Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Пономарева Светлана Викторовна Должность: Проректор по УР и НО Дата подписания: 22.12.2023 17:42:47 Уникальный программный ключ:



bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1a24 И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ДГТУ)

Авиационно-технологический колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Авиационно-
технологического колледжа
В.А. Зибров
«» 2023 г.

Фонд оценочных средств

по дисциплине

ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

программа подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура

Лист согласования

Фонд оценочных средств по профессиональному модулю разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – $\Phi \Gamma O C$) по специальности среднего профессионального образования (далее - $C \Gamma O$) 49.02.01 Φ изическая культура

Разработчик(и):
Преподаватель
Авиационно-технологического колледжа Ю.И. Воротынцев
Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии специальности Физическая культура Протокол № 1 от 31.08.2023 г.
Председатель цикловой комиссии Д.А.Жихарев
31.08.2023 г.
Согласовано:
Рецензенты:
ГБУРО СШОР 19,
г. Ростов-на-Дону инструктор-методист Р.Г. Данилова
ФГБОУ ВО <u>ДГТУ</u> зав. кафедрой «Физическая культура и спортивно-оздоровительные технологии» Л.М. Демьянова

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств	4
1.1 Область применения фонда оценочных средств	4
1.2 Требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины	7
3. Фонд оценочных средств	10
3.1 Текущий контроль успеваемости	12
3.2 Промежуточная аттестация	14

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта среднего профессионального образования в пределах ППССЗ.

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура, учебного плана и рабочей программой учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Учебная дисциплина, в соответствии с учебным планом, изучается на втором курсе в третьем и четвертом семестре и завершается зачетом с оценкой

Фонд включает в себя контрольно-оценочные материалы, позволяющие оценить приобретенные личностные, общие компетенции, профессиональные компетенции.

1.2 Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта_обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

- OK 07.: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- OK 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК 09.: Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
 - ПК 1.1.: Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.
- ПК 1.2.: Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
- ПК 1.3.: Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивномассовые мероприятия.
- ПК 1.5.: Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
 - ПК 1.6.: Проводить работу по предотвращению применения допинга.
- ПК 2.1.: Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.
- ПК 2.4.: Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.
- ПК 3.1.: Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
- ПК 3.2.: Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта и спорта.
- ПК 3.3.: Осуществлять контроль и учет, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях
- ПК 3.4.: Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую учебные занятия.
- ПК 3.5.: Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам
- ЛР 2: Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по

социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно- патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками

- ЛР 4: Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»
- ЛР 9: Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
- ЛР 14: Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения
- ЛР 15: Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен знать:

- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;
- 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 различных возрастных групп занимающихся;
- гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебнотренировочных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;
 - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
 - гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;
 - гигиенические основы закаливания;
 - физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;
- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

Уметь:

- 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, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;
 - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.

2. Результаты освоения учебной дисциплины

Основные показатели и критерии оценки личностных, общих и профессиональных результатов обучающихся представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результат	Основные показатели оценки	Критерии оценки	Тип	Форма
ы освоения (объекты	результата	результата	задания	аттестации (в соответстви
оценивани				и с учебным
я)				планом)
<i></i>	Перечень знаний, осв	аиваемых в рамках дисци	плины	11014110111
ОК07	Использовать знания гигиены в	- описание знаний	Опрос,	Дифференцир
ОК08	профессиональной деятельности, в	профессиональной	тестиров	ованный
ОК09	том числе в процессе	гигиены, основы	ание,	зачет (4
ПК 1.1	гигиенического просвещения	гигиены.	практиче	семестр)
ПК1.2	обучающихся, педагогов,		ские	
ПК1.3	родителей (лиц, их заменяющих);		задания,	
ПК1.5	Составлять режим суточной	Составление дневника	задания	
ПК1.6	активности с учетом возраста и	самоконтроля по	для	
ПК2.1	характера физических нагрузок;	возрастным критериям	самостоя	
ПК2.4	Определять суточный расход	Составление режима	тельной	
ПКЗ.1	энергии, составлять меню	питания, расчет БЖУ	работы	
ПК3.2	Обеспечивать соблюдение	оптимизация условий,		
ПКЗ.3	гигиенических требований в	форм и содержания		
ПК3.4	здании и помещениях, при	занятий физическими		
ПК3.5	занятиях физическими	упражнениями;		
ЛР2	упражнениями, организации	рациональное питание;		
ЛР4 ЛР9	учебно-тренировочного процесса;	оптимизация		
ЛР9 ЛР14		физических нагрузок в		
ЛР14 ЛР15		процессе занятий		
JIF 13		физическими		
		упражнениями;		
	Обеспечивать соблюдение	закаливание. Физиологические		
	гигиенических требований при	основы закаливания.		
	подготовке спортсменов	Основы закаливания.		
	подготовке спортеменов	закаливания. Средства,		
		виды и формы		
		закаливания.		
		Характеристика		
		отдельных видов.		
		Дозирование и		
		рекомендации по		
		оптимизации		
		отдельных видов		
		использования. Задачи		
		и составные части		
		личной гигиены.		
		Гигиена тела (кожи,		
		рук, ног, волос).		

