

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Институт повышения квалификации и переподготовки кадров

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тестовые задания

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2020*

УДК 796.01:612(076.5)

ББК 75.08я73

Г46

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 4 от 26.02.2020.

Составитель: старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова **А.И. Новицкая**

Рецензент:

профессор кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, доктор медицинских наук,
профессор *Э.С. Питкевич*

Гигиена физической культуры и спорта : тестовые задания /
Г46 сост. А.И. Новицкая. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 42 с.

Предлагаемые тестовые задания предназначены для контроля, самопроверки и усвоения знаний по учебной дисциплине «Гигиена физической культуры и спорта» для слушателей института повышения квалификации и переподготовки кадров по специальности 1-03 02 71 Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях образования.

УДК 796.01:612(076.5)

ББК 75.08я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Тема: Гигиена физической культуры и спорта как наука	5
Тема: Гигиена водной среды	8
Тема: Гигиена воздушной среды	12
Тема: Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой	14
Тема: Гигиена физического воспитания детей и подростков	23
Тема: Гигиенические факторы, направленные на сохранение и укрепление здоровья спортсмена	31
.....	
Тема: Гигиена питания	35
Ответы	39
Список литературы для самостоятельной работы с тестами	41

ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемые тестовые задания являются учебно-методическим материалом, предназначенным для контроля, самопроверки и усвоения знаний по учебной дисциплине «Гигиена физической культуры и спорта» для слушателей института повышения квалификации и переподготовки кадров Витебского государственного университета имени П.М. Машерова по специальности «Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях образования».

Содержание материала тестов соответствует учебной программе данной дисциплины и требованиям Государственного образовательного стандарта. Структурно большинство тестовых вопросов построены по одной схеме: из четырех предложенных вариантов ответов необходимо выбрать правильный вариант или несколько исходя из условия задания.

В конце сборника по всем вопросам имеются ключи, по которым слушатели могут проверить правильность своих ответов.

Данные тесты могут использоваться слушателями для самопроверки полученных знаний и преподавателями с целью контроля за учебным процессом, а также в качестве методического материала практических, лабораторных занятий, подготовки к экзамену или зачету.

Содержание материала строится на вопросах основных тем учебной дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта», таких как:

- Гигиена физической культуры и спорта как наука;
- Гигиена водной среды;
- Гигиена воздушной среды;
- Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой;
- Гигиена физического воспитания детей и подростков;
- Гигиенические факторы, направленные на сохранение и укрепление здоровья спортсмена;
- Гигиена питания.

Тестовые задания позволяют проверить уровень знаний слушателей при изучении основных вопросов по дисциплине «Гигиена физической культуры и спорта», определить эффективность учебного процесса и оптимизировать его содержание.

ТЕМА

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК НАУКА

1. Кто является основоположником отечественной гигиены в России?
 - а) Павлов И.П.;
 - б) Сеченов И.М.;
 - в) Ломоносов М.В.;
 - г) Доброславин А.П.
2. Что такое здоровье:
 - а) отсутствие всех болезней;
 - б) уравновешенная работа организма;
 - в) правильная гигиена;
 - г) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
3. Гигиена – это:
 - а) наука об увеличении продолжительности жизни;
 - б) содержание жизни в чистоте;
 - в) наука о неблагоприятных факторах окружающей среды и их влиянии на здоровье;
 - г) наука о природе.
4. Гигиена это –
 - а) наука о сохранении здоровья и трудоспособности человека, о максимальном продлении его жизни;
 - б) наука о гигиенических требованиях к особенностям питания спортсменов различной спортивной специализации;
 - в) наука о сведениях и влиянии факторов внешней среды на здоровье человека;
 - г) наука о владении методами определения индивидуальных энергозатрат студентов в зависимости от вида деятельности.
5. Основные задачи гигиены:
 - а) полная ликвидация вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
 - б) изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность людей;
 - в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора;
 - г) гигиенические требования к расписанию урока, организации учебного процесса.

6. Какая из задач физического воспитания самая главная?
- а) оздоровительная;
 - б) образовательная;
 - в) воспитательная;
 - г) все.
7. Каковы цели гигиены как науки?
- а) охрана здоровья и профилактика заболеваний;
 - б) только охрана здоровья;
 - в) только профилактика заболеваний;
 - г) нет правильного ответа.
8. Объект изучения гигиены?
- а) животные;
 - б) человек;
 - в) насекомые;
 - г) микроорганизмы.
9. Основная задача гигиены?
- а) профилактика заболеваний;
 - б) лечение болезней;
 - в) дезинфекция жилья человека;
 - г) дезинсекция одежды.
10. В своих исследованиях гигиена использует методы следующих наук:
- а) биомеханика;
 - б) химия;
 - в) физика;
 - г) биология.
11. Каковы цели гигиены как науки?
- а) охрана здоровья и профилактика заболеваний;
 - б) всеобщая охрана здоровья;
 - в) профилактика всех заболеваний;
 - г) нет правильного ответа.
12. Каковы задачи гигиены как науки?
- а) сделать развитие человека наиболее совершенным, упадок жизни – наименее быстрым и смерть – наиболее отдаленной;
 - б) сделать развитие человека наиболее совершенным, упадок жизни – наименее быстрым и смерть – наименее отдаленной;
 - г) сделать развитие человека наименее совершенным, упадок жизни – наименее быстрым и смерть – наиболее отдаленной;

д) сделать развитие человека наиболее совершенным, упадок жизни – наиболее быстрым и смерть – наиболее отдаленной.

13. Гигиена – это наука о:

- а) механизмах развития болезни при действии факторов природной среды;
- б) практическом использовании санитарных норм и правил;
- в) обществе и государственных мерах его устройства;
- г) сохранении и укреплении общественного и индивидуального здоровья путем проведения профилактических мероприятий.

14. Выберите элементы здорового образа жизни:

- а) рациональное питание;
- б) отсутствие вредных привычек;
- в) занятия физической культурой;
- г) все перечисленное верно

15. Значение физических методов в гигиенических исследованиях:

- а) в гигиенических исследованиях позволяют определить бактериальную загрязненность воздуха, воды, пищевых продуктов, одежды и обуви, спортивного инвентаря и др.;
- б) применяются для определения химического состава воздуха, воды, пищевых продуктов, а также для изучения воздействия химических веществ на организм человека в производственных и бытовых условиях;
- в) позволяют определить многие важные параметры окружающей среды: температуру, влажность, скорость движения и охлаждающую способность воздуха; атмосферное давление и др.;
- г) в гигиенических исследованиях дают информацию об изменениях состояния здоровья и работоспособности при воздействии различных факторов, в том числе и профессиональных.

