

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559f669e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры современных
оздоровительных технологий и адаптивной
физической культуры
Протокол от «15» 09 2023г.
Зав. кафедрой Семенова С.А.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Основы патологии и геронтологии

Направление подготовки
49.03.01 – Физическая культура

Профиль:
«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Мытищи
2023

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Московский государственный областной педагогический университет»

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ

(МГОУ)

Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

Темы для устного опроса

по дисциплине «Основы патологии и геронтологии»

Тема 1. Болезни дыхательной системы

1. Развитие дыхательной системы и его аномалии.
2. Верхние дыхательные пути: состав.
3. Околоносовые пазухи – определение, локализация, сообщения, клиническое значение и возрастные особенности.
4. Полость носа, ее стенки, отделы (преддверие, обонятельная и дыхательная части, носовые ходы), сообщения.
5. Носоглотка и ее сообщения.
6. Гортань, ее топография, отделы полости, рельеф стенок, строение.
7. Возрастные особенности гортани.
8. Хрящи и мембраны гортани, их соединения, функциональное значение.
9. Мышцы гортани, их классификация, функции, кровоснабжение и иннервация, лимфоток.
10. Устанавливающий аппарат гортани, его компоненты и действие.
11. Напрягающий аппарат гортани, его компоненты и действие.
12. Трахея и бронхи, их топография, строение; ветвление бронхиального дерева.
13. Легкие, их топография, строение, границы. Бронхиальное и альвеолярное дерево.
14. Корни легких – компоненты, особенности их топографии в правом и левом корнях.
15. Структурные полимеры легких и критерии их выделения - доли, сегменты, дольки, ацинусы.
16. Легочная доля как структурно-функциональная единица легкого и ацинус как структурно-функциональная единица его альвеолярного дерева.
17. Плевра как серозная оболочка, ее листки и части. Топография плевры и плевральных полостей. Плевральные синусы (карманы).

18. Средостение – определение, его границы, топография, подразделение на отделы и их содержимое.
19. Механизм вдоха (взаимодействие грудной клетки, соединений, мышц, легких, плевральных полостей).
20. Механизм выдоха(взаимодействие грудной клетки, соединений, мышц, легких, плевральных полостей).

Тема 2. Болезни сердечнососудистой системы

1. Общий план организации сердечно – сосудистой системы. Компоненты, краткая характеристика их организации и функционального значения (сердце, кровеносная система, лимфатическая система).
2. Развитие сердца. Варианты и пороки.
3. Функциональная анатомия сердечной стенки и клапанного аппарата сердца. Фиброзный остов сердца, его компоненты и значение.
4. Типы артериального кровоснабжения сердца. Три пути венозного оттока.
5. Глубокие и поверхностные вены: особенности топографии, анастомозы. Венозные сплетения.
6. Ход развития, принципы строения и топографии артерий и вен. Типы ветвлений и ветвей. Понятия – сосуд, система сосудов.
7. Кровеносное микроциркуляторное русло. Компоненты, принципиальные особенности их организации, функциональное значение
8. Коллатеральное кровообращение, его роль в норме и патологии. Классификация сосудистых анастомозов. Понятия – межсистемные и внутрисистемные анастомозы.
9. Венозный отток от головного мозга. Классификация мозговых вен. Венозные синусы твердой оболочки головного мозга, их связи, физиологическое и клиническое значение последних
10. анатомо-физиологические изменения при старении
11. Атеросклероз
12. Ишемическая болезнь сердца
13. Инфаркт миокарда
14. Гипертоническая болезнь, аритмии

Тема 3. Болезни пищеварительной системы

1. План строения слизистой оболочки полого органа. Динамика анатомических особенностей слизистой на протяжении пищеварительного тракта.
2. .План строения мышечной оболочки полого органа. Динамика анатомических особенностей мышечной оболочки на протяжении пищеварительного тракта.
3. Понятия «сфинктер», «анатомический сфинктер», «физиологический сфинктер». Сфинктеры на протяжении пищеварительного тракта.

4. Серозные оболочки – брюшина, плевра, перикард: источник развития, принципы строения и топографии, роль в норме и патологии. Серозные полости и их содержимое.
5. Брюшина как серозная оболочка: производные (брыжейки, сальники, связки), роль в норме и патологии, варианты отношения органов к брюшине.
6. Брюшная полость (полость живота) и полость брюшины (брюшинная полость): стенки, этажи, содержимое.
7. Верхний этаж полости брюшины: границы, отделы, брюшинные образования. Сальниковая сумка, ее стенки и сообщения.
8. Средний этаж полости брюшины: границы, отделы, брюшинные образования. Сальниковая сумка, ее стенки и сообщения.
9. Возрастные изменения системы пищеварения
10. Хронический гастрит
11. Язвенная болезнь
12. Хронический колит, запор

