулярно чистить тренажеры после использования?

- а) Для поддержания порядка
- б) Для предотвращения распространения бактерий
- в) Для создания приятного аромата
- г) Для улучшения долговечности тренажеров

32. Какие меры следует принимать для ухода за волосами после тренировки?

- а) Использовать шампунь
- б) Оставить без внимания
- в) Использовать маску для лица
- г) Сделать косы

33. Какие средства гигиены помогут предотвратить появление неприятного запаха при занятиях спортом?

- а) Парфюм
- б) Дезодорант
- в) Одеколон
- г) Мыло

34. Почему важно поддерживать чистоту в общественных душевых после тренировки?

- а) Для экономии воды
- б) Для предотвращения заболеваний кожи
- в) Для создания приятного аромата

г) Для улучшения социальной среды

35. Какие средства гигиены следует использовать для защиты от насекомых при занятиях на открытом воздухе?

- а) Спрей от комаров
- б) Духи
- в) Краска для волос
- г) Крем для рук

36. Почему важно следить за состоянием зубов при занятиях физической культурой?

- а) Для улучшения зрения
- б) Для предотвращения заболеваний полости рта
- в) Для поддержания цвета зубов
- г) Для укрепления мышц лица

37. Какие меры гигиенической защиты необходимо принимать при использовании общественных бассейнов?

- а) Принимать душ перед посещением
- б) Использовать косметику
- в) Оставаться в воде целый день
- г) Плавать без шапочки

38. Какие средства гигиены помогут предотвратить трение и раздражение при занятиях спортом?

- а) Краска для волос
- б) Пудра
- в) Ароматизированные масла
- г) Ничего не делать

39. Почему важно следить за питанием при занятиях спортом?

- а) Для улучшения вкуса
- б) Для предотвращения переедания
- в) Для поддержания энергии и веса
- г) Для улучшения сна

40. Какие меры безопасности следует соблюдать при использовании общественных саун после тренировки?

- а) Пить алкоголь
- б) Принимать душ перед посещением
- в) Плавать в бассейне
- г) Носить обувь внутри сауны

Вариант №2

1. Что такое энерготраты в контексте питания и обмена веществ?

- а) Процесс усвоения питательных веществ в организме.
- б) Затраты энергии на процессы обмена веществ в организме.
- в) Мера калорийности продуктов.
- г) Суммарная энергия, которую организм получает из пищи.

2. Какой из перечисленных продуктов является богатым источником белка?

- а) Рис.
- б) Мед.
- в) Курица.
- г) Шоколад.

3. Что представляет собой калорийность продукта?

- а) Содержание воды в продукте.
- б) Количество энергии, высвобождаемой при сжигании продукта в организме.
- в) Количество витаминов в продукте.
- г) Вес продукта.

4. Какие из перечисленных питательных веществ являются макроэлементами?

- а) Витамины.
- б) Жиры.
- в) Углеводы.
- г) Кальций и магний.

5. Что происходит с лишними калориями, которые не используются организмом для энергии?

- а) Превращаются в мышечную массу.
- б) Выделяются в форме мочи.
- в) Превращаются в жир и откладываются в клетках.
- г) Используются для синтеза витаминов.

6. Какой из следующих продуктов содержит наибольшее количество углеводов?

- а) Масло оливковое.
- б) Картошка.
- в) Рыба.
- г) Яйцо.

7. Какие витамины относятся к группе растворимых в жирах?

- а) Витамин С.
- б) Витамин В12.
- в) Витамин К.
- г) Витамин D.

8. Какую роль играют белки в организме?

- а) Источник быстрой энергии.
- б) Строительный материал для клеток и тканей.
- в) Основной источник энергии для мозга.
- г) Способность связывать воду.

9. Что такое БЖУ в контексте питания?

- а) Белки, жиры, углеводы – основные питательные вещества.
- б) Биологически активные добавки.
- в) Белково-жировые отношения у человека.
- г) Быстро засыхающие углеводы.

10. Какие из перечисленных продуктов являются источниками ненасыщенных жирных кислот?

- а) Масло подсолнечное.
- б) Лосось.
- в) Говядина.
- г) Молоко.

11. Какие из перечисленных продуктов содержат растворимые в воде витамины?

- а) Фасоль.
- б) Апельсины.
- в) Гречка.
- г) Оливки.

12. Что такое термогенез в контексте энергетического обмена в организме?