16. Основоположник современной экспериментальной гигиены:

- а) Мишель Леви;
- б) Ф.Ф. Эрисман;
- в) М. Петтенкофер;
- г) Д. Феррер.

17. Что называют мутагенами?

- а) вещества, вызывающие отравление организма;
- б) вещества, вызывающие отравление организма в целом. При их воздействии наблюдаются судороги, расстройства нервной системы, паралич;
- в) вещества, изменяющие генотип человека;
- г) вещества, вызывающие отклонения у потомства.

18. Слово «гигиена» происходит от греческого «hygienos», в переводе:

- а) «умный», «красивый», «здоровый»;
- б) «целебный», «здоровый», «приносящий здоровье»;
- в) «чистый», «целебный», «здоровый»;
- г) «здоровый», «приносящий здоровье», «свежий».

ТЕМА ГИГИЕНА ВОДНОЙ СРЕДЫ

1. Основные способы улучшения качества воды:

- а) опреснение;
- б) обеззараживание;
- в) фторирование;
- г) осветление.

2. Какое минимальное время контакта хлора с водой при хлорировании нормальными дозами:

- а) 1,5 часа летом;
- б) 30 мин летом;
- в) 30 мин зимой;
- г) 1 час зимой.

3. Способы хлорирования воды:

- а) гиперхлорирование;
- б) кипячение;
- в) гипохлорирование;
- г) хлорирование нормальными дозами.

4. Какие показатели используются для оценки качества воды при помощи органов чувств человека:

- а) физические;
- б) аналитические;
- в) органолептические;
- г) биохимические.

5. Каким гигиеническим требованиям должна соответствовать питьевая вода:

- а) должна быть прозрачной, бесцветной, не иметь запаха и обладать приятным, освежающим вкусом;
- б) не должна содержать минеральные вещества и микроэлементы соответственно физиологическим потребностям организма;

- в) должна иметь в своём составе токсических и радиоактивных веществ в концентрациях, опасных для человека;
- г) не должна быть безопасной в эпидемиологическом отношении.
6. Очистить воду от вредных примесей можно с помощью:
- а) кипячения;
 - б) фильтрации;
 - в) добавления кристаллов перманганата калия;
 - г) всеми приведенными способами.
7. Содержание минеральных веществ в пресной воде (мг/л):
- а) 500;
 - б) 1000;
 - в) 2500;
 - г) все варианты верны.
8. Способы, необходимые для улучшения качества воды:
- а) отстаивание;
 - б) обеззараживание;
 - в) хлорирование;
 - г) осветление.
9. Вода является фактором передачи возбудителей бактериального заболевания:
- а) холера;
 - б) полиомиелит;
 - в) гепатит А;
 - г) лямблиоз.
10. Жесткость питьевой воды обусловлена содержанием в ней:
- а) хлоридов;
 - б) сульфатов;
 - в) солей кальция и магния;
 - г) нитратов.
11. Специальный метод, устраняющий запах воды:
- а) дезодорация;
 - б) дегазация;
 - в) дератизация;
 - г) дезактивация.

12. Наиболее благоприятной температурой для питья считается вода, имеющая температуру:

- а) $+2 + 4^{\circ}\text{C}$;
- б) $+3 + 5^{\circ}\text{C}$;
- в) $+7 + 12^{\circ}\text{C}$;
- г) $+13 + 14^{\circ}\text{C}$.

13. Какого цвета должна быть питьевая вода?

- а) голубого;
- б) белого;
- в) бесцветного;
- г) светло-зеленого.

14. Выберите несколько гигиенических требований к качеству питьевой воды:

- а) отсутствие патогенных микроорганизмов, гельминтов и простейших;
- б) безвредность по химическому составу;
- в) хорошие органолептические свойства;
- г) полное отсутствие токсических веществ.

15. Назовите преимущества озонирования по сравнению с хлорированием воды:

- а) более широкий спектр бактерицидного действия озона;
- б) улучшение органолептических свойств воды;
- в) отсутствие в воде после озонирования каких-либо остаточных химических веществ, не свойственных природной воде;
- г) дешевизна и доступность метода.

16. Химические методы обеззараживания:

- а) кипячение;
- б) хлорирование;
- в) УФ-облучение;
- г) воздействие ультразвука.

17. Водная среда – это:

- а) среда, в которой вода играет важную роль, как наружная среда;
- б) группа водных организмов;
- в) нехватка воды и избыток света;
- г) это водная оболочка планеты, называемой гидросфера, то есть совокупность всех океанов, морей, вод, рек, водопадов и др.

18. Свет проникает в толщу воды на глубину:
- а) 300–400 м;
 - б) 500–600 м;
 - в) 1–2 км;
 - г) 100–200 м.
19. Основные свойства водной среды:
- а) плотность воды, кислородный режим;
 - б) солевой режим, температурный режим;
 - в) плотность воды, кислородный режим, солевой режим, температурный режим, световой режим;
 - г) кислородный режим, солевой режим, световой режим.
20. Какой метод обеззараживания воды наиболее распространенный?
- а) хлорирование;
 - б) ультрафиолетовое излучение;
 - в) солевой электролиз;
 - г) фильтрование.
21. Когда проводят дезинфекцию ванны бассейна?
- а) раз в неделю;
 - б) каждый день;
 - в) каждый раз при опорожнении бассейна;
 - г) один раз в 3 дня.
22. Что наносит вред качественным характеристикам воды?
- а) цунами;
 - б) промышленность;
 - в) извержение вулканов;
 - г) наводнения.
23. Каким прибором измеряется мутность воды?
- а) барометр;
 - б) термометр;
 - в) мутномер;
 - г) манометр.