Тема 4. Болезни опорно-двигательного аппарата

1. Виды мышечных тканей. Особенности организации гладкой и исчерченной (поперечнополосатой) мышечных тканей. Мышца как орган. Мион как структурно-функциональная единица мышцы.
2. Понятие «моторная (двигательная) единица» в миологии.
3. Классификация мышц по форме и функциям.
4. Анатомический и физиологический поперечники мышц и их роль в биомеханике мышечного аппарата.
5. Мышцы синергисты и антагонисты и их взаимодействие в двигательных актах.
6. Понятие о преодолевающем, уступающем и удерживающем режимах работы мышц.
7. Проявления симметрии и метамерии в мышечном аппарате человека.
8. Вспомогательный аппарат мышц. Фасции и их роль в норме и патологии.
9. Костно-фиброзные, фиброзные и синовиальные влагалища сухожилий: план строения, роль в норме и патологии.
10. Фасции и межфасциальные клеточные пространства роль в норме и патологии.
11. Аутохтонные (собственные) мышцы туловища и мышцы-«пришельцы»
12. Мышцы груди, классификация, топография, функции.
13. Мышцы спины, топография, функции. Пояснично-грудная фасция.
14. Мышцы живота, топография, функции. Брюшной пресс и его роль.
15. Диафрагма: строение, топография, слабые места, ход и аномалии развития диафрагмы.
16. Особенности организации мышечного аппарата конечностей в сравнении с мышцами туловища.
17. Особенности старения аппарата движения
18. Остеопороз
19. Деформирующий остеоартроз
20. Остеохондроз позвоночника

Тема 5. Психология нормального и патологического старения

1. Проблема старения в психологии
2. Проблема адаптации лиц пожилого возраста в домах для престарелых.
3. Особенности эмоционально-личностной сферы в поздней зрелости

4. Особенности интеллектуальной сферы в поздней зрелости
5. Реагирование на болезнь у лиц старших возрастных групп
6. Психогигиена и психологическая реабилитация людей пожилого и старческого возраста

Тема 6. Особенности питания в пожилом и старческом возрасте

1. Рациональное питание
2. Значение основных пищевых ингредиентов для лиц пожилого возраста
3. Значение витаминов для лиц пожилого возраста
4. Значение микроэлементов для лиц пожилого возраста
5. Понятие об авитаминозах, гипо- и гипервитаминозах как заболеваниях, связанных с нарушением функции ферментативных систем. Использование витаминов в качестве лечебных препаратов.
6. Витамины группы А. Строение и свойства. Биологическая роль. Провитамины А. Пищевые источники. Всасывание в кишечнике. Гипо- и гипервитаминоз. Суточная потребность.
7. Витамины группы D. Строение и свойства. Провитамины: эргостерин, дегидрохолестерин. Пищевые источники. Биологическая роль. Гипо- и авитаминоз. Гипервитаминоз. Суточная потребность. Значение для лиц пожилого возраста.
8. Витамины группы Е. Строение и свойства. Гипо- и авитаминоз. Пищевые источники. Значение для лиц пожилого возраста.
9. Витамины группы К. Строение и биологическая роль. Значение для лиц пожилого возраста.
10. Витамин В₁. Строение и свойства. Коферментная форма. Роль в обмене веществ. Гипо- и авитаминоз. Пищевые источники. Суточная потребность. Значение для лиц пожилого возраста.
11. Витамин В₂. Строение и свойства. Коферментные формы. Роль в обмене веществ. Пищевые источники. Суточная потребность.
12. Витамин В₆. Строение и свойства. Коферментные формы. Гиповитаминоз. Пищевые источники. Суточная потребность.
13. Витамин В₁₂. Химический состав. Роль в обмене веществ. Пищевые источники. Особенности всасывания. Значение для лиц пожилого возраста.
14. Витамин С. Строение и свойства. Биологическая роль. Гипо- и авитаминоз. Применение в клинике. Суточная потребность.
15. Биотин. Строение и свойства. Гипо- и авитаминоз. Пищевые источники.
16. Витамин РР. Строение. Коферментные формы. Гипо- и авитаминоз. Пищевые источники. Роль в обмене веществ. Суточная потребность.
17. Фолиевая кислота. Строение. Распространение в природе. Участие в построении коферментов. Гипо- и авитаминоз.
18. Витамин В₃. Строение. Биологическая роль. Суточная потребность.
19. Химия липидов. Строение, классификация, биологическая роль, транспорт в организме.
20. Глицерофосфолипиды и сфинголипиды. Строение и биологическая роль.
21. Какова суточная потребность в переваримых и непереваримых углеводах?
22. Роль пищевых волокон в питании.
23. Какие последствия вызывает недостаток и избыток углеводов?
24. Основы лечебно-профилактического и лечебного питания
25. Белки в питании человека. Роль белков в организме. Источники белка в рационе.
26. Белки, пептиды, аминокислоты. Физико-химические особенности строения белков и пептидов.
27. Незаменимые аминокислоты. Аминокислотный скор.