- а) Процесс синтеза белка.
- б) Выделение тепла при сжигании калорий.
- в) Усвоение углеводов в желудке.
- г) Превращение жиров в энергию.

13. Какие минералы относятся к микроэлементам?

- а) Кальций и магний.
- б) Натрий и калий.
- в) Фосфор и магний.
- г) Железо и цинк.

14. Какое из питательных веществ является основным источником энергии для организма?

- а) Белки.
- б) Углеводы.
- в) Жиры.
- г) Витамины.

15. Как называется процесс разложения питательных веществ с выделением энергии в организме?

- а) Ферментация.
- б) Гидролиз.
- в) Метаболизм.
- г) Синтез.

16. Какие из перечисленных продуктов являются богатыми источниками витамина С?

- а) Морковь.
- б) Апельсины.
- в) Гречка.
- г) Говядина.

17. Какие функции выполняют витамины в организме?

- а) Осуществляют транспорт кислорода в крови.
- б) Участвуют в регуляции обмена веществ и росте.
- в) Обеспечивают синтез энергии.
- г) Способствуют усвоению минералов.

18. Что такое пищевая ценность продукта?

- а) Количество воды в продукте.
- б) Способность продукта утолять голод.
- в) Совокупность питательных веществ в продукте и их калорийность.
- г) Процент содержания сахара в продукте.

19. Какой из перечисленных продуктов является источником клетчатки?

- а) Белок рыбы.
- б) Белая рис.
- в) Свежие ягоды.
- г) Масло оливковое.

20. Как влияет недостаток витаминов в организме на здоровье человека?

- а) Может вызвать бессонницу.
- б) Может привести к болезням костей и зубов.
- в) Увеличивает уровень холестерина.
- г) Снижает скорость обмена веществ.

21. Какие макроэлементы играют ключевую роль в питании спортсмена?

- а) Углеводы
- б) Витамины
- в) Жиры
- г) Минералы

22. Какое количество белка рекомендуется употреблять в день для поддержания мышечной массы?

- а) 0.5 г на 1 кг веса
- б) 1 г на 1 кг веса
- в) 2 г на 1 кг веса
- г) 3 г на 1 кг веса

23. Почему углеводы важны в рационе спортсмена?

- а) Источник энергии
- б) Строительный материал
- в) Защита от болезней
- г) Регуляция телосложения

24. Какие продукты считаются хорошим источником здоровых жиров?

- а) Жирная рыба
- б) Сахар
- в) Белок
- г) Макароны

25. Какой прием пищи наиболее важен для поддержания высокого уровня энергии у спортсмена?

- а) Плотный завтрак
- б) Поздний ужин
- в) Легкий перекус
- г) Поздний завтрак

26. Какой напиток рекомендуется употреблять во время тренировок для увлажнения организма?

- а) Газированная вода
- б) Спортивные напитки
- в) Кофе
- г) Сок

27. Как влияет потребление кофеина на спортивные показатели?

- а) Улучшает выносливость
- б) Снижает мышечную массу
- в) Увеличивает вес
- г) Не влияет

28. Почему важно поддерживать оптимальный уровень гидратации в организме спортсмена?

- а) Улучшает сон
- б) Предотвращает перегрев
- в) Стимулирует рост мышц
- г) Снижает аппетит

29. Какие продукты следует включать в рацион после тренировки для восстановления энергии?

- а) Фастфуд
- б) Фрукты
- в) Жирные продукты
- г) Белки и углеводы

30. Какой период времени рекомендуется оставить перед тренировкой после приема пищи?

- а) 15 минут
- б) 30 минут
- в) 1 час
- г) 2 часа

31. Какие витамины и минералы особенно важны для спортсменов?

- а) Витамин С и кальций
- б) Витамин А и железо
- в) Витамин D и магний
- г) Витамин В и цинк

32. Почему регулярность приема пищи важна для спортсмена?

- а) Повышает уровень аппетита
- б) Стабилизирует уровень сахара в крови
- в) Уменьшает скорость обмена веществ
- г) Способствует накоплению жира

33. Какие продукты следует исключить перед соревнованиями?

- а) Овощи
- б) Орехи
- в) Сладости

г) Кисломолочные продукты

34. Какой метод подсчета калорий рекомендуется спортсменам для достижения оптимального веса?