ТЕМА
ГИГИЕНА ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ

1. Прибор для измерения атмосферного давления воздуха:
 - а) гигрометр;
 - б) термометр;
 - в) барометр;
 - г) анемометр.
2. Парниковый эффект связан с повышением концентрации в атмосфере:
 - а) углекислого газа;
 - б) озона;
 - в) окись азота;
 - г) окись серы.
3. Какой прибор используется для записи температуры воздуха?
 - а) психрометр;
 - б) гигрограф;
 - в) барограф;
 - г) термограф.
4. Физические свойства воздуха:
 - а) температура;
 - б) подвижность воздуха;
 - в) атмосферное давление;
 - г) все ответы правильные.
5. Что относят к основным физическим свойствам воздуха?
 - а) температуру;
 - б) относительную влажность;
 - в) плотность;
 - г) все ответы верны.
6. Химический состав воздуха?
 - а) кислород – 20,57%, углекислый газ – 0,02–0,04%, азот – 77,2%, аргон, кремний, криптон 2%;
 - б) кислород – 20,93%, углекислый газ – 0,03–0,04%, азот – 78,1%, аргон, кремний, криптон 1%;
 - в) кислород – 21,13%, углекислый газ – 0,02–0,03%, азот – 77,9%, аргон, кремний, криптон 3%;
 - г) кислород – 22,37%, углекислый газ – 0,02–0,05%, азот – 79,3%, аргон, кремний, криптон 2%

7. В каких процессах участвует воздух?
- а) химических;
 - б) биологических;
 - в) физических;
 - г) окислительно-восстановительных.
8. На содержание вредных веществ в атмосфере влияют:
- а) мусор (свалки);
 - б) температура;
 - в) химические вещества;
 - г) вирусы.
9. С точки зрения гигиены воздушная среда включает:
- а) почвенный воздух;
 - б) атмосферный воздух;
 - в) топорный воздух;
 - г) литосферный воздух.
10. Разновидности вредных примесей воздуха:
- а) ртуть;
 - б) кадмий;
 - в) свинец;
 - г) все ответы верны.
11. Воздушная среда – это:
- а) газообразная оболочка, окружающая земной шар, необходимая для поддержания жизни на земле;
 - б) источник теплоты, кислорода, живых организмов, энергии и разнообразных химических веществ;
 - в) взаимодействие организма человека и воздушной среды;
 - г) резкие изменения физических и химических свойств воздушной среды.
12. Важная экологическая характеристика воздушной среды:
- а) влажность и температура;
 - б) освещённость;
 - в) скорость ветра;
 - г) нет верного ответа.
13. Кто из перечисленных занимался охраной воздушной среды:
- а) Ф.Г. Кротков;
 - б) В.А. Рязанов;
 - в) А.Н. Марзеев;
 - г) С.И. Каплун.

14. В покое человек поглощает кислорода:

- а) 0,3 л/мин;
- б) 0,4 л/мин;
- в) 0,2 л/мин;
- г) 0,3 л/мин.

15. Взрослый человек в покое потребляет в среднем 12 л кислорода в час, а при физической работе:

- а) в 7 раз больше;
- б) в 10 раз больше;
- в) в 5 раз больше;
- г) нет правильного ответа.

16. Нормы относительной влажности воздуха для легкоатлетического ма-
нежа?

- а) 10–20%;
- б) 20–30%;
- в) 30–60%;
- г) 60–80%.

17. Предельная допустимая концентрация вредных веществ в атмосферном
воздухе бывает?

- а) вещества чрезвычайно опасные, вещества высоко опасные;
- б) вещества умеренно опасные, вещества малоопасные;
- в) ПДК_{мр};
- г) ПДК_{сс} и ПДК_{мр}.

ТЕМА
ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

1. С помощью метода динамометрии определяется:

- а) количество движений за смену;
- б) количество дыханий за минуту;
- в) максимальная производственная сила;
- г) количество ударного объема сердца.

2. Пульсовое давление крови при мышечной работе:

- а) понижено;
- б) повышено;
- в) не изменяется;
- г) все перечисленное.

3. Для изучения распределений нагрузки по структурным частям урока физического воспитания используется:

- а) шагометрия;
- б) динамометрия;
- в) пульсометрия;
- г) хронометраж.

4. Признаки утомления при выполнении физической работы:

- а) повышение мышечной силы;
- б) снижение минутного объема дыхания;
- в) снижение показателей выносливости;
- г) повышение ударного объема сердца.

5. Гигиенические требования к спортивной обуви, она должна быть:

- а) удобной;
- б) новой;
- в) соответствовать виду спортивных занятий;
- г) чистой.

6. Гигиенически рациональным является непрерывная продолжительность учебных занятий не более:

- а) 6–7 недель;
- б) 10–12 недель;
- в) 13–14 недель;
- г) 2–3 недель.

7. Группы допинговых средств:

- а) витамины;
- б) стимулирующие средства;
- в) анаболические стероиды;
- г) все варианты верны.

8. Ведущие гигиенические требования к планированию и дозированию физических нагрузок спортсменов:

- а) учет возраста;
- б) пола;
- в) настроения;
- г) физической подготовленности.

9. Основными фазами динамики работоспособности являются:

- а) период вработываемости;
- б) период высокой, устойчивой работоспособности;
- в) период снижения работоспособности;
- г) все ответы верны.

10. Продолжительность отдыха, необходимого для восстановления работоспособности, определяется:

- а) характером выполняемой работы;
- б) степенью снижения функции работоспособности;
- в) физической подготовленностью;
- г) все ответы верны.

11. Основные гигиенические требования к построению учебно-тренировочного процесса:

- а) систематичность проведения тренировочных занятий и повторное выполнение физических упражнений;
- б) режим дня;
- в) постепенное снижение физической нагрузки;
- г) чередование работы и отдыха.

12. Физическая нагрузка на первой тренировке оптимальна в:

- а) 50–60 мин;
- б) 40–60 мин;
- в) 30–40 мин;
- г) 60–80 мин.

13. Какие требования к внешнему виду учащегося в лёгкой атлетике, должны соблюдаться:

- а) быть в спортивной форме и кроссовках;
- б) быть в трико и чешках;
- в) быть с заплетенными волосами;
- г) нет правильных вариантов ответа.

14. Заниматься спортом можно:

- а) когда болит голова;
- б) когда болит горло;
- в) когда болит живот;
- г) ничего не болит.

15. Применение форм и средств физического воспитания должно производиться с учетом:

- а) возраста;
- б) пола;
- в) физической тренированности;
- г) все варианты верны.

16. Оздоровительную эффективность физкультурного занятия на улице обеспечивает:

- а) более высокая моторная плотность занятия, по сравнению с занятиями, проводимыми в зале;
- б) более низкая моторная плотность занятия, по сравнению с занятиями, проводимыми в зале;
- в) уменьшение времени на беговые упражнения различной интенсивности;
- г) более интенсивная физическая нагрузка.

17. У пловцов по сравнению с другими спортсменами должна быть более высокая ...

- а) мощность вдоха и выдоха;
- б) амплитуда движений;
- в) скорость;
- г) самооценка.

18. Период полураспада в организме тестостерона в его естественной форме составляет:

- а) 1 час;
- б) 30 мин;
- в) 10 мин;
- г) 1 сутки.

19. Продолжительность отдыха, необходимого для восстановления работоспособности, определяется:

- а) степенью снижения функции;
- б) характером выполняемой работы;
- в) режимом дня учреждения;
- г) материально-техническим оснащением учреждения.

