



филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения
Омской области
«Омский колледж отраслевых технологий
строительства и транспорта»
Нововаршавское городское поселение

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК
общепрофессиональных дисциплин
и профессиональных модулей
ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП
Иванова Т.В.
15.04.2021 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе
Г.В. Шульц
18.04 2021 г.

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ**

за 6 семестр

по дисциплине Гигиенические основы физического воспитания

**по основной профессиональной образовательной программе специальности
49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)**

Форма проведения оценочной процедуры – дифференцированный зачёт

Оценочные средства разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка) и программы дисциплины Гигиенические основы физического воспитания

Разработчик:

Ф БПОУ ОО «ОКОТСиТ», НПП
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Чистякова А.В.
(ФИО)

1 Паспорт комплекта оценочных средств

Код	Результат	Показатели оценки
<i>По завершении освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i>		
У	- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; - определять суточный расход энергии, составлять меню; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса; - применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей	Принимает решение в различных педагогических ситуациях. Применяет теоретические знания и опыт для решения профессиональных задач Соответствие режима суточной активности возрасту и уровню физических нагрузок Обосновывает учет гигиенических требований при занятиях физическими упражнениями Обосновывает учет гигиенических требований при организации учебно-воспитательного процесса
<i>По завершении освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i>		
З	- основы гигиены детей и подростков; - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - понятие медицинской группы; - гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой; - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; - основы профилактики инфекционных заболеваний; - основы гигиены питания детей, подростков и молодежи; - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; - гигиенические основы закаливания; - гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы; - физиолого-гигиенические и социальные	Понимает сущность основ гигиены, гигиены питания, профилактики инфекционных заболеваний. Обосновывает выбранные средства восстановления и повышения работоспособности. Использует средства и методы обучения, адекватные поставленным задачам, уровню подготовленности обучающихся, их индивидуальным характеристикам. Использует знания по дисциплине в организации учебно-воспитательного процесса.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	- соответствие целей и задач теме учебного занятия, их обоснование; - обоснование выбора вида и формы занятия, методов образовательной деятельности; - отбор учебно-методического обеспечения; - построение поурочного плана; - грамотность оформления плана учебного занятия. - проверка и оценка разработанных обучающимися конспектов учебных занятий.
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	- реализация плана учебного занятия в соответствии с поставленными целями и задачами; - построение взаимоотношений с обучающимися в рамках педагогической этики; - соблюдение техники безопасности на занятии. - анализ и оценка занятия на педагогической практике.
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.	- соответствие форм и методов контроля поставленным задачам занятия; - поэтапность и целесообразность контроля, аргументированность оценки и объективность выставления отметок обучающимся; - степень охвата контролем обучающихся. - оценка решения обучающимися педагогических и ситуационных задач, ситуаций, возникающих в процессе проведения учебного занятия.
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	- полнота, поэтапность и объективность анализа и оценки учебного занятия в соответствии с заданными критериями. - оценка самоанализа и анализа учебного занятия обучающимся.
ПК 2.6. Вести документацию,	- правильность заполнения и ведения учебной

обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	документации (календарного, тематического, поурочного планирования и т.п.), соблюдение требований к её оформлению. -проверка и оценка учебной документации, составленной обучающимися
ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.	- правильность разработки учебно-методического комплекта; - правильность разработки учебно-методических материалов на основе образовательного стандарта. -проверка и оценка учебной документации, составленной обучающимися.
ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	-Уметь работать с профессиональной литературой; -Уметь оценивать педагогический опыт деятельности других педагогов. -Проверка и оценка подбора профессиональной литературы по физической культуре.
ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	- готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты; - проверка и оценка правильности выполнения отчётов, рефератов, конспектов.
ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.	- уметь выполнять курсовые работы; - уметь проводить исследовательскую деятельность в области физического воспитания. -проверка и оценка правильности выполнения курсовых работ и исследовательскую деятельность.
Развиваемые общие компетенции:	Формы и методы контроля и оценки результатов сформированности ОК
ОК. 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. 3-1 Знает основные направления и функции осваиваемой профессиональной деятельности У-1 Умеет выполнять профессиональные функции и реализовывать основные направления профессиональной деятельности О-1 Имеет опыт качественного выполнения профессиональных функций 3-2 Знает социальную значимость и место на рынке труда осваиваемой профессии. У-2 Умеет отслеживать перспективы развития осваиваемой профессии в современных социально-экономических условиях О-2 Имеет опыт презентации осваиваемой профессии 3-3 Знает внешние и внутренние возможности для удовлетворения своих профессиональных	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Самостоятельная работа по поиску информации по профессии (Интернет)