- а) Пропускание приемов пищи
- б) Интуитивное питание
- в) Запись ежедневного рациона
- г) Случайное питание

35. Какой эффект оказывает высокий уровень сахара в продуктах на организм спортсмена?

- а) Повышает уровень энергии
- б) Стимулирует рост мышц
- в) Увеличивает риск развития диабета
- г) Снижает аппетит

36. Почему важно учитывать индивидуальные особенности организма при составлении рациона спортсмена?

- а) Ускоряет процесс потери веса
- б) Предотвращает аллергии
- в) Обеспечивает оптимальный рост мышц
- г) Стабилизирует уровень холестерина

37. Какие продукты могут быть полезными в период восстановления после интенсивной тренировки?

- а) Фастфуд
- б) Протеиновые батончики
- в) Овощи и зеленые листья
- г) Газированные напитки

38. Как влияет недостаток сна на спортивные результаты?

- а) Повышает выносливость
- б) Ускоряет восстановление
- в) Снижает концентрацию
- г) Улучшает координацию

39. Какой режим питания рекомендуется для набора мышечной массы?

- а) Низкоуглеводный
- б) Высокобелковый
- в) Низкожировой
- г) Вегетарианский

40. Какие занятия физической активностью считаются наилучшим дополнением к правильному рациону?

- а) Только аэробные тренировки
- б) Только силовые тренировки
- в) Комбинированные тренировки
- г) Тренировки выносливости

1. Какое значение имеет гигиена занятий физической культурой и спортом для детей и подростков?

- а) Отсутствует
- б) Важное
- в) Неопределенное
- г) Не имеет значения

2. Какие основные аспекты гигиены следует учитывать при физических нагрузках детей?

- а) Только режим питания
- б) Режим сна, обувь, правильное дыхание
- в) Игнорирование аспектов гигиены
- г) Одежда и аксессуары

3. Какова роль правильной обуви в гигиене занятий спортом для детей?

- а) Не влияет
- б) Повышает риск травм
- в) Снижает риск травм
- г) Нет определенного ответа

4. Какие факторы могут повлиять на эмоциональное состояние ребенка во время физических нагрузок?

- а) Только погода
- б) Режим дня, мотивация, взаимоотношения с тренером и партнерами
- в) Только тип выполняемых упражнений
- г) Отсутствие питания

5. Какой режим сна рекомендуется для детей и подростков, занимающихся спортом?

- а) Минимум 6 часов в сутки
- б) Минимум 8-10 часов в сутки
- в) Минимум 4 часа в сутки
- г) Режим сна не влияет на физическое состояние

6. Почему важно соблюдать режим питания при занятиях физической культурой?

- а) Только для поддержания веса
- б) Для обеспечения энергии и восстановления организма
- в) Режим питания не влияет на физическое состояние
- г) Только для похудения

7. Какие меры безопасности следует предпринимать при занятиях физкультурой и спортом для детей?

- а) Игнорировать правила
- б) Использовать средства защиты, соблюдать технику безопасности
- в) Носить тяжелые веса для улучшения результата
- г) Отказаться от занятий

8. Какие особенности у детей и подростков следует учитывать при составлении программы физических тренировок?

- а) Только пол
- б) Возраст, физическая подготовка, психологический статус
- в) Только тип спорта

г) Только уровень мотивации

9. Какие виды спорта наиболее предпочтительны для детей с точки зрения гигиены?

- а) Только интенсивные виды спорта
- б) Разнообразные виды спорта с учетом индивидуальных особенностей
- в) Только командные виды спорта
- г) Спорт не рекомендуется для детей

10. Какие преимущества приносит регулярная физическая активность детям и подросткам?

- а) Только улучшение физической формы
- б) Укрепление здоровья, улучшение настроения, развитие социальных навыков
- в) Развивается только физическая выносливость
- г) Физическая активность вредна для детей

11. Какой фактор является наиболее важным при организации занятий физической культурой для детей младшего возраста?

- а) Интенсивность тренировок.
- б) Продолжительность тренировок.
- в) Игровой характер занятий.
- г) Количество выполняемых упражнений.

12. Какие аспекты гигиенических правил особенно важны для подростков в период активного роста и формирования организма?

- а) Разнообразие тренировок.
- б) Регулярность тренировок.
- в) Правильное питание.
- г) Использование эргономичного оборудования.

13. Что следует учитывать при организации занятий физической культурой для людей среднего возраста?