		Гигиена половой		
		жизни. Вредные		
	Перечень умений, осв	привычки. аиваемых в рамках дисци	 ПЛИНЫ	
ОК07 ОК08 ОК09 ПК 1.1 ПК1.2 ПК1.3 ПК1.5 ПК1.6 ПК2.1 ПК2.4 ПК3.1 ПК3.2 ПК3.3 ПК3.4 ПК3.5 ЛР2 ЛР4 ЛР9 ЛР14	Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	Применение и использование методик для определения показателей систем организма человека: кровь, дыхательная сердечнососудистая, пищеварительная, дыхательная, выделительная; Применение методики индексов, дыхательных проб и нагрузочных функциональных проб для определения и оценивания функционального	Опрос, тестиров ание, практиче ские задания, задания для самостоя тельной работы Опрос, тестиров ание, практиче ские задания, задания, задания, задания для	Дифференцир ованный зачет (4 семестр)
	Понятие медицинской группы	Состояния; Применение методик оценивания влияния факторов внешней среды на развитие организма в детском, подростковом и юношеском возрастах;	самостоя тельной работы Опрос, тестиров ание, практиче ские задания, задания для самостоя тельной работы	
	Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	Применение методов дозирования физических нагрузок и определение условий развития основных физических качеств	Опрос, тестиров ание, практиче ские задания, задания для самостоя тельной работы	
	Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	Гидропроцедуры, бани, массаж и самомассаж, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух.	Опрос, тестиров ание, практиче ские задания, задания для самостоя тельной работы	

	D v	
Основы профилактики	Воздействие на	Опрос,
инфекционных заболеваний;	источник инфекции	тестиров
	(ранняя диагностика,	ание,
	изоляция и при	практиче
	необходимости	ские
	госпитализация	задания,
	больного)	за
	Воздействие на пути	дания
	передачи инфекции:	для
	дезинфекция,	самостоя
		тельной
	дезинсекция,	
	дератизация	работы
	Воздействие на	
	иммунологическую	
	реактивность	
	организма	
Основы гигиены питания	Обеспечение	Опрос,
различных возрастных групп,	сбалансированности	тестиров
занимающихся	между энергетической	ание,
	ценностью рациона	практиче
	питания и	ские
	энергетическими	задания,
	затратами организма;	задания
	соответствие питания	для
	физиологичесим	самостоя
	_	тельной
	потребностям	
	организма;	работы
	обеспечение	
	равновесия между	
	поступлением и	
	расходованием	
	основных пищевых	
	веществ (белков,	
	жиров и углеводов);	
	снабжение организма	
	адекватными	
	количествами	
	незаменимых пищевых	
	веществ;	
	соблюдение	
	правильного режима	
	питания.	
Гигиена физической культуры при	Оптимизация условий,	Опрос,
проведении занятий на	форм и содержания	тестиров
производстве и по месту	занятий физическими	ание,
жительства;	упражнениями;	практиче
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	рациональное питание;	ские
	оптимизация	задания,
	физических нагрузок в	задания
	процессе занятий	для
	физическими	самостоя
	упражнениями;	тельной
	закаливание.	работы
Гигиенические требования к	Санитарно-	Опрос,
1	гигиеническим	тестиров
спортивным сооружениям и	типисническим	
спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-	требованиям и	ание,
оборудованию мест учебно-	требованиям и	ание,
	требованиям и нормам.	ание, практиче
оборудованию мест учебно-	требованиям и	ание,