20. Основным методом изучения организации занятий является:

- а) исследование латентного периода зрительно-моторной реакции до и после занятия;
- б) хронометраж занятий;
- в) исследование умственной работоспособности до и после занятия;
- г) исследование психо-эмоционального состояния до и после занятия.

21. Плотность занятия определяется как отношение:

- а) времени учебной работы учащегося к общему времени занятия;
- б) времени самостоятельной работы учащегося к общему времени занятия;
- в) времени занятий физическими упражнениями к общему времени занятия;
- г) времени активного внимания учащегося к общему времени занятия.

22. Физиологическая потребность в пищевых веществах и энергии у детей и подростков дифференцируется в зависимости от:

- а) возраста;
- б) пола;
- в) состояния здоровья;
- г) все ответы верны.

23. Применение форм и средств физического воспитания должно производиться с учетом:

- а) возраста, пола;
- б) физической тренированности;
- в) состояния здоровья;
- г) все ответы верны.

24. Основные гигиенические принципы построения учебно-тренировочного процесса:

- а) систематическое проведение тренировочных занятий и повторное выполнение физических упражнений;
- б) постепенное увеличение физической нагрузки;
- в) чередование работы и отдыха;
- г) все ответы верны.

25. Принято различать три периода тренировки:

- а) подготовительный;
- б) переходный;
- в) сменный;
- г) основной.

26. Одним из важнейших факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса, является:

- а) количество тренировок;
- б) уровень психического напряжения;
- в) отдых;
- г) окружающая среда.

27. К экипировке для плавания относится:

- а) купальник, плавки;
- б) очки для плавания и плавательная шапочка;
- в) гидрокостюм;
- г) кроссовки и спортивная форма.

28. Основными требованиями к организации перемен являются:
- а) 5-минутные перемены между уроками, после 2-го урока перемена в 20 минут;
 - б) 10-минутные перемены между уроками. После 2 или 3-го урока перемена в 20-30 минут;
 - в) 5-минутные перемены между уроками, после 3-го урока перемена в 15 минут;
 - г) 15-минутные перемены между уроками.
29. Гигиенические требования к одежде и обуви:
- а) практичность
 - б) удобство и комфорт
 - в) соответствие погоде и сезону
 - г) все ответы верны
30. Средства восстановления работоспособности спортсмена:
- а) психологические средства восстановления;
 - б) психологические, медико-биологические, педагогические;
 - в) медико-биологические, педагогические, срочное восстановление;
 - г) нет верного ответа.
31. Величина тепловыделения организмом человека зависит от степени физического напряжения и составляет:
- а) от 75 ккал/ч в состоянии покоя до 430 ккал/ч;
 - б) от 65 ккал/ч в состоянии покоя до 850 ккал/ч;
 - в) от 50 ккал/ч в состоянии покоя до 550 ккал/ч;
 - г) от 40 ккал/ч в состоянии покоя до 683 ккал/ч.
32. Минимальная температура тела отмечается в:
- а) 12:00;
 - б) 1–2 часа ночи;
 - в) 14:00;
 - г) 4 часа ночи.
33. Что такое сила?
- а) способность выполнять движения за минимальный период времени;
 - б) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;
 - в) способность быстро усваивать новые движения и успешно действовать в изменяющихся движениях;
 - г) способность выполнять движения с большой амплитудой.

34. Режим дня – это...

- а) определенный порядок в расположении и связи частей чего-то в действиях;
- б) ход, развития какого-нибудь явления, последовательная смена состояний в развитии чего-то;
- в) система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей;
- г) категория человеческого мышления, используемая для характеристики безграничных, беспредельных, неисчерпаемых предметов и явлений, для которых невозможно указание границ или количественной меры.

35. Требования к почве во время занятий физкультурой?

- а) почва должна быть сухой;
- б) почва должна быть травянистой;
- в) грунтовые воды должны находиться на глубине не менее 0,9 м;
- г) участок не должен быть влажным.

36. Обязательное и необходимое условие для спортивной тренировки:

- а) врачебно педагогический контроль;
- б) присутствие;
- в) физическое состояние;
- г) физические данные.

37. При гигиеническом обеспечении подготовки в спортивных играх чем следует руководствоваться?

- а) созданием благоприятных условий на тренировочных занятиях;
- б) созданием сплочённости коллектива;
- в) на создание оптимальных условий для укрепления здоровья, рационального питания, отдыха, быстреешего восстановления и повышения работоспособности спортсменов;
- г) на создание наилучшего медицинского обследования спортсменов.

38. Акклиматизация – это:

- а) процесс воздействия климата на организм человека;
- б) процесс изменения климатических условий во время дальнего и выездного туризма;
- в) процесс постепенного приспособления организма человека к новым климатическим условиям;
- г) приспособление к природе.

39. Как приспособиться к условиям жаркой погоды?

- а) одевать теплую одежду;

- б) сократить время пребывания на солнце;
- в) увеличить потребление воды;
- г) использовать крем от загара.

40. Какая мощность мышц брюшной стенки у женщин по сравнению с мужчинами?

- а) 50–70% больше чем у мужчин;
- б) 30–50% меньше чем у мужчин;
- в) 20–30 меньше чем у мужчин;
- г) не отличается.

41. Спортивная обувь должна быть:

- а) удобной, прочной;
- б) удобной, прочной, мягкой, эластичной;
- в) мягкой, не эластичной;
- г) нет правильного ответа.

42. Во время занятий зимними видами спорта применяется:

- а) спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами;
- б) спортивная одежда только с высокими теплозащитными свойствами;
- в) теплая спортивная одежда;
- г) нет правильного ответа.

43. Какие бывают уровни показателей работоспособности?

- а) вработывание или нарастающая работоспособность, устойчивая высокая работоспособность, развитие утомления и связанное с этим падение работоспособности;
- б) физиологические функции, умственная работоспособность;
- в) снижающий уровень работоспособности, повышенный ритм умственной нагрузки, изменений психических функций;
- г) нарастающая работоспособность, устойчивая работоспособность, развитие утомления и связанное с этим падение работоспособности, умственная работоспособность.

44. Гигиенические профилактические требования при занятиях спортом:

- а) внимательность и собранность, знание техники безопасности, хорошая разминка и разогрев мышц;
- б) врачебный контроль правильное выполнение техники движений и приемов;
- в) профессионально подготовленный тренерский состав, качественные инвентарь и покрытие зала;
- г) все ответы верны.

45. Окна в бассейне располагаются на одной из стен зала (лучше юго-восток) выше уровня воды на высоте не менее?

