

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Мамадышский политехнический колледж»  
(ГАПОУ «Мамадышский ПК»)

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по ТО  
 Ахметшина А.Д.  
« 02 » сентября 2024 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**  
ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
по специальности  
49.02.01 Физическая культура

2024 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, приказ Министерства просвещения от 11 ноября 2022 г. № 968 (ред. от 03.07.2024) (Зарегистрировано в Минюсте России 19 декабря 2022 г. N 71643).

Обсуждена и одобрена на заседании Протокол № 1  
предметно-цикловой комиссии « 28 » августа 20 24 г.  
преподавателей и мастеров Председатель ЦЦК:  
производственного обучения  Шамсутдинова В.В.  
общепрофессиональных дисциплин

Разработчик: Зиннатова Эндже Нургалиевна, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств</b>	<b>4</b>
<b>2. Комплект материалов для оценки сформированности знаний и умений</b>	<b>10</b>
<b>3. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации</b>	<b>18</b>

## **1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

### **1.1. Область применения учебной дисциплины**

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Гигиенические основы физического воспитания.

Комплект оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Результатом освоения являются знания и умения, а также общие компетенции, формирующиеся в процессе освоения в целом.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета. Итог зачета - оценка.

#### **Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- У 1. использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- У 2. составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- У 3. определять суточный расход энергии, составлять меню;
- У 4. обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- З 1. основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;
- З 2. гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- З 3. понятие медицинской группы;
- З 4. гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- З 5. вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- З 6. основы профилактики инфекционных заболеваний;
- З 7. основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;
- З 8. гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;
- З 9. гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;
- З 10. гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;
- З 11. основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- З 12. гигиенические основы закаливания;

- З 13. гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;
- З 14. физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.
- З 15. гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;
- З 16. понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

## 1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля, оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
У1. использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)	Практическое занятие №1. Защита сообщений Самостоятельная работа №1. Составление и защита таблицы. Составление словаря терминов. Самостоятельная работа №4. Описание методов акклиматизации спортсменов Самостоятельная работа №5. Защита докладов и презентаций. Самостоятельная работа №6. Собеседование Самостоятельная работа №7. Оценка составленного комплекса общеразвивающих упражнений для медицинских групп. Самостоятельная работа №8. Оценка таблицы.
У2. составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок	Практическое занятие №3. Оценка составленного рационального суточного режима дня школьника. Самостоятельная работа №7. Оценка составленного комплекса общеразвивающих упражнений для медицинских групп.
У3. определять суточный расход энергии, составлять меню	Практическое занятие №3. Оценка составленного рациона и суточного меню питания. Самостоятельная работа №5. Защита докладов и презентаций.
У 4. обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.	Самостоятельная работа №6. Собеседование. Практическое занятие №5. Оценка составления акта использования спортивного зала в течение учебного дня, составления схемы установки спортивных занятий.
<b>Знания:</b>	
З 1. основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;	Самостоятельная работа №1. Составление и защита таблицы. Составление словаря терминов.
З 2. гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	Практическое занятие №1. Защита сообщений.
З 3. понятие медицинской группы;	Самостоятельная работа №7. Оценка составленного комплекса общеразвивающих

	упражнений для медицинских групп.
3 4. гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	Самостоятельная работа №4. Описание методов акклиматизации спортсменов
3 5. вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	Самостоятельная работа №5. Защита докладов и презентаций.
3 6. основы профилактики инфекционных заболеваний;	Самостоятельная работа №6. Собеседование.
3 7. основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	Практическое занятие №3. Оценка составленного рациона и суточного меню питания.
3 8. гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;	Практическое занятие №5. Оценка составления акта использования спортивного зала в течение учебного дня, составления схемы установки спортивных занятий. Самостоятельная работа №7. Оценка составленного комплекса общеразвивающих упражнений для медицинских групп.
3 9. гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	Практическое занятие №5. Оценка составления акта использования спортивного зала в течение учебного дня, составления схемы установки спортивных занятий.
3 10. гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	Самостоятельная работа №7. Оценка составленного комплекса общеразвивающих упражнений для медицинских групп.
3 11. основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	Самостоятельная работа №1. Составление и защита таблицы. Составление словаря терминов. Практическое занятие №1. Защита сообщений.
3 12. гигиенические основы закаливания;	Практическое занятие №4. Оценка составления дозировки при закаливании водой для людей разного возраста и оценивания эффективности закаленности организма у подростков.
3 13. гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;	Практическое занятие №5. Оценка составления акта использования спортивного зала в течение учебного дня, составления схемы установки спортивных занятий.
3 14. физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.	Практическое занятие №1. Защита сообщений.
3 15. гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;	Самостоятельная работа №8. Оценка таблицы.
3 16. понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у	Самостоятельная работа №8. Оценка таблицы.