			1
		открытым спортивным	задания
		сооружениям	для
			самостоя
			тельной
			работы
	Гигиеническую характеристику	Физического	Опрос,
	основных форм занятий	воспитания различных	тестиров
	физической культурой и спортом	факторов связанных с	ание,
			·
	различных возрастных групп,	занятиями физической	практиче
	занимающихся;	культурой, на здоровье	ские
		занимающихся	задания,
			задания
			для
			самостоя
			тельной
			работы
	Основы личной гигиены при	Основные принципы	Опрос,
	занятиях физическими	организации	тестиров
	упражнениями, спортом;	распорядка	ание,
	гигиеническое обеспечение	дня. Кожа как орган,	практиче
	подготовки спортсменов;	особенности строения,	ские
		функции. Правила и	задания,
		нормы личной	задания
		гигиены человека.	
			ДЛЯ
		Профилактика миопий	самостоя
		и тугоухости.	тельной
	T.	G	работы
	Гигиенические основы	Систематичность,	Опрос,
	закаливания;	постепенность, учет	тестиров
		индивидуальных	ание,
		особенностей,	практиче
		разнообразие средств	ские
		и форм, активный	задания,
		режим, сочетание	задания
		общих и местных	для
		процедур,	самостоя
		самоконтроль.	тельной
		1	работы
	Физиолого-гигиенические и	Опасность	Опрос,
	социальные аспекты курения,	наркомании, токсиком	тестиров
	нарко - и токсикомании;	_	ание,
	парко - и токсикомании,	1 '''	
		привычек	практиче
			ские
			задания,
			задания
			для
			самостоя
			тельной
			работы
	Понятие о двигательной	Уровни физической ак	
	активности человека, ее	тивности, категорий	
	нормирование и поддержание	физической активност	
i		и. Интенсивность	
	оптимального уровня у различных		
	оптимального уровня у различных возрастных групп населения;		
	оптимального уровня у различных возрастных групп населения;	различных форм	
	7 7 7 7		

3.1 Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль проводится с целью установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций, обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по дисциплине.

Перечень оценочных средств

№	Наименование	Краткая характеристика оценочного средства	Представление
п/п	оценочного средства		оценочного средства в ФОС
1	Практическая работа	Форма контроля, направленная на проверку способнос использовать знания, умения и навыки, полученные процессе обучения, в практической деятельности	
2	Устный опрос	Устный опрос – индивидуальный, фронтальный, уплотненный. Сущность этого метода заключается в том, что учитель ставит учащимся вопросы по содержанию изученного материала и побуждает их к ответам. Форма контроля направлена на проверку и оценку знаний.	Перечень вопросов по темам дисциплины
3	Тест	Форма контроля, направленная на проверку уровня освоения контролируемого теоретического материала по дидактическим единицам дисциплины (терминологический аппарат, основные методы, информационные технологии, приемы, документы)	Тестовые задания по темам дисциплины
4	Реферат	Необходимы для подготовки и публичного представления по выбранной теме.	Темы рефератов

3.1.1 Структура задания

3.1.1.1 Задания для устного опроса

Раздел 1. Гигиена как отрасль медицинской науки

- 1. Режим дня занимающихся физической культурой и спортом
- 2. Гигиена тела
- 3. Атмосферное давление
- 4. Химический состав воздуха
- 5. Законы гигиены в профилактике спортсменов.
- 6. Елементы гигиены в различных истрических веках
- 7. Взаимосвязь истории гигиены и физической культыры
- 8. Гигиенические основы физической культуры и спорта 20-21 веках

Раздел 2. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта

- 1. Современные научные представления о здоровье
- 2. Физическое воспитание и здоровье
- 3. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения

Раздел 3. Гигиена закаливания

- 1. Физиологические основы закаливания
- 2. Гигиенические принципы закаливания
- 3. Закаливание с помощью низких температур
- 4. Гигиенические нормы закаливания воздухом
- 5. Гигиенические нормы закаливания водой.
- 6. Закаливание солнечным излучением

Раздел 4. Гигиена питания

- 1. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
- 2. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

Раздел 5. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом

- 1. Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом.
- 2. Общие гигиенические требования к режиму питания.
- 3. Режим питания при занятиях физкультурой и спортом
- 4. Особенности питания спортсменов

Раздел 6. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений

- 1. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений
 - 2. Основные гигиенические требования к строительным материалам
 - 3. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений
- 4. Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений
 - 5. Основные гигиенические требования к открытым водоемам
 - 6. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам
- 7. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям

Раздел 7. Гигиенические нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой

- 1. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
- 2. Формирование двигательной активности школьников
- 3. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста

Раздел 8. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе

- 1. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями
- 2. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания

Критерии оценивания ответов на устные вопросы

	Оценка уровня под	готовки
Балл (отметка)		Результат
5	Отлично	более 89% правильных ответов
4	Хорошо	70%-89% правильных ответов
3	Удовлетворительно	51%-69% правильных ответов
2	Неудовлетворительно	менее 51% правильных ответов

3.1.1.2 Задания для выполнения тестирования

Тема Закаливание. Тест «Гигиенические основы закаливания организма» (Демонстрационный вариант)

No	Задание (вопрос)	Примечание
п/п		
Инстр	укция по выполнению заданий: выберите букву, соответствующую правильному вариан	ту и запишите ее
в блан	к ответов.	
Вариал	нт первый-нечетные вопросы, вариант второй - четные вопросы	
1.	Что такое закаливание:	
	а) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям	
	б) выполнение утренней гигиенической гимнастики	
	в) переохлаждение или перегрев организма	
2.	Общая закаливающая процедура:	