интересов и потребностей (кружки, конкурсы, предметные декады) У-3 Умеет использовать внутренние и внешние ресурсы для реализации своих профессиональных интересов и потребностей О-3 Имеет опыт демонстрации сущности, социальной значимости и устойчивости своего выбора (конкурсы профессионального мастерства, профориентационные мероприятия для школьников)	
ОК. 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. З-13нает способы и методы решения типовых профессиональных задач У-1Умеет планировать собственную профессиональную деятельность, подбирать ресурсы, способы и методы решения типовых профессиональных задач О-1Имеет опыт решения типовых профессиональных задач З-23нает понятия «эффективность» и «качество» У-2Умеет сопоставить собственную деятельность с предложенными критериями эффективности и качества О-2Имеет опыт оценки собственной деятельности в соответствии с предложенными критериями эффективности и качества З-33нает способы и критерии оценки эффективности и качества решения профессиональных задач У-3Умеет применять к собственной деятельности способы оценки эффективности и качества решения профессиональных задач О-3Имеет опыт объективного оценивания собственной деятельности при решении профессиональных задач	Рациональное планирование деятельности, исходя из целей и способов ее достижения. Наблюдение.
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. З-13нает различия стандартных и нестандартных ситуаций У-1Умеет различать стандартные и нестандартные ситуации О-1Имеет опыт различения стандартных и нестандартных ситуаций З-23нает алгоритм принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях с учетом возможных рисков У-2Умеет принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в соответствии с	Выполнение проверочных, тестовых, самостоятельных, контрольных, зачетных работ

алгоритмом с учетом возможных рисков О-2Имеет опыт принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях с учетом возможных рисков З-3Знает меру ответственности за принятые решения У-3Умеет предвидеть и оценить ответственность за принятое решение О-3Имеет опыт аргументации принятого решения и несения ответственности (за него) З-4Знает направления и способы решения профессиональной проблемы в стандартных и нестандартных ситуациях У-4Умеет решать профессиональные проблемы в стандартных и нестандартных ситуациях О-4Имеет опыт решения профессиональных проблем в стандартных и не стандартных ситуациях З-5Знает виды и формы рисков при принятии решения У-5Умеет оценивать риски при принятии решения О-5Имеет опыт оценивания рисков при принятии решения	
ОК. 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. З-1Знает источники информации и способы продуктивной работы с ними У-1Умеет осуществлять отбор источников информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития О-1Имеет опыт отбора источников информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития З-2Знает способы и средства поиска информации У-2Умеет использовать способы и средства поиска информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития О-2Имеет опыт поиска информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития З-3Знает цели и направления профессионального развития У-3Умеет находить информацию,	Подготовка сообщений, презентаций по предмету.

необходимую для достижения целей профессионального развития О-3 Имеет опыт применения найденной информации для достижения целей профессионального развития З-4 Знает цели и направления личностного развития У-4 Умеет находить информацию, необходимую для достижения целей личностного развития О-4 Имеет опыт применения найденной информации для достижения целей личностного развития З-5 Знает критерии анализа и оценки информации, необходимой для решения профессиональных задач и профессионального развития. У-5 Умеет анализировать и оценивать информацию, необходимую для решения профессиональных задач и профессионального развития. О-5 Имеет опыт анализа информации для решения профессиональных задач и профессионального развития	
ОК. 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. З-13 Знает виды и возможности информационно-коммуникационных технологий, применяемых в профессиональной деятельности У-1 Умеет рационально выбирать информационно-коммуникационные технологии в соответствии с задачами профессиональной деятельности О-1 Имеет опыт рационального выбора информационно-коммуникационных технологий в соответствии с задачами профессиональной деятельности З-2 Знает способы использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности У-2 Умеет выбирать способы использования информационно-коммуникационных технологий в зависимости от задач профессиональной деятельности О-2 Имеет опыт обоснованного (целесообразного) выбора способов применения информационно-коммуникационных технологий при решении задач профессиональной деятельности	Внеаудиторная самостоятельная работа

