Приложение 4

к рабочей программе дисциплины

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Менеджмент в физической культуре и спорте

Уровень высшего образования: Бакалавриат

Форма обучения: Очная

Санкт-Петербург

2024 г.

ОПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

| **Номер задания** | **Содержание вопроса** | **Тип вопроса** | **Уровень сложности** | **Время ответа, мин.** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие.  Установите соответствие между категориями нутриентов и их функциями в организме с точки зрения гигиенических требований к питанию.  К каждой позиции в левом столбце подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Основной источник энергии. При попадании в организм расщепляются до глюкозы. | А. | Белки. | | 2. | Образуют плазматические мембраны в клетке, защищают внутренние органы. | Б. | Жиры | | 3. | Строительный материал для клеток и тканей организма. | В. | Углеводы | | 4. | Биологические катализаторы биохимических процессов в организме. | Г. | Витамины и минералы | | 5. | Выполняют теплоизоляционную функцию, сохраняют тепло |  |  | | На соответствие | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие.  Установите соответствие между основным факторами среды обитания, влияющими на здоровье человека, и их гигиеническими характеристиками:  К каждой позиции в левом столбце подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Содержание тяжелых металлов, наличие патогенных микроорганизмов | А. | Воздух | | 2. | Уровень шума, вибрации, электромагнитных полей | Б. | Вода | | 3. | Содержание взвешенных частиц, газов | В. | Физические факторы | | 4. | Влажность, температура |  |  | | На соответствие | Повышенный | 3 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность.  Установите правильную последовательность процессов, происходящих от момента поступления пищи до ее усваивания и выведения.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1.Всасывание питательных веществ в кровь и лимфу  2. Механическая обработка пищи.  3. Выведение непереваренных остатков пищи из организма  4.Химическая обработка пищи ферментами желудочно-кишечного тракта | На послед-ть | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Установите правильную последовательность этапов разработки рационального питания для спортсмена в период подготовки к соревнованиям  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1.Составление примерного меню с учетом принципов сбалансированного питания и предпочтений спортсмена  2.Учет целей подготовки (набор мышечной массы, снижение веса и т.п.)  3.Расчёт суточной калорийности рациона с учетом интенсивности тренировок и индивидуальных особенностей спортсмена.  4.Определение основных потребностей в основных нутриентах в соответствии с видом спорта и периодом подготовки. | На послед-ть | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность.  Установите правильную последовательность основных этапов гигиенической оценки эффективности восстановления спортсмена после тренировочной нагрузки, выбрав из предложенных вариантов:  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1.Разработка и реализация рекомендаций по оптимизации восстановления  2.Измерение физиологических показателей, характеризующих состояние организма.  3.Оценка субъективного состояния спортсмена и выявление жалоб  4.Оценка динамики показателей физической работоспособности | На послед-ть | Высокий | 6 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какой из перечисленных минералов играет ключевую роль в поддержании электролитного баланса и предотвращении мышечных судорог у спортсменов во время интенсивных тренировок?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1.Железо  2.Цинк  3.Натрий  4.Фтор | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какой из перечисленных продуктов противопоказано употреблять непосредственно перед тренировкой?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1.Фрукты с высоким содержанием глюкозы  2.Легкоусвояемые углеводы  3.Жирная пища  4.Белковые коктейли | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какой фактор в наименьшей степени влияет на здоровье человека?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1.Наследственность;  2.Экологическая обстановка;  3.Уровень развития науки;  4.Наличие или отсутствие вредных привычек. | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какие из следующих принципов относятся к гигиеническим требованиям рационального питания спортсмена в тренировочный период?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1.Приём пищи не позднее чем за 30 минут до начала тренировки  2.Сбалансированное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе  3.Индивидуализация рациона в зависимости от вида спорта и физической нагрузки  4.Ограничение потребления жидкости до минимума во избежание перегрузки организма | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие из перечисленных утверждений соответствуют гигиеническим принципам закаливания спортсменов?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1.Закаливание должно быть регулярным и систематическим  2.Начинать закаливание можно в любое время года с процедуры обливания холодной водой  3.Закаливающие процедуры должны сопровождаться положительными эмоциями и комфортом  4.При появлении признаков простуды закаливание необходимо продолжать без перерыва | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие из перечисленных методов наиболее эффективно обеззараживают питьевую воду, удаляя бактерии и вирусы?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1.Кипячение  2.Отстаивание  3.УФ-обеззараживание  4.Фильтрация через ткань или марлю | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  Какие гигиенические мероприятия в спортивном лагере направлены на профилактику острых кишечных инфекций, оказывают наиболее существенное влияние на предотвращение распространения ротавирусной инфекции? | Открытый | Повышенный | 5 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.  Какие первоочередные гигиенические меры необходимо принять при неэффективной работе вентиляционной системы в крытом плавательном бассейне для снижения концентрации хлорамина в воздухе и защиты здоровья пловцов? | Открытый | Высокий | 7 |