### **Критерии оценивания практических работ студентов**

**Отметка «отлично»** ставится, если:

- работа выполнена полно и правильно в установленный срок;
- ответы изложены логично, аргументировано, на твердом знании учебного и дополнительного материала;
- обнаруживает понимание материала, может обосновать суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры.

**Отметка «хорошо»** ставится, если:

- работа выполнена полностью в установленный срок;
- ответы изложены логично, аргументировано, на неплохом знании учебного и дополнительного материала;
- допущены незначительные неточности при ответе;
- обнаруживает понимание материала, с некоторыми неточностями может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры.

**Отметка «удовлетворительно»** ставится, если:

- работа выполнена в установленный срок;
- даны неполные ответы на задания, не указаны отдельные структуры, вопрос изложен непоследовательно и нет его логического завершения;
- не умеет использовать свои знания на практике;
- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

**Отметка «неудовлетворительно»** ставится, если:

- содержание основного материала не усвоено;
- содержание основных понятий и категорий не раскрыто, беспорядочно и не может излагать учебный материал;
- допущены серьезные ошибки, неточности, искажения при выполнении всех заданий.

### **Критерии оценивания самостоятельной работы студентов**

**Отметка «5»** ставится, если:

- работа выполнена полностью, правильно и в установленный срок;
- ответы изложены логично, аргументировано, на основе твердого знания учебного и дополнительного материала;
- знает сущность основных понятий и категорий, раскрывает их в полном объеме;
- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;

**Отметка «4»** ставится, если:

- работа выполнена полностью в установленный срок;
- ответы изложены в определенной мере логично, аргументировано, на неплохом знании учебного и дополнительного материала;
- допущены незначительные неточности при ответе;
- обнаруживает понимание материала, с некоторыми неточностями может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;

**Отметка «3»** ставится, если:

- работа выполнена в установленный срок;

- в отчёте раскрыта только меньшая часть основных понятий и категорий;
- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого;

**Отметка «2»** ставится, если:

- содержание основного материала не усвоено;
- содержание основных понятий и категорий не раскрыто;
- допущены серьёзные ошибки, неточности, искажения при выполнении всех заданий.

### **Шкала оценки**

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процентрезультативности (правильныхответов)	Оценкауровняподготовки	
	Балл (отметка)	Вербальныйаналог
90-100	5	отлично
80-89	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
Менее 70	2	неудовлетворительно

#### **1.2.1. Формы промежуточной аттестации при освоении программы учебной дисциплины**

<b>Наименование дисциплины</b>	<b>Формы промежуточного контроля и итоговой аттестации</b>
Гигиенические основы физического воспитания	Дифференцированный зачет в форме тестирования

#### **1.2.2. Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины**

Организация текущего и рубежного контроля освоения программы учебной дисциплины Гигиенические основы физического воспитания осуществляется в ходе повседневной учебной работы, учебной практики по индивидуальной инициативе преподавателя. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к

систематической самостоятельной работе, овладению общими и профессиональными компетенциями.

Итоговый контроль освоения программы учебной дисциплины Гигиенические основы физического воспитания осуществляется на зачете. Условием допуска к промежуточной аттестации является положительная текущая аттестация.

Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета (тестирование) во 2 семестре 1 курса.

Теоретическая часть - предполагает письменный ответ обучающихся. Вопросы проверяет теоретическую подготовку обучающегося.

Основной целью оценки теоретического освоения учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» является оценка знаний и умений.