- а) Прогрессивное увеличение нагрузок.
- б) Краткосрочные, но высокоинтенсивные тренировки.
- в) Отсутствие регулярных тренировок.
- г) Игровые элементы тренировок.

14. Какие аспекты следует учитывать при физической активности для пожилых людей?

- а) Высокая интенсивность тренировок.
- б) Предварительная консультация врача.
- в) Пропуск тренировок в случае дискомфорта.
- г) Исключение всех видов физической активности.

15. Какие факторы оказывают влияние на выбор типа физической активности для женщин в период беременности?

- а) Высокая интенсивность тренировок.
- б) Тренировки с акцентом на растяжку.
- в) Избегание любых физических упражнений.
- г) Интенсивные кардио-нагрузки.

16. Какие аспекты гигиены следует учитывать при занятиях физической культурой для лиц с ограниченными физическими возможностями?

- а) Доступность тренировочного оборудования.
- б) Исключение таких занятий.
- в) Высокая интенсивность тренировок.
- г) Отсутствие адаптации тренировочных программ.

17. Как воздействие занятий физической культурой может различаться для мужчин и женщин?

- а) Отсутствие различий.
- б) Учет физиологических особенностей.
- в) Исключение женщин из тренировочных групп.
- г) Отказ от занятий для мужчин.

18. Какие факторы влияют на риск травм при занятиях физической активностью у различных возрастных групп?

- а) Правильная техника выполнения упражнений.
- б) Неважно, как выполнять упражнения.
- в) Исключение регулярных тренировок.
- г) Полное отсутствие физической активности.

19. Как воздействие физической активности может сказаться на психическом здоровье у различных возрастных групп?

- а) Ухудшение психического здоровья.
- б) Положительное влияние на эмоциональное состояние.
- в) Отсутствие влияния на психическое здоровье.
- г) Исключение физической активности.

20. Какие аспекты гигиенических правил особенно важны для предотвращения переутомления при регулярных тренировках?

- а) Недостаточная продолжительность тренировок.
- б) Регулярный отдых и восстановление.
- в) Игнорирование физического утомления.
- г) Высокая интенсивность тренировок без перерывов.

21. Какое из нижеперечисленных является основным гигиеническим требованием при организации тренировочного процесса?

- а) Использование оборудования без проверки
- б) Регулярная дезинфекция оборудования
- в) Отсутствие вентиляции в помещении
- г) Пропуск тренировок без замены

22. Какие меры должны приниматься для предотвращения травмирования спортсменов во время тренировочного процесса?

- а) Игнорирование правил безопасности
- б) Наличие медицинского персонала на тренировках
- в) Использование старого оборудования
- г) Проведение тренировок без предварительного разминирования

23. Какие средства гигиенической защиты должны быть доступны для спортсменов во время тренировок?

- а) Шлемы и каски
- б) Очки для снарядов
- в) Перчатки с металлическими вставками
- г) Отсутствие средств гигиенической защиты

24. Почему важно поддерживать чистоту в тренировочных помещениях?

- а) Для создания эстетического впечатления
- б) Снижение риска заболеваний и травм
- в) Сэкономить время на уборке
- г) Подчеркнуть небрежное отношение к тренировкам

25. Какие меры могут быть приняты для поддержания нормального микроклимата в тренировочных залах?

- а) Отключение системы вентиляции
- б) Регулярная проветривание помещений
- в) Использование тяжелой одежды для тренировок
- г) Пропуск тренировок в жаркую погоду

26. Какие меры предпринимаются для обеспечения безопасности при использовании тренажеров и оборудования?

- а) Игнорирование инструкций по эксплуатации
- б) Регулярная проверка состояния оборудования
- в) Пропуск обучения по технике использования
- г) Отсутствие предупреждающих знаков

27. Почему важно следить за чистотой рук тренеров и спортсменов?

- а) Для увеличения эффективности тренировок
- б) Предотвращение распространения инфекций
- в) Улучшение внешнего вида спортсменов
- г) Повышение сложности тренировочного процесса

28. Каким образом можно обеспечить санитарно-эпидемиологический контроль в тренировочных помещениях?

- а) Регулярная дезинфекция помещений
- б) Игнорирование чистоты
- в) Отсутствие вентиляции
- г) Использование старых полотенец

29. Какие основные требования предъявляются к инвентарю и оборудованию для тренировок?