- а) 1,5 м;
- б) 2,0 м;
- в) 2,5 м;
- г) 3,5 м.

46. Температура в спортивном зале должна быть:

- а) 20–25 градусов;
- б) 15–17 градусов;
- в) 18–19 градусов;
- г) 17–20 градусов.

47. Длительность заключительной части урока составляет:

- а) 3–5 мин;
- б) 8–10 мин;
- в) 7–8 мин;
- г) 10 мин.

48. Заливка катка производится при морозе:

- а) 5–6 градусов;
- б) 7–8 градусов;
- в) 9–12 градусов;
- г) 10–15 градусов.

49. Зимний спорт способствует также формированию и выработке ряда ценных психофизиологических черт характера:

- а) быстрота ориентировка;
- б) воля;
- в) ловкость, выносливость;
- г) все перечисленное.

50. Учебная дисциплина, которую необходимо включать в середину учебного дня?

- а) физкультура или труд;
- б) математика;
- в) иностранный язык;
- г) история.

51. Длительность большой перемены:

- а) 10 мин;
- б) 30 мин либо две по 20 мин;
- в) 60 мин;
- г) 15 мин.

52. Какие из систем относятся к средствам восстановления?

- а) педагогическая;
- б) медико-биологическая;
- в) психологическая;
- г) все ответы верны.

53. К вспомогательным гигиеническим средствам относятся:

- а) баня;
- б) ультрафиолетовое облучение;
- в) уборка квартиры;
- г) закаливание.

ТЕМА ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

1. Какие гигиенические факторы формируют привычную максимальную активность школьников:

- а) благоприятные гигиенические факторы (рациональный суточный режим, правильное чередование труда и отдыха, физической и умственной работы;
- б) разнообразие используемых средств и форм физического воспитания;
- в) наличие достаточных гигиенических навыков;
- г) все ответы правильные.

2. При построении режима дня детей необходимо учитывать:

- а) различные виды деятельности;
- б) рациональное питание;
- в) пол ребёнка;
- г) укрепление здоровья.

3. Облегченным днем недели для учащихся должен быть:

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

4. Формирование биоритмологического профиля (тип А) детей и подростков в основном завершается:

- а) к 6–7 годам
- б) в течение 1 года жизни;
- в) в течение периода новорожденности;
- г) к 17–18 годам.

5. У младших школьников наиболее высокая работоспособность отмечается на:

- а) 3–4 уроке;
- б) 1–2 уроке;
- в) 5 уроке;
- г) 3 уроке.

6. Чаще всего рост организма заканчивается к:

- а) 13–14 годам;
- б) 12–13 годам;
- в) 15–16 годам;
- г) 16–18 годам.

7. Оценка физического развития ребенка происходит в строго регламентированные периоды. На первом году жизни она оценивается?

- а) каждый месяц;
- б) раз в 2 недели;
- в) каждые 3 месяца;
- г) один раз в 6 месяцев.

8. Каждая тренировка должна состоять из:

- а) 2 частей;
- б) 5 частей;
- в) 3 частей;
- г) 1 части.

9. Основными принципами построения режима дня являются:

- а) оптимальная продолжительность всех видов деятельности;
- б) чередование видов деятельности;
- в) регулярность видов деятельности;
- г) все варианты верны.

10. В материалах для детской одежды нормируются следующие физико-гигиенические показатели:

- а) гигроскопичность;
- б) воздухопроницаемость;
- в) воздухопроницаемость;
- г) все варианты верны.

11. Основными фазами динамики работоспособности являются:

- а) период вработываемости;
- б) период высокой, устойчивой работоспособности;
- в) период снижения работоспособности;
- г) все ответы верны.

12. Продолжительность отдыха, необходимого для восстановления работоспособности, определяется:

- а) характером выполняемой работы;
- б) степенью снижения функции;
- в) все ответы верны;
- г) нет правильного ответа.

13. Акселерация предусматривает:

- а) изменение структуры заболеваемости;
- б) увеличение продолжительности жизни;
- в) неравномерность темпа роста и развития;
- г) ускорение роста и развития.

14. Что не относится к гигиеническим факторам построения учебно-тренировочного процесса:

- а) достижение высших спортивных результатов;
- б) систематическое проведение тренировочных занятий и повторное выполнение физических упражнений;
- в) постепенное увеличение физической нагрузки;
- г) чередование работы и отдыха.

15. Цель системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов:

- а) укрепление здоровья;
- б) повышения спортивной работоспособности;
- в) профилактика спортивного травматизма;
- г) все ответы верны.

15. Гигиенические особенности подготовительного периода:

- а) основное место занимает общая физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, улучшение координации движений, воспитание воли и других качеств;
- б) постепенный переход от напряженной работы к относительно мышечному бездействию;
- в) рациональное планирование тренировочных занятий и соревнований: необходимый отдых, выполнение физических нагрузок в пределах функциональных возможностей, наиболее рациональное сочетание тренировки и отдыха;
- г) основное место занимает спортивная тренировка.

16. Режим дня для спортсмена:

- а) распорядок труда, отдыха, питания и сна;
- б) залог здоровья и нормальной работы всех систем организма;
- в) условия хорошего самочувствия спортсмена;
- г) важный момент в ходе соревнований и тренировки спортсмена.

17. В каком возрасте преимущественно развивается выносливость?
- а) 7–9 лет;
 - б) 10–14 лет;
 - в) 12–13 лет;
 - г) 8–10 лет.
18. Что включает физическое развитие детей?
- а) силовые качества;
 - б) совокупность морфологических и функциональных признаков организма;
 - в) набор функциональных способностей;
 - г) сила, ловкость, быстрота, скорость.
19. Какой период самого активного роста организма?
- а) от 1 до 3 лет;
 - б) с 14 до 18 лет;
 - в) внутриутробный период;
 - г) до 25 лет.
20. Юношей с замедленными темпами развития называют:
- а) акселераты;
 - б) ретарданты;
 - в) регранданы;
 - г) нет правильного ответа.
21. На сколько лет современные подростки опережают своих ровесников родившихся 30–50 лет назад:
- а) 2–4 года;
 - б) 5–7 лет;
 - в) 6–8 лет;
 - в) нет правильного ответа.
22. Под ростом понимают:
- а) увеличение длины тела;
 - б) физическое развитие;
 - в) увеличение размеров;
 - г) увеличение размеров развивающегося организма в результате размножения клеток тела, увеличения их объема и возрастания массы живого вещества.
23. Физическое и психическое развитие детей взаимосвязаны, какой известный педагог и анатом выдвинул это положение?
- а) П.Ф. Лесгафт;
 - б) А.П. Азбукин;
 - в) Ж.С. Амюсса;
 - г) Я.А. Коменский.