**Контроль и оценка освоения МДК по темам (разделам)**

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые У, З	Форма контроля	Проверяемые У, З	Форма контроля	Проверяемые У, З
Тема 1. Введение в предмет «Гигиенические основы физического воспитания».	Защита презентаций Устный опрос по темам лекций  Практическая работа №1-5 Самостоятельная работа № 1-8 Контрольная работа	У1 3 1	Тестирование «Вопрос-ответ»	У1-У4 31-38	Зачет	У1-У4 31-316
Тема 2. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни		У1, 32, 314				
Тема 3. Личная гигиена учащихся при занятиях физическими упражнениями, спортом.		У2, 32				
Тема 4. Гигиена питания учащихся, спортсменов		У3, 37				
Тема 5. Гигиенические требования к окружающей среде.		У1,34				
Тема №6. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности		У1, У3, 35				
Тема 7. Профилактика заболеваний		У1, У4, 36				

Тема 8. Гигиенические методике закаливания требования		У1, У2,312				
Тема 9. Гигиенические спортивным требования сооружениям к к и оборудованию мест учебных занятий и спортивной тренировки		У4, 38, 39, 313				
Тема 10. Гигиена физического воспитания детей и подростков.		У1, У2, 33, 38, 310,311				
Тема 11. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями		У1, 315, 316				

## **2. Комплект материалов для оценки уровня освоения знаний и умений**

### **2.1. Текущий контроль. Комплект материалов для оценки освоения знаний и умений**

#### **Опрос студентов «Вопрос-ответ»**

1. Одна из первых потребностей человека?
2. Какое неперемное условие всестороннего развития личности?
3. Что необходимо для сохранения здоровья?
4. Какие науки взаимосвязаны между собой в изучении сохранения здоровья, организма человека и процессов в нем?
5. Гигиена – это?
6. Физиология – это?
7. Анатомия – это?
8. Перечислите факторы, влияющие на здоровье, защитные силы и работоспособность организма?
9. Что относится к гигиеническим факторам?
10. Что необходимо для нормальной жизнедеятельности организма с точки зрения гигиенических факторов?
11. Причина снижения эффекта занятий физическими упражнениями в процессе физической подготовки?
12. Что относится к химическим факторам?
13. Что относится к физическим факторам?
14. Что относится к биологическим факторам?
15. Что относится к информативным факторам?
16. Что относится к социальным факторам?
17. Как влияет на здоровье, защитные силы и работоспособность организма воздействие факторов?
18. Какие методы использует гигиена?
19. Личная гигиена – это?
20. Укажите, что является основой личной гигиены?
21. Определенный порядок разнообразной деятельности и отдыха ребенка в соответствии с его индивидуальной работоспособностью, это?
22. Перечислите положения суточного режима?
23. С учетом чего устанавливается суточный режим?
24. Что включает в себя уход за телом?
25. Какое специальное направление занимается разработкой правил личной гигиены в физическом воспитании?
26. Основная задача направления гигиены физических упражнений?
27. Перечислите санитарно-гигиенические требования при занятии физическими упражнениями?
28. Перечислите принципы гигиены физическими упражнениями.
29. В чем заключается принцип непрерывности?
30. В чем заключается принцип адекватности?
31. В чем заключается принцип комплектности?
32. Система мероприятий, обеспечивающих ускорение адаптации организма к действию различных внешних воздействий, это?
33. На какие виды закаливание распределяют?
34. Перечислите средства закаливания?
35. Назовите принципы закаливания?
36. Какие правила применяют при закаливании?

37. От чего зависит закаливающее воздействие воздуха?
38. Когда начинают закаливание?
39. Какие показания необходимы для проведения закаливания?
40. Какие противопоказания при закаливании?
41. Назовите гигиенические требования правильного питания?
42. Перечислите принципы здорового питания?
43. Какие применяются методы закаливания?

## Тестирование по пройденным темам:

### 1. Определенный порядок разнообразной деятельности и отдыха ребенка в соответствии с его индивидуальной работоспособностью, это:

- а) режим питания;
- б) личная гигиена;
- в) суточный режим;
- г) режим дня.