- а) Поддержание вида вторичного оборудования
- б) Регулярная проверка на безопасность
- в) Использование любого доступного оборудования
- г) Пропуск проверки оборудования

30. Какое значение имеет регулярное обслуживание спортивного инвентаря?

- а) Сэкономить время тренеров

- б) Повысить стоимость оборудования
- в) Гарантировать безопасность и эффективность
- г) Пропустить обслуживание для экономии средств

31. Почему важно предоставлять возможность спортсменам принимать душ после тренировки?

- а) Уменьшение затрат на воду
- б) Повышение уровня комфорта
- в) Пропуск гигиенических процедур
- г) Использование ароматизированных дезодорантов

32. Какие меры принимаются для предотвращения перегрева спортсменов во время тренировок?

- а) Ограничение доступа к воде
- б) Регулярные перерывы для отдыха и гидратации
- в) Пропуск тренировок в жаркую погоду
- г) Использование тяжелой одежды

33. Какое значение имеет правильное освещение в тренировочных помещениях?

- а) Создание романтической атмосферы
- б) Повышение эффективности тренировок и безопасности
- в) Использование тусклого освещения
- г) Пропуск освещения для экономленного электропотребления

34. Какие меры предпринимаются для управления отходами в тренировочных залах?

- а) Выкидывание мусора в произвольном месте
- б) Регулярное уборочное производство
- в) Отсутствие контейнеров для мусора
- г) Пропуск уборки для сокращения расходов

35. Почему важно поддерживать порядок в раздевалках и душевых?

- а) Создание эстетического вида
- б) Повышение комфорта и безопасности
- в) Использование общих вещей без правил
- г) Пропуск уборки для экономии времени

36. Какие меры безопасности следует предпринимать при использовании химических средств для уборки тренировочных помещений?

- а) Использование средств без защитных средств
- б) Проветривание помещения после уборки
- в) Пропуск мер безопасности
- г) Отказ от уборки для экономии средств

37. Почему важно обеспечивать адекватную вентиляцию в тренировочных залах?

- а) Создание условий для роста бактерий
- б) Повышение комфорта и безопасности
- в) Пропуск вентиляции для сокращения электропотребления
- г) Использование закрытых помещений без проветривания

38. Какие меры предпринимаются для предотвращения распространения инфекций среди спортсменов?

- а) Использование одних и тех же полотенец и предметов личной гигиены
- б) Регулярная замена средств гигиенической защиты
- в) Пропуск мер по профилактике инфекций
- г) Отсутствие контроля за состоянием здоровья спортсменов

39. Какие меры безопасности следует предпринимать при проведении тренировок на открытом воздухе?

- а) Игнорирование погодных условий
- б) Предоставление защитных средств от солнца
- в) Пропуск заботы о безопасности на открытом воздухе
- г) Использование средств гигиенической защиты в неподходящих условиях

40. Какие меры принимаются для обеспечения безопасности и удобства спортсменов с ограниченными физическими возможностями?

- а) Игнорирование потребностей спортсменов с ограниченными возможностями
- б) Предоставление доступных путей передвижения
- в) Пропуск адаптации оборудования
- г) Использование неудобных условий для тренировок

Вариант № 4

1. Что такое гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов?

- а) Организация тренировочных процессов
- б) Обеспечение чистоты в спортивных помещениях
- в) Управление спортивными мероприятиями
- г) Все вышеперечисленное

2. Какие факторы климатогеографических условий могут повлиять на подготовку спортсменов?

- а) Температура воздуха
- б) Влажность
- в) Высота над уровнем моря
- г) Все вышеперечисленное

3. Какие принципы следует учитывать при гигиеническом обеспечении подготовки спортсменов?

- а) Индивидуализация
- б) Адаптация к климатогеографическим условиям
- в) Контроль чистоты в помещениях
- г) Все вышеперечисленное

4. Что представляет собой процесс акклиматизации в спорте?

- а) Приспособление организма к новым климатическим условиям
- б) Тренировка на высокогорье
- в) Профилактика простудных заболеваний
- г) Все вышеперечисленное

5. Почему водный режим имеет важное значение при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Поддержание оптимального уровня влажности
- б) Предотвращение обезвоживания организма
- в) Улучшение адаптации к жарким условиям
- г) Все вышеперечисленное

6. Какие аспекты одежды и экипировки важны при тренировках в различных климатогеографических условиях?