ОПК-7 — Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

| **Номер задания** | **Содержание вопроса** | **Тип вопроса** | **Уровень сложности** | **Время ответа, мин.** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие  Установите соответствие между видами нарушения состояния здоровья спортсмена на спортивных сборах и гигиеническими мероприятиями, направленными на их профилактику.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Растяжение связок | А. | Соблюдение режима сна и отдыха, адекватное восстановление после тренировок. | | 2. | Переутомление | Б. | Правильная организация тренировочного процесса (разминки, заминки), соблюдение техники выполнения упражнений. | | 3. | Вывихи | В. | Тщательное мытье рук перед едой, соблюдение правил хранения и приготовления  пищи. | | 4. | Пищевое отравление |  |  | | На соответствие | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие  Установите соответствие между видом спортивной травмы и первоочередными действиями по оказанию первой помощи.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Открытый перелом кости конечности | А. | Обеспечение проходимости дыхательных путей, проведение сердечно-легочной реанимации при необходимости | | 2. | Вывих плечевого сустава | Б. | Обеспечение неподвижности поврежденной конечности, наложение стерильной повязки на рану, контроль кровотечения (при наличии). | | 3. | Растяжение связок | В. | Прикладывания холода к поврежденной области, обеспечение покоя, наложение давящей повязки. | | 4. | Остановка дыхания | Г. | Обеспечение покоя в горизонтальном положении, контроль за сознанием, дыхание и пульсом. | |  |  | Д | Обеспечение покоя, прикладывание холода, фиксация конечности в удобном положении, не пытаться вправить самостоятельно. | | На соответствие | Повышенный | 5 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность.  Установите правильную последовательность действий при оказании первой помощи при растяжении голеностопного сустава.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1.Разместить поврежденную конечность на возвышение для уменьшения отёка  2.Обеспечение покоя и исключение нагрузки на сустав.  3.Наложение тугой (эластичной) повязки на область голеностопного сустава  4.Приложить холод | На послед-ть | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Установите правильную последовательность действий по обеспечению техники безопасности при проведении тренировок на открытом воздухе в условиях жаркой погоды.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1.Выбор оптимального времени проведения занятий (утренние или вечерние часы).  2.Проведение инструктажа по симптомам перегрева и действиям при их возникновении.  3.Организация питьевого режима и контроль за водно-солевым балансом спортсменов.  4.Корректировка продолжительности и интенсивности тренировочной нагрузки. | На послед-ть | Повышенный | 5 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Установите правильную последовательность действий при оказании первой помощи пострадавшему спортсмену при подозрении на черепно-мозговую травму на тренировке.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек  1.Обеспечение неподвижности головы и шеи для предотвращения усугубления травмы  2.Проведение первичной оценки состояния сознания и дыхания пострадавшего  3.Вызов скорой медицинской помощи и передача диспетчеру сведений о состоянии пострадавшего  4.Контроль жизненно важных функций до прибытия медиков, при необходимости проведение сердечно-легочной реанимации  5.Обеспечение притока свежего воздуха и недопущение скопления толпы вокруг пострадавшего | На послед-ть | Высокий | 10 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какое из следующих мероприятий противоречит технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений?  Запишите номер выбранного ответа без пробелов и точек и обоснование выбора  1.Использование поролоновых прокладок  2.Применение кожаных манжет  3.Выполнение упражнений без страховки для развития самостоятельности  4.Использование амортизирующих поясов | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какое из указанных действий является недопустимым при оказании первой медицинской помощи при обморожении?  Запишите номер выбранного ответа без пробелов и точек и обоснование выбора  1.Растирание поражённого участка тёплой тканью  2.Применение тёплой одежды и горячего чая  3.Доставка пострадавшего в тёплое помещение  4.Растирание отмороженного участка снегом | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какие из следующих мероприятий являются наиболее правильными при оказании первой помощи спортсмену при тепловом или солнечном ударе?  Запишите номер выбранного ответа без пробелов и точек и обоснование выбора  1.Дать пострадавшему воды и продолжить тренировочный процесс  2.Перенести пострадавшего в прохладное место, приложить холод к голове и обеспечить покой  3.Использовать горячие компрессы на область шеи и сердца для нормализации кровообращения  4.Плотно укутать пострадавшего, чтобы избежать простуды | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие из перечисленных действий относятся к обязательным требованиям техники безопасности при организации тренировочного процесса в спортивном зале?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1.Проведение инструктажа по технике безопасности перед первым занятием  2.Занятия на мокром полу  3.Проверка состояния инвентаря перед тренировкой  4.Допуск спортсменов с недомоганием к тренировке для поддержания дисциплины | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие из перечисленных мероприятий соответствуют технике безопасности при проведении тренировочного занятия на открытом воздухе в условиях пониженной температуры?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1.Использование многослойной, в том числе шерстяной одежды  2.Проведение разминки в помещении перед выходом на улицу  3.Применение сухого растирания участков кожи пере тренировкой  4.Проведение занятий при температуре ниже -30 °C с укороченным временем | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие из следующих действий необходимо выполнить в первую очередь при оказании первой помощи спортсмену, потерявшему сознание во время тренировки в помещении?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1.Уложить пострадавшего на спину с приподнятыми ногами  2.Проверить наличие пульса и дыхания  3.Немедленно напоить пострадавшего тёплой водой  4.Убедиться в отсутствии опасности для пострадавшего и окружающих (инвентарь, электричество) | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Повышенный | 5 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  Какие специфические гигиенические требования предъявляются к спортивной обуви и одежде студентов спортивного вуза, и как их несоблюдение может повлиять на здоровье и работоспособность? | Открытый | Повышенный | 5 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  Опишите основные принципы оказания первой помощи при спортивной травме опорно-двигательного аппарата (например, растяжении связок голеностопного сустава) и объясните, почему строгое соблюдение этих принципов критически важно для предотвращения осложнений и ускорения процесса восстановления. | Открытый | Высокий | 10 |