З-3Знает специализированные аппаратно-программные средства для осуществления профессиональной деятельности У-3Умеет использовать аппаратно-программные средства для осуществления профессиональной деятельности О-3Имеет опыт эффективного применения аппаратно-программных средств для осуществления профессиональной деятельности З-4Знает направления совершенствования профессиональной деятельности через применение информационно-коммуникационных технологий У-4Умеет отбирать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности О-4Имеет опыт применения информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности с целью ее совершенствования	
ОК. 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами З-1Знает особенности и специфику делового общения в коллективе, команде, с руководством, коллегами, партнерами У-1Умеет выбирать стиль общения с руководством, коллегами, партнерами О-1Имеет опыт соблюдения этических норм в процессе делового общения в коллективе и команде, с руководством, коллегами, партнерами З-2Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У-2Умеет подбирать формы и методы индивидуального и группового взаимодействия в зависимости от решаемых профессиональных задач О-2Имеет опыт взаимодействия в группе, коллективе, команде для решения профессиональных задач З-3Знает средства и процедуры деловой коммуникации с руководством, коллегами, партнерами У-3Умеет использовать средства и соблюдать процедуру деловой коммуникации с руководством, коллегами, партнерами О-3Имеет опыт установления деловой коммуникации с руководством, коллегами, партнерами	Самостоятельные работы в группах, парах. Наблюдение.

ОК. 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. З-1 Знает степень собственной ответственности за качество образовательного процесса и деятельность обучающихся У-1 Умеет оценить степень собственной ответственности за качество образовательного процесса и деятельность обучающихся О-1 Имеет опыт оценивания собственной ответственности за качество образовательного процесса и деятельность обучающихся З-2 Знает способы целеполагания для организации деятельности обучающихся У-2 Умеет ставить цели для организации деятельности обучающихся О-2 Имеет опыт целеполагания при организации деятельности обучающихся З-3 Знает средства и приемы мотивации обучающихся У-3 Умеет мотивировать обучающихся на продуктивную деятельность О-3 Имеет опыт мотивирования обучающихся на продуктивную деятельность при выполнении заданий З-4 Знает способы организации и контроля работы обучающихся У-4 Умеет организовывать и оценивать работу обучающихся О-4 Имеет опыт организации и оценки работы обучающихся	Самостоятельные работы в группах, парах. Наблюдение.
ОК. 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. З-1 Знает современные требования к профессиональным и личностным качествам специалистов У-1 Умеет анализировать свои личностные и профессиональные качества в соответствии с требованиями профессионального стандарта О-1 Имеет опыт определения направления профессионального и личностного развития З-2 Знает возможности саморазвития профессиональной компетентности через самообразование и повышение квалификации У-2 Умеет обоснованно выбирать формы и методы профессионального и личностного развития через повышение квалификации и самообразование	Внеаудиторная самостоятельная работа

О-2Имеет опыт обоснования выбора форм и методов профессионального и личностного развития через самообразование и повышение квалификации З-3Знает алгоритм проектирования индивидуальной программы профессионального и личностного развития У-3Умеет проектировать программу индивидуального профессионального и личностного развития О-3Имеет опыт проектирования программы индивидуального профессионального и личностного развития	
ОК. 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. З-1Знает приоритетные направления обновления целей профессиональной деятельности в современных условиях У-1Умеет определять, обновлять, корректировать цели профессиональной деятельности в современных условиях О-1Имеет опыт формулирования, обновления, корректировки целей профессиональной деятельности в современных условиях З-2Знает нормативные основания обновления содержания профессиональной деятельности в современных условиях У-2Умеет определять направления обновления содержания профессиональной деятельности в современных условиях О-2Имеет опыт обновления содержания профессиональной деятельности в современных условиях З-3Знает условия и направления смены технологий в профессиональной деятельности У-3Умеет находить актуальную информацию о современных технологиях в профессиональной деятельности, применять ее на практике О-3Имеет опыт применения инновационных технологий в профессиональной деятельности	Внеаудиторная самостоятельная работа
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). З-1Знает требования нормативных документов к мероприятиям в области охраны жизни и здоровья обучающихся У-1Умеет организовывать мероприятия, направленные на охрану жизни и здоровья обучающихся О-1Имеет опыт разработки плана мероприятий, направленных на охрану жизни	Внеаудиторная самостоятельная работа