- а) Терморегуляция
- б) Защита от солнечных лучей
- в) Вентиляция
- г) Все вышеперечисленное

7. Какие меры профилактики заболеваний могут быть приняты при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Вакцинация
- б) Укрепление иммунитета
- в) Соблюдение гигиенических норм
- г) Все вышеперечисленное

8. Какие тренировочные методы могут быть применены для эффективной подготовки спортсменов в разных климатогеографических зонах?

- а) Интенсивная тренировка
- б) Тренировка в условиях высокогорья
- в) Адаптация к жарким условиям
- г) Все вышеперечисленное

9. Почему важен постоянный медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов, особенно в условиях переменного климата?

- а) Своевременная диагностика заболеваний
- б) Предотвращение травм
- в) Коррекция тренировочных программ
- г) Все вышеперечисленное

10. Какие принципы рационального питания могут быть важными при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Обеспечение достаточного количества энергии
- б) Замедление обезвоживания организма
- в) Поддержание баланса микроэлементов
- г) Все вышеперечисленное

11. Почему важна психологическая адаптация спортсменов к сложным климатогеографическим условиям?

- а) Улучшение ментальной устойчивости
- б) Преодоление стресса от перемен климата
- в) Стимулирование мотивации к тренировкам
- г) Все вышеперечисленное

12. Какие изменения происходят в организме при тренировке в условиях высокогорья?

- а) Увеличение количества красных кровяных клеток
- б) Адаптация к низкому содержанию кислорода
- в) Улучшение кардиореспираторной системы
- г) Все вышеперечисленное

13. Какие меры могут быть предприняты для контроля температуры тела спортсменов в жарких климатогеографических условиях?

- а) Использование специальной одежды
- б) Регулярные перерывы для охлаждения
- в) Питьевой режим
- г) Все вышеперечисленное

14. Какие методы адаптации могут быть эффективными при тренировках в холодных климатогеографических условиях?

- а) Одевание теплой одежды
- б) Увеличение интенсивности тренировок
- в) Периодические перерывы для разогрева
- г) Все вышеперечисленное

15. Какие технологии могут быть использованы для оптимизации подготовки спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Симуляторы высокогорья
- б) Климатические камеры
- в) Метеостанции для прогноза погоды
- г) Все вышеперечисленное

16. Какие методы оценки эффективности тренировок могут быть применены при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Мониторинг физиологических показателей
- б) Анализ результатов соревнований
- в) Оценка психологического состояния
- г) Все вышеперечисленное

17. Какие меры безопасности следует предпринимать при тренировках спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Наличие медицинского персонала
- б) Предварительное обследование спортсменов
- в) Предоставление средств защиты от экстремальных условий
- г) Все вышеперечисленное

18. Почему важна правильная организация сна и отдыха в условиях изменяющегося климата?

- а) Восстановление физических сил
- б) Предотвращение переутомления
- в) Улучшение психологического благополучия
- г) Все вышеперечисленное

19. Какие факторы климата могут оказывать влияние на здоровье спортсменов?

- а) Уровень загрязнения воздуха
- б) Географическое положение

- в) Политическая обстановка в регионе
- г) Все вышеперечисленное

20. Какие шаги могут быть предприняты для эффективной адаптации к изменениям климата в процессе подготовки спортсменов?

- а) Изучение прогнозов изменений климата
- б) Разработка гибких тренировочных программ
- в) Сотрудничество с климатологами и медиками
- г) Все вышеперечисленное

21. Какие основные цели гигиенических средств восстановления?

- а) Придать приятный запах
- б) Поддерживать и восстанавливать здоровье
- в) Окрашивать кожу

22. Какова роль антисептиков в гигиенических средствах восстановления?

- а) Улучшение цвета кожи
- б) Уменьшение числа микробов на коже
- в) Повышение эластичности кожи

23. Какие компоненты часто входят в состав гигиенических средств для восстановления волос?

- а) Кислород
- б) Витамины, масла, протеины
- в) Сахар

24. Для чего предназначены средства для гигиенического ухода за лицом?

- а) Только для увлажнения кожи
- б) Удаление макияжа, очищение, увлажнение
- в) Только для создания косметического эффекта

25. Какие основные функции выполняют гигиенические средства для рук?

- а) Привлечение внимания
- б) Устранение запаха
- в) Убийство бактерий и вирусов

26. Какие факторы следует учитывать при выборе гигиенических средств для восстановления кожи?