Тема 7. Формы физической нагрузки в пожилом и старческом

1. Движение это жизнь

2. Виды физических нагрузок
3. Классификация физических упражнений
4. Упражнения на расслабление
5. Особенности лечебной физкультуры у пожилых при гипотонии.
6. Особенности лечебной физкультуры у пожилых при бронхиальной астме.
7. Особенности лечебной физкультуры у пожилых при заболеваниях бронхов и легких в зависимости от стадии заболевания.
8. Особенности лечебной физкультуры у пожилых при заболеваниях гепато-билиарной системы.
9. Особенности лечебной физкультуры у пожилых при заболеваниях желудка и кишечника в зависимости от преобладания симптоматики и стадии заболевания.
10. Особенности лечебной физкультуры у пожилых при диабете в зависимости от типа заболевания.
11. Сочетаемость методов лечебной физкультуры с другими методами лечения и реабилитации у пожилых.

Тема 8 Уровни физической нагрузки лиц преклонного и старческого возрастов

1. методики определение уровня физических нагрузок
2. Показатели функционального и физического состояния организма в норме и при основных заболеваниях у пожилых.
3. Метод лечебной физкультуры и его характерные особенности (активная терапия, функциональная терапия, неспецифическая терапия, патогенетическая терапия).

Критерий оценивания сообщений на занятиях

Баллы	Критерии оценивания
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно

2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.
---	--

Составитель

« _____ » _____ 20 ____ г

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской
области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

Тестовые задания

по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Вариант 1

1. Наибольшее влияние на здоровье человека оказывает

1. Состояние окружающей среды
2. Генетические факторы
3. Медицинское обеспечение
4. Условия и образ жизни

2 С помощью гигиенических мероприятий можно

1. Устранить влияние геоклиматических факторов внешней среды на организм человека
2. Адаптировать организм к неблагоприятному воздействию внешней среды
3. Вылечить от заболеваний, вызванных неблагоприятными факторами внешней среды
4. Все перечисленное верно

3 Высокие температуры

1. Затрудняют отдачу тепла
2. Повышают отдачу тепла
3. Не влияют на теплообмен
4. Увеличивают интенсивность окислительно-восстановительных процессов

4 При низкой температуре воздуха

1. Снижается уровень окислительно-восстановительных процессов
2. Усиливается приток крови к глубоким тканям и внутренним органам
3. Увеличивается диаметр периферических сосудов
4. Снижается приток крови к глубоким тканям и органам

5 Относительная влажность воздуха

1. Количество водяных паров, находящихся в 1 м³ воздуха (это абсолютная влажность)
2. Количество водяных паров, обеспечивающих насыщение 1 м³ воздуха влагой при конкретной температуре (это максимальная влажность)
3. Отношение абсолютной влажности воздуха к максимальной

4. Отношение максимальной влажности воздуха к абсолютной
- 6 Нормальная относительная влажность воздуха в жилом помещении**
1. 30-60%
 2. 30-40% (при физической работе)
 3. 20-25% (при высокой температуре 25°C)
 4. 40-50%
- 7 Теплоотдача путем конвекции определяется**
1. Температурой воздуха
 2. Влажностью воздуха
 3. Движением воздуха (более холодные массы удаляют с поверхности тела более теплые)
 4. Химическим составом воздуха
- 8 Как встречный ветер влияет на дыхание спортсмена**
1. Нарушает ритм
 2. Затрудняет вдох
 3. Облегчает вдох
 4. Не оказывает существенного влияния
- 9 Жесткие константы организма, отклонение от которых приводит к необратимым процессам**
1. Осмотическое давление
 2. Артериальное давление
 3. Температура
 4. Количество питательных веществ в крови
- 10 Что такое титр кишечной палочки**
1. Наименьший объем воды, в котором обнаруживается одна кишечная палочка
 2. Количество кишечной палочки в 100 мл воды
 3. Количество кишечной палочки в 1 мл воды
 4. Все перечисленное верно
- 11 В костеобразовании участвует витамин**
1. B₁
 2. D
 3. A
 4. E
- 12 Антиоксидантной активностью обладает витамин**
1. A
 2. E
 3. D
 4. PP
- 13 Глюкоза депонируется в печени в виде**
1. сахарозы
 2. крахмала
 3. лактозы
 4. гликогена
- 14 Сколько разновидностей аминокислот входит состав белков**
1. 18
 2. 20