и здоровья обучающихся З-2Знает способы профилактики травматизма обучающихся У-2Умеет осуществлять профилактику травматизма обучающихся О-2Имеет опыт осуществления профилактики травматизма обучающихся	
ОК. 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. З-1Знает нормативно-правовой порядок построения профессиональной деятельности У-1Умеет строить профессиональную деятельность с соблюдением необходимых правовых норм О-1Имеет опыт построения продуктивной профессиональной деятельности с соблюдением необходимых правовых норм З-2Знает действующие нормативно-правовые акты, регулирующие профессиональную деятельность У-2Умеет применять нормативно-правовые акты при решении профессиональных задач О-2Имеет опыт применения нормативно-правовых актов при решении профессиональных задач	Внеаудиторная самостоятельная работа

2 Описание правил оформления результатов оценивания

Оценивание результатов сформированности знаний и умений по дисциплине «Гигиенические основы физического воспитания», необходимых для овладения профессиональными и общими компетенциями осуществляется в два этапа:

- 1 этап – выполнение практических работ, предусмотренных программой дисциплины
- 2 этап – выполнение зачетных заданий.

Зачётное задание состоит из двух частей: первая часть – тест с выбором одного правильного ответа, вторая часть – практическое задание (решение ситуационной задачи).

Критерии

Часть первая:

- правильные ответы на тестовые задания оцениваются по 1 баллу.

Часть вторая:

- практическое задание до 10 баллов.

Максимально возможное количество баллов за правильное выполнение всех зачетных заданий – 25 баллов.

Перевод баллов в отметки:

- «5» - 24 – 25 баллов;
- «4» - 19 - 23 балла;
- «3» - 15 - 18 баллов;
- «2» - менее 15 баллов.

3 Условия выполнения задания

3.1 Место выполнения: учебный кабинет

3.2 Максимальное время выполнения: 80 минут

3.3 Перечень материалов, разрешенных для использования на зачете:

Справочные таблицы: энергозатраты при разных видах деятельности, калорийность продуктов питания и блюд.

Зачётные задания.

1 вариант

Часть А.

1. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?

- а) тонизирующее действие;
- б) стимулирует функции нервной системы;
- в) улучшает сон;
- г) повышает потоотделение и обмен веществ;
- д) расслабляет организм.

2. Какие методы используются для обеззараживания воды на водопроводах:

- а) фильтрация; б) токи высокой частоты; в) хлорирование;
- г) серебрение воды; д) озонирование; е) отстаивание.

3. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?

- а) это приводит к физическому утомлению;
- б) это приводит к гиподинамии;
- в) это приводит к увеличению массы тела человека.

4. Почему при подборе обуви предпочтение следует отдавать обуви на небольшом каблуке:

- а) в обуви на небольшом каблуке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;
- б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;
- в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.

5. Лучшим материалом для изготовления одежды является:

- а) хлопчатобумажные ткани; б) искусственные материалы;
- в) полимерные волокна; г) шерстяные ткани;
- д) прорезиненные ткани.

6. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:

- а) физическая культура; б) закаливание; в) личная гигиена.

7. Регулярное закаливание способствует:

- а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;
- б) укреплению силы воли;
- в) повышению аппетита;
- г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
- д) замедлению процесса старения;
- е) отвыканию от вредных привычек;
- ж) продлевает сроки активной жизни на 20-25%.

8. Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:

- а) утром; б) до полудня; в) после полудня; г) вечером.

9. Купание в открытых водоемах – очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:

- а) солнце; б) воздух; в) атмосферное давление; г) вода.

Найдите ошибку.

10. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- а) рациональное питание;
- б) психопрофилактика;
- в) сауна;
- г) физические средства;
- д) мышечная релаксация;
- е) полноценная разминка.

11. В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы, на одного человека должно приходиться не менее:

- а) 2 м²;
- б) 3 м²;
- в) 4 м²;
- г) 5 м².