Гигиена спортивных сооружений

24. Гигиенические нормы температурного режима в спортивных сооружениях:

- а) 18–20⁰С;
- б) 20–22⁰С;
- в) 15–17⁰С;
- г) 13–15⁰С.

25. Какие гигиенические требования к освещению в спортивных залах:

- а) равномерность;
- б) мощность;
- в) количество ламп;
- г) высота подвеса приборов.

26. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой:

- а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
- б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- в) низкой воздухо- и водопроницаемостью;
- г) низкой влагоемкостью и гигроскопичностью.

27. Данное определение, к какому понятию относится?

«Специально оборудованное помещение, в том числе инвентарём, и предназначенное для проведения тренировок, спортивных игр, занятий спортом или физической культурой».

- а) класс;
- б) школа;
- в) общежитие;
- г) спортзал.

28. Наиболее оптимальная температура в спортзале (градусах):

- а) 8–10;
- б) 10–12;
- в) 12–16;
- г) 16–20.

Контроль использования допинговых средств

29. Может ли спортсмен отказаться от сдачи пробы?

- а) да, если тренер спортсмена разрешит ему не сдавать пробу;
- б) нет, спортсмен должен сдать пробу, иначе отказ будет рассматриваться как нарушение антидопинговых правил;

- в) да, если у спортсмена есть другие планы на ближайшее время, например, спортсмен собирался в кино;
- г) да, у него есть такое право.

30. В какой лаборатории может производиться анализ допинг-проб?

- а) в лаборатории, аккредитованной всемирным антидопинговым агентством;
- б) в любой лаборатории;
- в) анализ проб производит только лаборатория при Международном олимпийском комитете;
- г) все перечисленное.

31. Сколько раз в течение года спортсмен может быть протестирован на допинг?

- а) один раз в год;
- б) не более одного раза в месяц;
- в) неограниченное количество раз;
- г) 2 раза в год.

32. Что называют допингом:

- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;
- б) фармакологический препарат, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок;
- в) биологически активная добавка к пище;
- г) все ответы правильные.

33. Группы допинговых средств:

- а) витамины;
- б) стимулирующие средства;
- в) обезболивающие;
- г) анаболические стероиды;
- д) все варианты верны.

34. Какое происхождение имеет допинг:

- а) природного и синтетического;
- б) водородного и химического;
- в) только химического;
- г) нет правильного ответа.

34. Что такое допинг:

- а) медицинские травы;

- б) медицинское средство, искусственно возбуждающее, взбадривающее организм на короткое время;
- в) лекарственные препараты, которые принимаются при заболевании;
- г) нет правильных ответов.

35. Допинг влияет на организм спортсмена:

- а) повышает работоспособность в период тренировочного процесса;
- б) снижает работоспособность в период тренировочного процесса;
- в) не влияет на организм;
- г) нет правильного ответа

36. Допинг – это

- а) запрещенные к применению в спорте лекарственные средства и методы, позволяющие увеличить резервные возможности спортсмена не за счет его природных качеств или натренированности;
- б) лекарственные вещества природного, полусинтетического и синтетического происхождения, предназначенные для снятия болевых ощущений;
- в) группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы, необходимых для нормальной жизнедеятельности организмов;
- г) это большой класс химических веществ, имеющих определенную структуру.

37. В настоящее время к допинговым средствам относят препараты следующих групп:

- а) стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики);
- б) наркотики (наркотические анальгетики);
- в) анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства;
- г) все ответы верны

38. Что не является побочным эффектом, возникающим в печени при длительном применении допинга?

- а) нарушение выделительной функции печени;
- б) гепатоцитоз;
- в) закупорка желчных путей;
- г) развитие гепатита, цирроз печени.

39. Допинг – это:

- а) препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы;

- б) лекарственные средства, запрещенные для спортсменов во время тренировок или соревнований;
- в) вещества, которые временно усиливают физическую или психологическую деятельность организма; биологически активные вещества; способы и методы для принудительного повышения спортивной работоспособности;
- г) все ответы верны.

40. Растительные адаптогены – это:

- а) фармакологическая группа препаратов природного или искусственного происхождения, способных повышать неспецифическую сопротивляемость организма к широкому спектру вредных воздействий физической, химической и биологической природы;
- б) совокупность физиологических особенностей, обуславливающих уравнивание организма факторами среды;
- в) группа медицинских продуктов биологического происхождения, в том числе вакцины, препараты крови, рекомбинантные белки;
- г) химические вещества, обладающие при небольших концентрациях высокой физиологической активностью по отношению к определенным группам живых организмов (к человеку).

41. За сколько месяцев спортсмены, желающие участвовать в международных соревнованиях должны высылать в ВАДА график своего местонахождения?

- а) 1 месяц;
- б) 2 месяца;
- в) 3 месяца;
- г) 4 месяца.

42. Применение допинга влечет за собой дисквалификацию на....?

- а) 1 год;
- б) 2 года;
- в) 3 года;
- г) 4 года.

ТЕМА
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ
НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНА

Гигиена закаливающих процедур

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливанием:
 - а) прохладной водой;
 - б) горячей водой;
 - в) водой, имеющей температуры тела;
 - г) теплой.
2. Что такое закаливание?
 - а) купание в холодной воде и хождение босиком;
 - б) укрепление здоровья;
 - в) приспособление организма к воздействию внешней среды;
 - г) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой.
3. Укажите правило закаливания водой:
 - а) адекватность воздействующего фактора;
 - б) ударная доза, затем снижение t воды на 1°C ежедневно;
 - в) постепенное увеличение воздействующего фактора;
 - г) все правильные ответы.
4. Что понимается под закаливанием:
 - а) посещение бани, сауны;
 - б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
 - в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
 - г) укрепление здоровья.
5. Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым?
 - а) эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т.п.);
 - б) эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;
 - в) эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;

- г) эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур.
6. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания:
- а) горячей водой;
 - б) теплой водой;
 - в) водой, имеющей температуру тела;
 - г) прохладной водой.
7. К основным принципам закаливания относятся:
- а) учет состояния здоровья и степени закаленности;
 - б) постепенность;
 - в) доступность;
 - г) систематичность.
8. Закаливание включает:
- а) систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
 - б) систему организационных форм физической культуры, несущих ярко выраженный тренирующий эффект;
 - в) систему физических упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности;
 - г) все ответы верны.
9. Какая из задач физического воспитания самая главная?
- а) оздоровительная;
 - б) образовательная;
 - в) воспитательная;
 - г) все.
10. Абсолютными противопоказаниями к проведению водного закаливания являются:
- а) частые простудные заболевания;
 - б) острые воспалительные процессы;
 - в) пороки сердца в стадии субкомпенсации;
 - г) реконвалесценции после простудных заболеваний.
11. Обливание водой, как закаливающую процедуру, следует начинать:
- а) с воды комнатной температуры;
 - б) с воды индифферентной температуры;
 - в) с воды температурой 40°C;
 - г) только в условиях открытого воздуха.