3. 28
4. Все ответы неверные
- 15 При полном окислении 1 г жира выделяется энергия в количестве**
1. 3,5 ккал
 2. 6,0 ккал
 3. 9,0 ккал
 4. Все ответы неверные
- 16 С гигиенической точки зрения в спортивном зале целесообразно располагать приточные и вытяжные вентиляционные отверстия**
1. На одной стене
 2. На противоположных продольных стенах
 3. На противоположных торцевых стенах
 4. Не имеет значения
- 17 Как часто проводится предупредительное техническое освидетельствование спортивных снарядов**
1. 1 раз в 3 года (полное техническое освидетельствование)
 2. 1 раз в год (частичное)
 3. Перед каждой тренировкой
 4. Не проводится
- 18 Основная масса тепла теряется с поверхности кожи в результате**
1. Излучения
 2. Конвекции
 3. Испарения влаги с кожи и слизистых дыхательных путей
 4. Все перечисленное верно
- 19 С какой целью проводится закаливание**
1. Повышение устойчивости человека к неблагоприятным факторам внешней среды
 2. Общее укрепление здоровья
 3. Повышение умственной и физической работоспособности
 4. Все перечисленное верно
- 20 Личная гигиена включает (найдите неправильный ответ)**
1. Чередование умственного и физического труда
 2. Занятия физкультурой и спортом
 3. Профессиональные занятия спортом
 4. Чередование труда и активного отдыха

Вариант 2

- 1. Правильное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе здорового человека должно быть**
1. 1:1:4(5)
 2. 1:1:1
 3. 1:2:3
 4. 1:2:2
- 2. У здоровых людей с пищей поступает**
1. 20% необходимого холестерина

2. 40% необходимого холестерина
3. 80% необходимого холестерина
4. 100% необходимого холестерина
- 3. Какие компоненты пищи не откладываются в организме человека**
 1. Белки
 2. Жиры
 3. Углеводы
 4. Витамин D
- 4. Содержание белка в рационе спортсмена должно составлять**
 1. 1,3-1,4 г/кг веса (взрослые)
 2. 2,0-3,0 г/кг веса
 3. 1,6-2,2 г/кг веса (спортсмены)
 4. 2,0-4,0 г/кг веса
- 5. Для каких микроэлементов питьевая вода может быть источником основного поступления в организм**
 1. железо
 2. кальций
 3. йод
 4. марганец
- 6. Гигиенические принципы организации занятий физической культурой у детей и подростков**
 1. Непрерывность и преемственность
 2. Комплексность
 3. Адекватность
 4. Все перечисленное верно
- 7. В основе оздоровительной физкультуры у лиц пожилого возраста используют**
 1. Циклические виды спорта
 2. Единоборства
 3. Скоростно-силовые виды спорта
 4. Сложно-технические виды спорта
- 8. Задачи, решаемые при занятиях оздоровительной физической культурой**
 1. Воспитательная
 2. Образовательная
 3. Оздоровительная
 4. Все перечисленное верно
- 9. Группы оздоровительных физических упражнений**
 1. Развивающие
 2. Подготовительно-стимулирующие
 3. Восстановительные
 4. Все перечисленное верно
- 10. Гигиенические требования к спортивным сооружениям существуют в виде**
 1. Санитарных правил и норм
 2. Временных санитарных норм
 3. Технических регламентов по безопасности
 4. Все перечисленное верно

11. Какие гигиенические требования предъявляются к почве при строительстве спортивных сооружений

1. Грунтовые воды должны находиться на глубине не менее, чем 0,2 м
2. Грунтовые воды должны находиться на глубине не менее, чем 0,7 м
3. Почва должна быть мелкозернистой(*крупно-*)
4. Почва должна быть влажной

12. При избыточной потере воды с потом в крови

1. Осмотическое давление увеличивается
2. Осмотическое давление уменьшается
3. Осмотическое давление не изменяется
4. Все перечисленное верно

13. Что служит косвенным гигиеническим показателем наличия или отсутствия в воде органических веществ

1. Окисляемость воды
2. Общее количество растворенного в воде кислорода
3. Наличие аммиака, солей азотистой и азотной кислот
4. Все перечисленное верно

14. Гигиенически правильная ориентация окон спортивных сооружений

1. На запад и юго-запад
2. На юг и юго-восток
3. На север и северо-восток
4. Все перечисленное верно

15. Общая площадь фрамуг в спортивном помещении должна быть не менее

1. 1/20 общей площади пола
2. 1/30 общей площади пола
3. 1/40 общей площади пола
4. 1/50 общей площади пола

16. Стробоскопический эффект характеризует

1. Равномерность искусственного освещения
2. Спектр искусственного освещения
3. Пульсацию искусственного освещения
4. Все перечисленное верно

17. Уровень горизонтальной освещенности в закрытом плавательном бассейне

1. 150 лк
2. 200 лк
3. 250 лк
4. 300 лк

18. Температура пододежного пространства в покое должна составлять

1. 30-32°C
2. 25-28°C
3. 20-25°C
4. 15-18°C

19. При ограничении приема воды (найдите неправильный ответ)

1. Увеличивается вязкость крови
2. Уменьшается кровоснабжение мышц
3. Ухудшается теплорегуляция