### 2. Спорт – это:

- а) исторически сложившаяся деятельность человека, направленная на физическое совершенство и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях;
- б) индивидуальные устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности;
- в) состояние напряжения, тревоги при воздействии сильных раздражителей. В зависимости от состояния нервной системы человека приводит или к мобилизации защитных функций или к апатии и даже летальному исходу.
- г) физиологическое состояние организма, наступающее вследствие напряжённой или длительной работы, проявляющееся в дискоординации функций и временном снижении работоспособности организма.

### 3. Укажите, что является основой личной гигиены:

- а) рациональный суточный режим;
- б) тщательный уход за телом;
- в) гигиена одежды и обуви;
- г) все выше перечисленные.

### 4. Режим дня – это:

- а) осознанность своих интересов, стремлений, переживаний индивида, его знания о самом себе, другими словами, это более или менее целостное и адекватное понятие о собственном «я» как субъекте, отличном от других субъектов;
- б) строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок занятий, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливанием, другими видами деятельности в течение суток;
- в) сложившийся в конкретном обществе тип социальной практики, специфической функцией которого является организация и управление деятельностью по физическому совершенствованию людей;
- г) многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент физической культуры общества, специфическим содержанием которого является соревновательная деятельность и подготовка к ней.

### 5. Тип, не относящийся к типам телосложения по Чернорудскому:

- а) астетический;
- б) нормостетический;
- в) мерцательный;
- г) гиперстенический.

### 6. Телосложение – это:

- а) один из важнейших биологических и эстетических критериев физического развития человека, которое используется для характеристики и оценки внешнего состояния человека;
- б) приспособление человека к условиям внешней природной среды (пониженному атмосферному давлению, повышенной температуре и др.), к режиму работы, к нагрузкам (в т.ч. тренировочным и соревновательным). Особое значение имеет социальная адаптация человека в условиях коллектива: дошкольного, школьного, армейского, трудового, спортивного и т.д.;
- в) душевное волнение, кратковременное, внезапно возникшее под влиянием различных факторов;

г) физическое качество, способность организма противостоять утомлению, поддерживать уровень двигательной активности.

**7. Система мероприятий, обеспечивающих ускорение адаптации организма к действию различных внешних воздействий, это:**

- а) здоровый образ жизни;
- б) личная гигиена;
- в) режим дня;
- г) закаливание.

**8. Укажите, чем определяются размеры сооружения:**

- а) освещением;
- б) пропускной способностью;
- в) вентиляцией;
- г) чистотой зала.

**9. По определению очень широкое понятие, оно включает в себя использование физических упражнений в коллективном сочетании, влияет на закаливание организма, поддержание и укрепление здоровья человека, его подготовленность, это:**

- а) физическая культура;
- б) физическая подготовка;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое воспитание;

**10. Закаливание – это:**

- а) преодоление избыточных степеней свободы органов движения, превращение их в управляемые системы;
- б) определение связей между факторами воздействия и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития и т.д.;
- в) повышение устойчивости организма к действию различных метеорологических факторов, особенно холода и тепла, путём постепенного привыкания к этим воздействиям;
- г) система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий.

## **2.2. Рубежный контроль. Комплект материалов для оценки освоения знаний и умений**

### **Тестирование по теме «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях»**

- 1. Настоящие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы направлены на:**
  - 1) охрану здоровья обучающихся при осуществлении деятельности по их обучению и воспитанию в общеобразовательных организациях;
  - 2) соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях;
  - 3) всё выше перечисленное.
- 2. Территория общеобразовательной организации должна быть:**
  - 1) озеленена;
  - 2) ограждена;
  - 3) озеленена и ограждена.
- 3. Сколько зон выделяют на территории образовательного учреждения:**
  - 1) одну;
  - 2) две;
  - 3) три.
- 4. Место расположения спортивного зала:**
  - 1) на первом этаже;
  - 2) в отдельно пристроенном здании;
  - 3) всё выше перечисленное.
- 5. Рекомендуются учебные помещения для обучающихся 1-х классов размещают не выше:**
  - 1) 1-го этажа;
  - 2) 2-го этажа;
  - 3) 3-го этажа.
- 6. Рекомендуются учебные помещения для обучающихся 2-4 классов размещают не выше:**
  - 1) 3-го этажа;
  - 2) 2-го этажа;
  - 3) 1-го этажа.
- 7. В цокольном этаже размещают:**
  - 1) столовую;
  - 2) гардероб;
  - 3) спортивный зал;
  - 4) хозяйственный инвентарь;
  - 5) кладовые;
  - 6) ничего.
- 8. При проектировании и строительстве зданий общеобразовательных организаций рекомендуется предусматривать актовый зал, размеры которого определяются:**
  - 1) посадочными местами;
  - 2) площадью;
  - 3) посадочными местами и площадью.
- 9. Какие кабинеты дополнительного назначения в общеобразовательном помещении должны присутствовать:**
  - 1) педагога-психолога;
  - 2) учителя-логопеда;
  - 3) врача;
  - 4) процедурный;