12. Что не является закаливающей процедурой?

- а) солнечные ванны;
- б) водные процедуры;
- в) воздушные процедуры;
- г) медицинские процедуры.

13. Каким может быть закаливание?

- а) закаливанием снегом;
- б) закаливание льдом;
- в) закаливание воздухом;
- г) закаливание теплой водой.

Солнечный удар

14. Симптомы солнечного удара:

- а) характерные симптомы отсутствуют;
- б) лицо сначала краснеет, затем бледнеет, появляется головная боль, головокружение;
- в) общая слабость, шум в ушах;
- г) желудочные расстройства.

15. Через какое время наступают последствия солнечного удара?

- а) сразу;
- б) в течение часа;
- в) спустя 4–8 ч.;
- г) на следующий день;

Травматизм

16. Общая профилактика травматизма:

- а) качественный инвентарь и покрытие зала;
- б) хорошая разминка и разогрев мышц;
- в) правильное выполнение техники движений и приемов;
- г) все ответы верны.

17. Для профилактики спортивного травматизма не следует:

- а) своевременно проводить врачебный и врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью спортсменов;
- б) применять препараты, стимулирующие деятельность центральной нервной системы;
- в) совершенствовать физическую и техническую подготовку спортсменов;
- г) выявлять признаки заболеваний и повреждений, возникающих при занятиях физкультурой и спортом.

18. Профилактическими мерами для избежания травматизма при хождении на лыжах являются:

- а) правильное обучение школьников методике хождения;
- б) обучение их соблюдению равновесия, правильной постановке ног;
- в) пользованию палками и умению держаться на лыжах;
- г) все ответы верны.

19. Травматизм – это:

- а) нарушение анатомической целостности тканей или органов с расстройством их функций, обусловленное воздействием различных факторов;
- б) повреждение тканей организма вследствие механического воздействия, сопровождающейся нарушением целостности кожи и слизистых оболочек, а иногда и более глубоко лежащих тканей;
- в) недостаточное физическое развитие спортсмена, приводящее к расстройству здоровья;
- г) совокупность травм, возникших в определенной группе населения за определенный отрезок времени.

Гигиенические факторы турпохода

20. Главной задачей при подготовке к походу является:

- а) выполнение целей и задач похода;
- б) обеспечение безопасности;
- в) полное прохождение маршрута;
- г) правильно сложить рюкзак.

21. Наиболее удобной обувью в походе являются:

- а) резиновые сапоги;
- б) полуботинки;
- в) кроссовки;
- г) тапочки.

22. Гигиенические требования в туризме включает в себя (одежда):

- а) одежда туриста должна быть лёгкой, тёплой и предохранять от непогоды, туристские ботинки;
- б) лёгкая одежда, купальник, кроссовки;
- в) куртка, ботинки;
- г) нет правильных вариантов ответа.

ТЕМА ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

1. Сбалансированное питание – это:
 - а) энергетическая ценность рациона питания соответствующая потребностям организма;
 - б) оптимальный режим питания;
 - в) соблюдение ЗОЖ;
 - г) оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ.
2. Источником витамина А является:
 - а) зерновые продукты;
 - б) растительное масло;
 - в) печень;
 - г) рыба.
3. В основном энергетическую функцию в организме выполняют:
 - а) витамины;
 - б) белки;
 - в) углеводы;
 - г) микроэлементы.
4. Какими основными гигиеническими принципами необходимо руководствоваться при построении рациона питания:
 - а) пища должна быть качественной и калорийной;
 - б) продукты питания должны включать все вещества необходимые для пищеварительной функции;
 - в) питание должно быть сбалансировано по содержанию биологически активных веществ;
 - г) качественный состав пищевого рациона должен соответствовать ферментному набору (статусу) организма и содержать все вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.
5. Жиры необходимы человеку, так как они:
 - а) являются источником для образования ферментов;
 - б) в них содержится холестерин, участвующий в работе сердечно-сосудистой системы;
 - в) необходимы для образования жирорастворимых витаминов;
 - г) являются основой, составляющей гормонов.
6. Пищевым источником углеводов являются:
 - а) мясо;

- б) рыба;
 - в) каши;
 - г) яйца.
7. Основными источниками энергии для организма являются:
- а) белки и минеральные вещества;
 - б) углеводы и жиры;
 - в) жиры и витамины;
 - г) углеводы и белки.
8. Сбалансированное питание детей подразумевает:
- а) доброкачественность продуктов питания;
 - б) режим питания;
 - в) учет обмена веществ;
 - г) оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов и минеральных веществ.
9. Какой углевод способствует выведению из организма холестерина:
- а) фруктоза;
 - б) клетчатка;
 - в) мальтоза;
 - г) сахароза.
10. Какие продукты являются наиболее ценными по содержанию сбалансированных по аминокислотному составу белков?
- а) белок мяса птицы;
 - б) мясо рыбы;
 - в) мясо крупнорогатого скота;
 - г) мясо уток и гусей.
11. Укажите, что определяет количественную характеристику питания:
- а) животные белки;
 - б) растительные жиры;
 - в) простые углеводы;
 - г) калорийность.
12. Основные источники витамина D в питании:
- а) печень трески;
 - б) морская рыба;
 - в) молоко;
 - г) свиное сало.

13. оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов в рационах взрослого трудоспособного населения, занятого преимущественно умственным трудом, является:

- а) 1:1:4;
- б) 1: 0.8: 5;
- в) 1: 1.1: 4.8;
- г) 1:1:6.

14. Физиологическая потребность в пищевых веществах и энергии у детей и подростков дифференцируется в зависимости от:

- а) возраста;
- б) пола;
- в) состояния здоровья;
- г) все ответы верны.

15. Правильный режим питания предусматривает соблюдение:

- а) времени приема пищи;
- б) интервалов между приемами пищи;
- в) кратности приема пищи;
- г) все ответы верны.