4. Повышается артериальное давление

20. Основные способы обеззараживания воды

1. Хлорирование
2. Озонирование
3. Обработка ультрафиолетовыми лучами
4. Все перечисленное верно

Вариант 3

1. Реакция кожи на гипертермию (перегревание) следующая:

1. сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается
2. сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, уменьшается, кожа бледнеет, теплоотдача снижается
3. сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается
4. сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача снижается

2. Адаптация к холоду, гипоксии и физической нагрузке развивается в следующих условиях:

1. при возрастании энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата и ликвидации их дефицита
2. при понижении энергетической мощности клетки, уменьшении выработки АТФ и креатинфосфата и увеличении их дефицита
3. при уменьшении энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата и повышении их дефицита
4. при уменьшении энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата

3. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов (в ккал):

1. соответственно 4,1; 9,2; 4,1
2. соответственно 9,2; 4,1; 4,1
3. соответственно 4,1; 4,1; 9,2
4. соответственно 4,1; 4,1; 4,1

4. Правильным соотношением белков, жиров и углеводов в рационе спортсменов является:

1. 1:1:4
2. 0,7:1:8
3. 1:0,7-0,8:4
4. 1: 1: 1

5. Источником и путем образования для длительных (более 1ч) физических нагрузок на выносливость служат:

1. углеводы и анаэробный путь образования энергии
2. преимущественно жиры и аэробный путь образования энергии
3. преимущественно углеводы и смешанный аэробно-анаэробный путь образования энергии
4. углеводы, жиры и преимущественно аэробный путь образования энергии

6. Гипоксия возникает:

1 вследствие падения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе уменьшается насыщение кислородом гемоглобина крови

2. вследствие повышения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе увеличивается насыщение кислородом гемоглобина крови

3. вследствие падения атмосферного давления и повышения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе увеличивается насыщение кислородом гемоглобина крови

4. вследствие повышения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе уменьшается насыщение кислородом гемоглобина крови

7. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование следующих витаминов:

1. РР (ниацин)
2. А (ретинол)
3. Д (кальциферол)
4. С (аскорбиновая кислота)

8. Затраты энергии при беге на 100 м обеспечиваются следующим процессом:

1. аэробным
2. анаэробным
3. аэробно-анаэробным
4. гликолитическим

9. При какой ЧСС занятия физическими упражнениями наилучшим образом способствуют развитию аэробных и анаэробных возможностей организма (соответственно различных сторон выносливости):

1. 100- 120 уд/мин
2. 130 – 160 уд/мин
3. 130 – 150 уд/мин
4. 150 – 170 уд/мин

10. Какие минеральные вещества не содержится в мясных продуктах:

1. железо
2. фосфор
3. магний
4. фтор

11. Для спортсменов, независимо от специализации и квалификации белки должны обеспечивать не менее:

1. 15- 17% общей суточной калорийности
2. 11% общей суточной калорийности
3. 13% общей суточной калорийности
4. 12% общей суточной калорийности

12. Что не является требованиями к спортивной одежде:

1. поддержание оптимально температуры тела
2. свобода движений и комфорт
3. защита от различных неблагоприятных воздействий
4. определенная цена одежды

13. По каким показателям можно оценить адекватность индивидуального питания:

1. соответствие энерготрат энергетической ценности суточного рациона
2. состав продуктов, входящих в рацион
3. доброкачественность продуктов, входящих в рацион
4. режим питания

14. Ширина зоны безопасности для прыжков в высоту от места приземления составляет:

1. 1,0 м
2. 1,5 м
3. 2,0 м
4. 2,5 м

15. Гипокинезия – это:

1. чрезмерная двигательная активность
2. саморегуляция двигательной активности
3. дефицит двигательной активности
4. биологическая потребность человека в двигательной активности

16. Пищевая ценность овощей и фруктов обусловлена:

1. высоким содержанием белков
2. высоким содержанием жиров
3. хорошими органолептическими свойствами
4. содержанием витаминов и минеральных веществ

17. Зона безопасности в гимнастическом зале между стеной и снарядом должна составлять не менее

1. 2 м
2. 1,5 м
3. 1 м
4. 2% м

18. Адаптация к условиям пониженного атмосферного давления характеризуется следующими реакциями организма:

1. увеличением числа эритроцитов, повышением уровня гемоглобина, изменениями окислительных процессов
2. снижением артериального давления
3. урежением ЧСС
4. снижение гемоглобина

19. Биологическое воздействие СО (оксида углерода) на организм человека проявляется в следующих реакциях:

1. в снижении АД
2. в уменьшении ЧСС
3. в карбоксилировании гемоглобина
4. не оказывает никакого воздействия

20. Выделите группу видов спорта аэробно-анаэробного характера энергообеспечения:

1. бег на длинные дистанции, бег на лыжах
2. бег на средние дистанции, спортивные игры, борьба, гребля
3. спринтерский бег, прыжки
4. плавание