- 5) прививочный;
- 6) стоматологический;
- 7) всё выше перечисленное.

**10. Ранее построенные здания общеобразовательных организаций эксплуатируются в соответствии с:**

- 1) проектом;
- 2) чертежом;
- 3) распоряжением министерства образования.

**11. Количество и типы спортивных залов предусматриваются в зависимости от:**

- 1) количества учащихся;
- 2) количества кабинетов и лабораторий;
- 3) вида общеобразовательной организации и его вместимости;
- 4) рекомендуемой площади кабинетов, лабораторий, залов.

**12. Рекомендуемые площади спортивных залов:**

- 1) 9,0 x 18,0 м;
- 2) 12,0 x 24,0 м;
- 3) 18,0 x 30,0 м;
- 4) всё выше перечисленное.

**13. Высота спортивного зала при проектировании должна составлять не менее:**

- 1) 5,0 м;
- 2) 6,0 м;
- 3) 7,0 м.

**14. Во вновь строящихся зданиях общеобразовательных организаций при спортивных залах в каждой раздевалке должны быть предусмотрены:**

- 1) туалеты;
- 2) раковины;
- 3) душевые;
- 4) всё выше перечисленное.

**15. Чем в спортивном зале необходимо закрывать батареи:**

- 1) спортивной сеткой;
- 2) железными решетками;
- 3) деревянными решетками;
- 4) деревянным коробом.

**16. В спортивных залах должно быть предусмотрено освещение:**

- 1) аварийное;
- 2) аварийное и искусственное;
- 3) искусственное и естественное;
- 4) естественное и аварийное;
- 5) аварийное, естественное и искусственное.

**17. В спортивном зале должна быть вентиляция:**

- 1) естественная и искусственная, смешанная;
- 2) естественная и дополнительная.

**18. Температура воздуха в душевых в помещениях учебных заведений должна быть:**

- 1) +15 - +18<sup>0</sup>С;
- 2) +19 - +23<sup>0</sup>С;
- 3) не ниже +25<sup>0</sup>С.

**19. Температура воздуха в спортивных залах в помещениях учебных заведений должна быть:**

- 1) +15 - +18<sup>0</sup>С;
- 2) +19 - +23<sup>0</sup>С;
- 3) не ниже +25<sup>0</sup>С.

**20. Температура воздуха в раздевальных при спортивных залах в помещениях учебных заведений должна быть:**

- 1) +15 - +18<sup>0</sup>С;
- 2) +19 - +23<sup>0</sup>С;
- 3) не ниже +25<sup>0</sup>С.

**21. В составе физкультурно-оздоровительного блока, кроме спортивного зала (спортивных залов), рекомендуется предусматривать:**

- 1) учебно-тренировочный бассейн;
- 2) тренажерный зал;
- 3) хранилище для лыж, коньков;
- 4) медицинские помещения;
- 5) медико-восстановительный центр психологической разгрузки;
- 6) всё выше перечисленное.