16. К незаменимым веществам, которые не образуются в организме или образуются в незначительном количестве, относятся:

- а) белки, углеводы, минеральные вещества и вода;
- б) белки, некоторые жирные кислоты; углеводы;
- в) минеральные вещества, вода, жиры;
- г) незаменимые аминокислоты, некоторые жирные кислоты и витамины, минеральные вещества и вода.

17. Обмен веществ и энергии – это:

- а) процесс ассимиляции;
- б) процесс диссимиляции;
- в) процессы ассимиляции и диссимиляции, протекающие одновременно;
- г) процесс накопления питательных веществ и энергии в организме.

18. Рациональное сбалансированное питание – это

- а) питание, соответствующее физиологическим потребностям организма с учётом условий труда, климата, возраста, пола, массы тела, состояния здоровья;
- б) распределение пищи в течение дня по времени, калорийности и объёму;
- в) питание, назначаемое больному в целях лечения того или иного заболевания;
- г) диетическое питание.

19. В состав пищеблоков входят:
- а) служба по приготовлению пищи;
 - б) буфеты и столовые;
 - в) комнаты отдыха персонала;
 - г) учебные классы.
20. В состав службы приготовления пищи входят следующие помещения:
- а) производственные и складские;
 - б) служебные комнаты персонала;
 - в) бытовые комнаты персонала;
 - г) санитарное помещение.
21. Свежие овощи и плоды хранят в условиях:
- а) 85–95%-ной влажности;
 - б) 87–97%-ной влажности;
 - в) 75–85%-ной влажности;
 - г) 55–65%-ной влажности.
22. При упаковке овощи и плоды в пергамент срок хранения:
- а) 10 суток;
 - б) 12 суток;
 - в) 20 суток;
 - г) нет правильно ответа.
23. При пищевой токсикоинфекции инкубационный период составляет?
- а) 4–8 часов;
 - б) до 20–24 часов;
 - в) от 4-8 и реже растягивается до 20–24 часов;
 - г) 8–10 часов.
24. Какие меры профилактики токсикоинфекции нужно соблюдать?
- а) строгое соблюдение личной гигиены;
 - б) верны все варианты;
 - в) соблюдение технологий приготовления;
 - г) дезинфекция оборудования и инвентаря, борьба с насекомыми.

ОТВЕТЫ

Тема: Гигиена физической культуры и спорта как наука

1Г	3В	5Б	7а	9а	11а	13Г	15В
2Г	4а	6а	8Б	10Б, в	12а	14Г	16В
17В	18В						

Тема: Гигиена водной среды

1Б, Г	4В	7Б	10В	13В	16Б	19В	22Б
2Б, Г	5а	8Б,Г	11а	14а, б, в	17Г	20а	23В
3а, Г	6Г	9а	12В	15а, б	18Г	21В	

Тема: Гигиена воздушной среды

1В	3Г	5Г	7Г	9Б	11а	13Б	15Б	17Г
2а	4Г	6Б	8Б	10Г	12а	14а	16В	

Тема: Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой

1В	8а, Г	15Г	22Г	29Г	36а	43а	50а
2Б	9Г	16а	23Г	30Г	37В	44Г	51Б
3В	10Г	17а	24Г	31а	38В	45а	52Г
4В, Г	11а	18В	25а, б, Г	32Г	39В	46Б	53а, б
5а, в	12В	19а, б	26Б	33Б	40Б	47а	
6а	13а, в	20Б	27а, б	34В	41Б	48а	
7Г	14Г	21а	28Б	35а	42а	49Г	

Тема: Гигиена физического воспитания детей и подростков

1Г	7а	13Г	19В	25а	31В	37а	43Б
2а	8В	14 а	20Б	26а	32а	38Г	
3а	9Г	15а	21а	27Г	33Д	39Б	
4Г	10Г	16а	22Г	28Г	34а	40В	
5Б	11Г	17Б	23а	29Б	35Б	41а	
6Г	12В	18Б	24а	30а	36а	42В	

**Тема: Гигиенические факторы, направленные на сохранение
и укрепление здоровья спортсмена**

1в	4б	7а,б,г	10б, в	13в	16г	19г	22а
2в	5б	8а	11б	14б	17б	20б	
3в	6в	9а	12г	15в	18г	21б	

Тема: Гигиена питания

1г	4г	7б	10а	13в	16г	19б	22а
2в	5в	8г	11г	14г	17в	20а	23в
3в	6в	9б	12а, б	15г	18а	21а	24б

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ТЕСТАМИ

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 1-03 02 01 – Физическая культура / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Академия, 2002. – 240 с.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания : учеб. пособие для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Я. С. Вайнбаум. – Москва : Просвещение, 1986. – 176 с.
3. Гигиена [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс для спец. 1-03 02 01 – Физическая культура / [сост. Р. И. Фидельская] ; М-во образования РБ, УО «ВГУ им. П. М. Машерова», каф. анатомии и физиологии. – Электрон. текстовые дан. (1файл: 876 КБ). – Витебск, 2011. – Режим доступа: www.lib.vsu.by.
4. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 510 с.
5. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М : Академия, 2010. – 320 с.
6. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 2-е изд., стер. – М : Академия, 2013. – 316 с.
7. Концентрация среднесуточная предельно допустимая [Электронный ресурс] //Экология справочник. – Режим доступа: <https://ru-ecology.info/term/54844/>. – Дата доступа: 14.05.2020.
8. Лаптев, А. П. Гигиена : учебник для ин-тов и техн. физ. культуры / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М : Физкультура и спорт, 1990. – 368 с.
9. Лаптев, А. П. Практикум по гигиене : пособие для ин-тов физической культуры / А. П. Лаптев, И. Н. Малышева. – 2-е изд., перераб. – М : Физкультура и спорт, 1981. – 151 с.
10. Полиевский, С. А. Физическое воспитание учащейся молодежи (гигиенические аспекты) / С. А. Полиевский. – М : Медицина, 1989. – 160 с.
11. Рогозкин, В. А. Питание спортсменов / В. А. Рогозкин, А. И. Пшендин, Н. Н. Шишина. – М : Физкультура и спорт, 1989. – 160 с.
12. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М : Медицина, 1991. – 272 с.
13. Физическая активность и здоровье : методические рекомендации / [авт.-сост. И. А. Литвенкова] ; М-во образования РБ, УО «ВГУ им. П.М. Машерова», каф. анатомии и физиологии человека. – Витебск : УО «ВГУ им. П. М. Машерова», 2011. – 61 с.

Учебное издание

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тестовые задания

Составитель

НОВИЦКАЯ Анна Ивановна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

В.Л. Пугач

Подписано в печать 30.09.2020. Формат 60х84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,44. Уч.-изд. л. 1,24. Тираж 30 экз. Заказ 115.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.