Проверка тестовых заданий варианта

Номер вопроса	Правильные ответы		
	1 вариант	2 вариант	3 вариант
1	4	1	3
2	2	1	1
3	1	1	3
4	2	3	3
5	3	1	4
6	1	4	1
7	3	1	3
8	1	4	2
9	1	4	4
10	1	4	4
11	2	2	1
12	2	2	4
13	4	4	1
14	2	2	2
15	3	4	3
16	3	3	4
17	3	1	2
18	4	1	1
19	4	4	3
20	3	4	2

Критерии оценивания тестирования

% правильных ответов	Баллы
< 40%	0
41-50%	5
51- 84%	10
>85%	15

Составитель

«_____» _____ 20____ г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской
области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

**Темы рефератов
по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

1. Современные научные подходы к понятию «здоровья».
2. Факторы, формирующие здоровье.
3. Роль двигательной активности в формирование здоровья.
4. Физиологические механизмы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека.
5. Влияние занятий физическими упражнениями на ведущие адаптивные системы организма человека.
6. Гигиенические требования к показателям водной среды в местах тренировок и соревнований.
7. Гигиенические требования к показателям воздушной среды в местах тренировок и соревнований.
8. Гигиеническая характеристика внутренней отделки и цветовое оформление спортивных сооружений.
9. Гигиенические требования к открытым площадкам для спортивных игр.
10. Гигиенические требования к открытым площадкам для спортивных игр.
11. Гигиенические требования к спортивным залам.
12. Гигиеническая оценка спортивной одежды и обуви.
13. Подбор и эксплуатация одежды и обуви для занятий физическими упражнениями.
14. Гигиенические требования к экипировке спортсмена (по выбору).
15. Гигиенические требования к местам занятий видом спорта (по выбору).
16. Методы контроля спортивного оборудования.
17. Энерготраты спортсменов и их обеспечение.
18. Особенности питания в различных климатических условиях.
19. Основные принципы составления суточного рациона питания спортсменов.
20. Особенности использования специализированного питания при физкультурно-спортивной деятельности.
21. Особенности питания юных спортсменов.
22. Значение и нормы содержания пищевых веществ в питании человека.
23. Восстановительные средства и принципы их использования.
24. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры.
25. Бани в системе восстановления работоспособности спортсменов.
26. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях.

Критерий оценивания рефератов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество реферата: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; - Тема недостаточно раскрыта - Тема не раскрыта	2 1 0
2.	Использование демонстрационного материала: - автор использовал рисунки и таблицы - использовался в реферате, хорошо оформлен, но есть неточности; - представленный демонстрационный материал не использовался или был оформлен плохо, неграмотно.	3 2 1
3	Владение научным и специальным аппаратом: - использованы общенаучные и специальные термины; - показано владение базовым аппаратом.	2 1
4.	Четкость выводов: - полностью характеризуют работу; - Выводы нечетки - имеются, но не доказаны.	3 2 1
Итого максимальное количество баллов:		10

Составитель

« _____ » _____ 20 ____ г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области

**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)**

Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

**Перечень тем для научных докладов и конспектирования
(с использованием статей из научных журналов :**

- Гигиена и санитария**
- Здоровье населения и среда обитания**
- Вопросы школьной и университетской медицины**
- Вестник спортивной науки**
- Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта**

по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

1. Метеозависимые реакции, особенности у спортсменов, механизмы адаптации
2. Нарушения пищевого поведения в подростковом возрасте. Пути профилактики
3. Нарушения пищевого поведения в спорте. Пути профилактики
4. Функциональная асимметрия: общие представления, значение в спорте
5. Методы определения моторной асимметрии рук и ног
6. Значение индивидуального профиля асимметрии при выборе вида спорта
7. Цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта. Профессиональные риски в избранном виде спорта и их профилактика.
8. Организация учебно-тренировочного с учетом функциональных асимметрий
9. Роль адаптации в приспособлении к изменению окружающей среды. Классификация состояний по степени напряженности регуляторных систем по Р.М.Баевскому
10. Механизмы старения. Особенности проведения занятий по оздоровительной физической культуре у лиц пожилого возраста
11. Минеральная плотность костной ткани, ее значение в профилактике переломов у подростков и в период интенсивных тренировок предсоревновательного цикла
12. Гигиеническое значение биоритмов в оптимизации режима дня.
13. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Способы оценки эмоционального статуса и стрессоустойчивости
14. Гигиеническая оценка факторов, влияющих на состояние здоровья обучающихся в условиях образовательного процесса
15. Профилактика заболеваний и травм, связанных с занятиями спортом
16. Сознательный риск в спорте