- а) Тип кожи, состояние здоровья
- б) Любимый цвет продукта
- в) Цена исключительно

27. Какие средства могут помочь в устранении перхоти на коже головы?

- а) Очищающие гели
- б) Шампуни с антисептиками
- в) Блески для волос

28. Как влияют гигиенические средства на уровень увлажненности кожи?

- а) Повышают уровень увлажненности
- б) Не оказывают влияния

в) Снижают уровень увлажненности

29. Какие средства могут помочь в восстановлении после солнечных ожогов?

- а) Продукты с высоким содержанием алкоголя
- б) Средства с алоэ вера, пантенолом
- в) Парфюмированные лосьоны

30. Каким образом гигиенические средства могут влиять на психическое благополучие?

- а) Только создают ароматическое окружение
- б) Могут создавать приятное ощущение, повышать настроение
- в) Не оказывают влияния

31. Какие компоненты входят в состав средств для гигиенического ухода за телом с эффектом омолаживания?

- а) Масла, витамины, антиоксиданты
- б) Красители и ароматизаторы
- в) Спирт и антисептики

32. Для чего предназначены гигиенические средства для ухода за ногтями и кутикулой?

- а) Только для окрашивания ногтей
- б) Увлажнение и питание ногтей, мягкость кутикулы
- в) Исключительно для придания блеска

33. Какие проблемы с кожей могут требовать использования специализированных гигиенических средств?

- а) Только сухость
- б) Пигментация, акне, аллергии
- в) Только морщины

34. Как влияют гигиенические средства на pH уровень кожи?

- а) Могут увеличивать или уменьшать pH уровень
- б) Не оказывают влияния на pH уровень
- в) Только увлажняют кожу

35. Почему важно выбирать гипоаллергенные гигиенические средства для чувствительной кожи?

- а) Только из-за низкой цены
- б) Для предотвращения раздражений и аллергических реакций
- в) Чувствительная кожа не требует специальных средств

36. Какие средства могут помочь в улучшении состояния усталых ног?

- а) Только декоративные кремы
- б) Средства с ментоловым эффектом и массаж
- в) Только косметические масла

37. Какие гигиенические средства могут использоваться для профилактики зубных заболеваний?

- а) Жидкости для снятия макияжа
- б) Зубные пасты с фтором и средства для полоскания
- в) Парфюмированные лосьоны для тела

38. Как восстанавливаются волосы при использовании масок для волос?

- а) Маски для волос не оказывают восстановительного эффекта
- б) Маски увлажняют волосы, питают их структуру
- в) Маски только придают блеск

39. Почему важно выбирать гигиенические средства в соответствии с типом кожи?

- а) Только для поддержания аромата
- б) Для достижения максимального эффекта и избежания проблем
- в) Тип кожи не влияет на выбор средств

40. Какие преимущества приносят гигиенические средства в процессе регулярного использования?

- а) Только временный эффект
- б) Улучшение здоровья кожи, поддержание чистоты и свежести
- в) Проблемы с кожей усугубляются

Критерии оценивания экзамена:

Количество вопросов	Оценка
16-20	5
11-15	4
6-10	3
0-5	2

Отлично – выставляется обучающемуся, ответившему на 16-20 вопросов.

Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 11-15 вопросов.

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 6-10 вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	г	б	б	г
2	б	в	б	г
3	г	в	в	г
4	г	г	б	г
5	г	в	а	г
6	а	г	б	г
7	б	г	б	г
8	г	б	б	г
9	а	а	б	г
10	г	в	б	г
11	а	в	в	г
12	а	б	в	г
13	а	г	а	г
14	а	в	б	г

15	а	в	б	г
16	а	б	а	г
17	а	г	б	г
18	а	в	а	г
19	а	а	б	а, б, в
20	а	г	б	г
21	а	а	б	б
22	б	в	б	б
23	б	а	а	б
24	б	а	б	б
25	а	а	б	в
26	а	б	б	а
27	а	а	б	б
28	б	в	а	а
29	в	г	б	б
30	б	в	в	б
31	б	в	б	а
32	а	б	б	б
33	б	г	б	б
34	б	в	б	а
35	а	в	б	б
36	б	в	б	б
37	а	в	б	б
38	б	в	а	б
39	в	б	б	б
40	б	в	б	б