12. Все лица, пользующиеся бассейном, должны иметь:

- а) медицинскую справку;
- б) резиновую шапочку;
- в) ласты;
- г) дыхательную трубку;
- д) купальный костюм;
- е) шлёпанцы;
- ж) спасательный жилет.

13. Верно ли утверждение: температуру в сауне измеряют ртутным термометром?

- а) да; б) нет.

14. Гигиена – это наука:

- а) о закономерностях взаимоотношений человека и окружающей среды;
- б) о профилактике болезней;
- в) о закономерностях влияния окружающей среды на индивидуальное и общественное здоровье и условиях его сохранения.

15. Здоровье человека – это...

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) состояние благополучия и отсутствие дефектов;
- в) отсутствие дефектов, травм и физических дефектов и полное благополучие.

Часть В.

После очередного родительского собрания к вам подошли родители с проблемой «Ребенок не высыпается, т.к. много времени тратит на выполнение домашнего задания. Из-за этого у него начались трудности с тренировками и учебой. Как рационально построить режим дня школьника, не ущемляя его интересы и здоровье?».

Задание. Составьте суточный режим дня для школьника 10 лет. Мальчик учится во вторую смену. Каждый день у него проходит по 5 уроков. Утром он посещает тренировку по дзюдо. Занятия длятся 1,5 часа. Кроме этого мальчик любит читать книги и часто играет в компьютерные игры.

2 вариант

Часть А

1. Основоположник гигиены как науки:

- а) А.П. Доброславин;
- б) Н.А. Семашко;
- в) А.Н. Сысин.

2. В формировании уровня здоровья образу жизни принадлежит:

- а) 18-20 %;
 - б) 47-50 %;
 - в) 8-10%.
3. Инфекционные заболевания, передающиеся водным путём:
- а) холера;
 - б) туберкулёз;
 - в) ботулизм.
4. Различают влажность:
- а) относительную;
 - б) точную;
 - в) минимальную.
5. Методы обеззараживания воды:
- а) умягчение;
 - б) обезжелезивание;
 - в) хлорирование.
6. Значение углеводов в питании:
- а) источник энергии;
 - б) источник провитамина С;
 - в) источник фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот.
7. Полное истощение запасов витаминов в организме:
- а) авитаминоз;
 - б) гиповитаминоз.
8. Школьники, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, но без достаточной физической подготовки относятся к:
- а) основной группе;
 - б) подготовительной группе;
 - в) специальной группе.
9. Закаливание – это...
- а) система мероприятий, повышающих устойчивость организма к резким изменениям метеорологических условий;
 - б) система мероприятий, направленных на увеличение силы и ловкости;
 - в) система мероприятий, повышающих резистентность (сопротивление) кожи к заболеваниям.
10. Личная гигиена – это...
- а) раздел гигиенической науки о сохранении и укреплении здоровья конкретного человека;
 - б) наука о профилактике болезней;
 - в) раздел гигиенической науки о сохранении общественного здоровья.
11. Принципы закаливания:
- а) систематичность;
 - б) массовость;
 - в) тренированность;
 - г) систематичность.
12. Для ухода за зубами используют:
- а) зубные нити;
 - б) зубные пасты;
 - в) дезодоранты;
 - г) отбеливатели.
13. Укажите последовательность проведения общего гигиенического массажа:
- а) спина;
 - б) воротниковая зона;

- в) грудь;
- г) живот;
- д) нижние конечности;
- е) руки.

14. Психогигиена – это отрасль гигиены:

- а) разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению психического здоровья человека;
- б) о лечении нервно-психических болезней;
- в) о психике человека.

15. Одежда должна:

- а) соответствовать условиям окружающей среды;
- б) быть дешевой;
- в) быть тёплой;
- г) соответствовать полу.

Часть В

Составьте меню на день для женщины 33 лет, работающей фитнес-инструктором в клубе «Багира»

	Вид пищи	Расход	Калорийность
Завтрак			
Полдник 1			
Обед			
Полдник 2			
Ужин			
Всего			

Эталоны ответов. Часть А

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 вар	аб	бвгд	в	а	аг	б	абгдж	б	в	авг	в	абде	б	в	а
2 вар	а	б	а	а	в	а	а	б	а	а	аг	аб	бадвге	а	аг