Критерий оценивания научных докладов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество доклада: - производит выдающееся впечатление - Тема недостаточно раскрыта - Тема не раскрыта	2 1 0
2.	Использование оригинальных научных публикаций - автор использовал публикации в научных журналах и сообщения на конгрессах и конференциях - использовались в докладе, но есть неточности; - использовались только учебные пособия	3 2 1
3	Владение научным и специальным аппаратом: -самостоятельный анализ материала и понимание дальнейших перспектив данного направления - показано владение базовым аппаратом.	2 1
4.	Четкость выводов: - полностью характеризуют работу; - Выводы нечетки - имеются, но не доказаны.	3 2 1
Итого максимальное количество баллов:		10

Составитель

« _____ » _____ 20 ____ г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

Задания для лабораторных работ

по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Задание 1. Оценка уровня состояния миокарда и сердечно-сосудистой системы

Задание 2. Экспресс-оценка физического здоровья по В.П.Петленко

Задание 3. Гигиеническая оценка суточных энергозатрат и их компенсации

Задание 4. Объективная и субъективная гигиеническая оценка уровня комфортности учебного (жилого) помещения

Задание 5. Комплекс упражнений для профилактики негативных эффектов гипокинезии

Задание 6. Методы оценки психофизиологического состояния. Определение силы нервных процессов в теппинг-тесте

Задание 7. Оценка индивидуального профиля моторной асимметрии

Задание 8. Десинхроноз как гигиеническая проблема. тест оценки типа работоспособности по Эстбергу

Задание 9. Определение умственной работоспособности по оценке внимания с помощью корректурной пробы

Задание 10. Определение эмоционального статуса и стрессоустойчивости по тесту Люшера, тесту САН (самочувствие, активность, настроение) и реакции сердечно-сосудистой системы.

Критерий оценивания лабораторных работ

Баллы	Требования к критерию
5	- глубоко, осмысленно, в полном объёме усвоил программный материал, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; - умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; - показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности
4	полно раскрыл материал, предусмотренный программой, знает определение понятий в области технических средств; допустил незначительные неточности при выполнении работы.

3	- владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения, при этом допускает значительные ошибки и неточности
2	- показал проблемы в знании основного учебного материала; - не может разобраться в конкретной практической ситуации;

Составитель

«_____» _____ 20____ г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской
области

**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)**

Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

Вопросы для экзамена

по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

1. Цели и задачи гигиены как науки. Современные научные подходы к определению понятия здоровья
2. Оздоровительные действие физических упражнений на организм
3. Профилактика заболеваний и травм, связанных с занятиями спортом
4. Гипокинезия. Причины и негативные последствия для здоровья
5. Гигиенические принципы проведения занятий и тренировок с детьми. Критерии утомляемости.
6. Общие гигиенические требования к спортивному оборудованию и инвентарю
7. Гигиенические требования к спортивным сооружениям в избранном виде спорта
8. Роль воды в организме. Санитарные требования для питьевой воды
9. Вода и ее гигиеническое значение
10. Бактериологические свойства воды. Методы очистки питьевой воды. Методы обеззараживания воды в закрытых бассейнах
11. Значение воздуха для человека. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды
12. Температура воздуха и ее влияние на теплообмен. Волны жара (периоды с экстремально высокой температурой воздуха) и их профилактика
13. Влажность воздуха и ее влияние на теплообмен
14. Влияние атмосферного давления на организм человека и спортивную работоспособность
15. Физические свойства воздуха (температура, влажность, скорость движения, атмосферное давление) и их гигиеническое значение.
16. Химические свойства воздуха, их гигиеническое значение

17. Основные механизмы теплоотдачи (излучение, конвекция, испарение)
18. Естественное освещение, определение светового коэффициента и коэффициента заглубления
19. Гигиенические требования к искусственному освещению спортивных сооружений
20. Гигиеническая оценка естественной вентиляции (коэффициент аэрации)
21. Особенности питания юных спортсменов
22. Углеводы, их физиологическое значение. Негативные эффекты избыточного потребления углеводов на организм человека
23. Витамины, их физиологическое значение.
24. Гигиенические требования к спортивной одежде
25. Гигиенические требования к спортивной обуви. Роль в профилактике травматизма
26. Гигиенические основы дозирования нагрузок при занятиях ФК с лицами среднего и пожилого возраста
27. Нормативные документы, определяющие гигиенические требования безопасности к спортивным сооружениям, экипировке и питанию спортсменов.
28. Предсоревновательная сгонка веса и ее гигиеническая оценка
29. Гигиеническая оценка снижения потребления воды во время предсоревновательной сгонки веса
30. Гигиеническая оценка тепловых процедур (бани, сауна) во время предсоревновательной сгонки веса
31. Негативные эффекты длительной позы сидя и их профилактика
32. Гигиеническая оценка тепловых процедур (бани, сауна) во время восстановления спортивной работоспособности
33. Метеозависимые реакции, особенности у спортсменов, механизмы адаптации
34. Особенности питания при коррекции массы тела у спортсменов
35. Нарушения пищевого поведения в спорте. Пути профилактики
36. Функциональная асимметрия: общие представления, значение в спорте
37. Методы определения моторной асимметрии рук и ног
38. Значение индивидуального профиля асимметрии при выборе вида спорта
39. Цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта. Профессиональные риски в избранном виде спорта и их профилактика.
40. Организация учебно-тренировочного с учетом функциональных асимметрий
41. Роль адаптации в приспособлении к изменениям окружающей среды. Классификация состояний по степени напряженности регуляторных систем по Р.М.Баевскому
42. Особенности проведения занятий по оздоровительной физической культуре у лиц пожилого возраста
43. Минеральные вещества. Питьевой режим спортсменов
44. Гигиеническое значение биоритмов в оптимизации режима дня.
45. Классификация средств восстановления спортивной работоспособности
46. Отличия рациона при снижении веса у спортсменов, от диет при избыточной массе тела
47. Белки, их физиологическое значение. Негативные эффекты избыточного потребления белков
48. Белки, их физиологическое значение. Негативные эффекты белкового голодания