### 3. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации

**Тестирование по пройденным темам раздела:  
«Гигиенические требования к отоплению и освещению»  
(определить один ответ)**

№ п/п	Вопросы	Ответ цифрой
1.	<b>Освещение бывает</b> (укажите правильный ответ): 1. Искусственным; 2. Естественным; 3. Смешанным; 4. Все перечисленное выше.	
2.	<b>Гигиеническое значение освещения заключается</b> (укажите правильный ответ): 1. Определяет тонус ЦНС; 2. Влияет на состояние зрительного анализатора; 3. Определяет травматизм; 4. Все перечисленное выше.	
3.	<b>Гигиенические требования к освещению</b> (укажите правильный ответ): 1. Должно соответствовать естественному освещению; 2. Быть постоянным по времени суток и достаточным для конкретной деятельности; 3. Не создавать теплового эффекта и не давать блескости; 4. Быть не равномерным по всей площади освещения; 5. Все перечисленное выше, кроме ...	
4.	<b>Оценка освещения естественного вида проводится с учетом факторов</b> (укажите неправильный ответ): 1. Климатических и временных; 2. Ориентация помещения и окон по сторонам света; 3. Размер и форма окон; 4. Внутренняя окраска помещения; 5. Неправильного ответа нет.	
5.	<b>Высота окон над уровнем пола в спортивном зале</b> (укажите правильный ответ): 1. Не ниже 1 м; 2. Не ниже 2 м; 3. Не ниже 3 м; 4. Не ниже 4 м;	
6.	<b>Форма окон для лучшего освещения должна быть</b> (укажите правильный ответ): 1. Квадратная; 2. Прямоугольная; 3. Круглая.	
7.	<b>Какое должно быть расположение окон по сторонам света для комфортного проведения занятий</b> (укажите правильный ответ): 1. Юг; 2. Запад; 3. Восток; 4. Север; 5. Юго-восточное; 6. Северо-западное.	

8.	<b>Близость насаждений за окнами не ближе (укажите правильный ответ):</b> 1. 10 м; 2. 15 м; 3. 20 м 4. 25 м.	
9.	<b>Помещение внутри должно быть окрашено в тона (укажите правильный ответ):</b> 1. Светлые; 2. Темные; 3. Серые; 4. Яркие.	
10.	<b>Какого искусственного освещения помещения не бывает (укажите правильный ответ):</b> 1. Общего (прямого); 2. Бокового; 3. Рассеянного.	
11.	<b>Недостатки люминесцентных ламп (укажите неправильный ответ):</b> 1. Гудение; 2. Излучают тепло; 3. Мерцание. 4. Все перечисленное.	
12.	<b>Высота подвешивания и расположения лампы зависит от (укажите правильный ответ):</b> 1. Характера спортивной деятельности; 2. Вида освещения; 3. Самой лампы; 4. Пожелания тренера (учителя).	
13.	<b>При недостаточном и нерациональном освещении появляется (укажите правильный ответ):</b> 1. Утомление зрительного анализатора; 2. Раздражительность; 3. Травмоопасные ситуации; 4. Все перечисленное выше. 5. Все, кроме...	
14.	<b>Оценкой ясного видения при искусственном и естественном освещении в течение определенного времени можно считать различие (укажите правильный ответ):</b> 1. Оборудования и инвентаря; 2. Мелких предметов; 3. Спортсменами друг друга.	
15.	<b>Гигиеническое значение вентиляции и отопления в спортивном зале (укажите неправильный ответ):</b> 1. Создать оптимальный микроклимат помещения; 2. Повысить эмоциональный фон человека; 3. Способствовать сохранению и укреплению здоровья; 4. Повысить работоспособность человека. 6. Все перечисленное выше.	
16.	<b>Различают вентиляцию (укажите правильный ответ):</b> 1. Естественную; 2. Искусственную; 3. Поступательную; 4. Все перечисленное выше.	

	5. Все, кроме...	
17.	<i>Естественная вентиляция производится через (укажите неправильный ответ):</i> 1. Форточки и фрамуги; 2. Полы и потолки; 3. Стены.	
18.	<i>Современные спортивные сооружения чаще всего снабжены централизованным отоплением (укажите правильный ответ):</i> 1. Водяным и паровым; 2. Водяным или паровым.	
19.	<i>Отопление находится в спортзале (укажите правильный ответ):</i> 1. Под окнами; 2. По бокам зала под окнами; 3. В полу.	
20.	<i>Отопление закрывается (укажите правильный ответ):</i> 1. Матами; 2. Решетками; 3. Сеткой.	