Критерии оценивания ответа на экзамене

Баллы	Критерии оценивания
30	- полно излагает изученный материал - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, может привести необходимые примеры; - излагает материал последовательно и правильно
20	даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; - излагает материал непоследовательно
0	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «0» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Составитель

« _____ » _____ 20__ г.

Примерная форма для оценки сформированности компетенций при прохождении итоговой (государственной итоговой) аттестации по направлению подготовки направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль подготовки «Спортивный менеджмент».

Критерий оценки	Продвинутый (отлично)	Пороговый (хорошо)	Пороговый (удовлетв.)	Низкий (неудовлетв.)
ОПК 7. Обладает способностью обеспечивать в	Знает -средства, формы и методы оказания	Знает: -принципы и организацию	Не всегда знает: -принципы и организацию	Не знает: -принципы и организацию

процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	первой медицинской помощи Умеет: -оказывать в должном объеме первую медицинскую помощь при различных видах травм - контролировать эффективность проводимых мероприятий Владеет -умениями и навыкам проведения непрямого массажа - навыками профилактики спортивного травматизма в ИВС и ФСД	оказания помощи на этапах эвакуации; требования безопасности, санитарные и гигиенические правила и нормы, причины возникновения и меры профилактики травматизма и ИВС Умеет: Визуально и инструментально оценивать состояние здоровья и функциональное состояние пострадавших, самостоятельно распознавать основные виды травм ОДА Владеет: Навыками получения информации о состоянии здоровья и функциональном состоянии занимающихся - навыками иммобилизации конечностей, остановки различных видов кровотечения	оказания помощи на этапах эвакуации; требования безопасности, санитарные и гигиенические правила и нормы, причины возникновения и меры профилактики травматизма и ИВС Не всегда умеет: Визуально и инструментально оценивать состояние здоровья и функциональное состояние пострадавших, самостоятельно распознавать основные виды травм ОДА Не всегда владеет: Навыками получения информации о состоянии здоровья и функциональном состоянии занимающихся - навыками иммобилизации конечностей, остановки различных видов кровотечения	оказания помощи на этапах эвакуации; требования безопасности, санитарные и гигиенические правила и нормы, причины возникновения и меры профилактики травматизма и ИВС Не умеет: Визуально и инструментально оценивать состояние здоровья и функциональное состояние пострадавших, самостоятельно распознавать основные виды травм ОДА Не владеет: Навыками получения информации о состоянии здоровья и функциональном состоянии занимающихся - навыками иммобилизации конечностей, остановки различных видов кровотечения
ПК 6. Обладает способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни	Знает - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся Умеет - анализировать информацию о состоянии здоровья и профессиональной деятельности занимающихся - применять	Знает - основные принципы ЗОЖ, рекреационной деятельности - виды, формы, средства и методы рекреационной деятельности Умеет - выбирать средства и методы обеспечивающие формирование ЗОЖ	Не всегда знает - основные принципы ЗОЖ, рекреационной деятельности - виды, формы, средства и методы рекреационной деятельности Не всегда умеет - выбирать средства и методы обеспечивающие формирование ЗОЖ	Не знает - основные принципы ЗОЖ, рекреационной деятельности - виды, формы, средства и методы рекреационной деятельности Не умеет - выбирать средства и методы обеспечивающие формирование ЗОЖ

	различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся Владеет Навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся	Владеет - средствами и приемами формирования у лиц осознанного отношения к состоянию своего здоровья и обеспечению активного долголетия	Не всегда владеет - средствами и приемами формирования у лиц осознанного отношения к состоянию своего здоровья и обеспечению активного долголетия	Не владеет - средствами и приемами формирования у лиц осознанного отношения к состоянию своего здоровья и обеспечению активного долголетия
--	---	---	---	--