а) нолоскамие горла б) ежедневные протужки на свежем воздухе в) посещение сауны лоскамие горла лоскамие горла в) посещение сауны в) использование рациональной одежды 4. Общая закаливающая процедура: а) соблюдение температурного режима в помещении в) постоянной гемпературного режима в помещении в) постоянной гемпературного режима в помещении в) постоянной гемпературны кожи в облаети сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в облаети сердечного толчка в) постоянной температуры кожи в месиллярных впадлинах в) постоянной температуры кожи в облаети сердечного толчка б) посвыщение устойчивости организма в внешним раздражителям в) выработка окранилах рефлексов б) повышение устойчивости организма в нешним раздражителям в) выработка окранилах рефлексов в) изменение оргогов возбудимости нервных рецепторов в. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип первыой системы б) вес в) шен тилаз в) при выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервыой системы б) вес в) шен тилаз в) при выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервыой системы б) вес в) шен тилаз в) при выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) прет полос б) пол в) возраст п) местная закаливания процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание в) моржевание в) мосещение сауны б) обсинати сауны б) обсинати сауны б) обсинати сауны б) обсинати сауны б) обсинатине б) неосщение сауны б) обсинати			а) полоскание горла	
в) посещение саупы Общая закаливающая процедура: а) полоскание горла б) посещение саупы в) использование рациональной одежды 4. Общая закаливающая процедура: а) соблюдение температурного режима в помещении б) постоянное изменение температурного режима в помещении б) постоянное изменение температурного режима в помещении в) опускание ног в теплую воду 5. Гаваным результатом деятельности функциональной системы терморегуляции является поддержание: а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах в) порастоянной температуры коми в аксиллярных впадинах в) ворасбитвие закаливания на нервную систему: а) выработка остоянной температуры коми в) выработка остоянной температуры коми в) выработка остоянной температуры коми в) выработка остоянном температуры коми в) выработка остоянном температуры коми в) выработка остоянном температуры систему: а) инет пературы систему: а) пературы систему: а) инет пературы систем	в.) посещение слукы 3. Общая закаливающая процедура: 3) попоскание горла 6) посещение слуны 8) использование рациональной одежды 4. Общая закаливающая процедура: 3) собпользование рациональной одежды 6) постоянное изменение теангратурного режима в помещении 6) постоянное изменение теангратурного режима в помещении 8) постоянное изменение теангратурного режима в помещении 9) постоянной гелигратурно кожи в области сердечного тогика 6) постоянной гелигратуры кожи в области сердечного тогика 6) постоянной гелигратуры кожи в области сердечного тогика 8) постоянной гелигратуры кожи в касилизрых виадинах 8) постоянной гелигратуры кожи в касилизрима виадинах 9) постоянной гелигратуры кожи в касилизрима к висшним раздражителям 9) выработка ображдаемсков 9) выработка ображдаемсков 9) выработка ображдаемсков 9) выработка сертатуры сентему: а) тип першой системы 6) вес выработка ображдаемсков 9) выработка сертатуры сентему: а) тип першой системы 6) пос выработка ображдаем вобудимочен нервных решенторов 8. При выборь метода закаливания необходимо учитывать: а) тип першой системы 6) пос вы выработка сустаменторы выясливающий иммунорезистенность организма, относится: а) рашковыью ситтамие 10. Местива закаливающим и повышающим иммунорезистенность организма, относится: а) посещение саучы б) обливание рук, ног относителя: а) рашковыные прородь. 11. К факторы зак			
 3. Общая закаливающая процедура: а) полосокание горпа б) посспісние сауты я) исновлювание рациональной одежды 4. Общая закаливающая процедура: а) соблюдение температурного режима в помещении б) постоянной вименение температурного режима в помещении а) опускание ног в теплую воду 5. Главным результатом деятельности функциональной системы терморегуляции является поддержание: а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах в) постоянной температуры крови 6. Воздействие закаливания на нервиую систему: а) выработка общах рефлексов б) повышение устойчивости организма в внешним раздражителям в) Ваработка общах рефлексов 7. Воздействие закаливания на нервиую систему: а) наработка обстусловных рефлексов в) выработка обстусловных рефлексов в) наработка обстусловных рефлексов в) выработка обстусловных рефлексов в) наработка обстусловных рефлексов в) при выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип первной системы б) вес в) при выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) при выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) при выборе метода закаливания процедура: а) при выборе метода закаливания процедура: 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауты б) обцавание сауты б) обцавание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: <l< th=""><td>Общая закаливающая процедура: а) полоскание горда. а) посложание горда. б) посещение сауны в) использование рашиональной одежды 4. Общая закаливающая процедура: а) соблюдение температурного режима в помещении б) постоянное изменение температурного режима в помещении в) опускание ног в теплую воду 5. Главимы результатом деятельности функциональной системы терморегуляции является подцержание: а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах а) постоянной температуры кожи об выстояния в впадинах а) выработка общих рефлексов б) позывающение устойных рефлексов в) изменение поротов возбудимости нервных рецепторов 8. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип первной системы б) вес а) пист тлаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) пист волос б) поз в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтиратие в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтиратие в) посещение быни б) можевание 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтиратие в) вырямие в црорубь 13. К факторам, закаливающим и повыщающим иммунорезистентность организма, относится: а) аусткая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда в) теплая одежда 15. Физикологическая сущность закаливания: а) выработка устовных рефексов на закаливающий фактор б) об ружним рефексов</td><th></th><td></td><td></td></l<>	Общая закаливающая процедура: а) полоскание горда. а) посложание горда. б) посещение сауны в) использование рашиональной одежды 4. Общая закаливающая процедура: а) соблюдение температурного режима в помещении б) постоянное изменение температурного режима в помещении в) опускание ног в теплую воду 5. Главимы результатом деятельности функциональной системы терморегуляции является подцержание: а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах а) постоянной температуры кожи об выстояния в впадинах а) выработка общих рефлексов б) позывающение устойных рефлексов в) изменение поротов возбудимости нервных рецепторов 8. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип первной системы б) вес а) пист тлаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) пист волос б) поз в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтиратие в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтиратие в) посещение быни б) можевание 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтиратие в) вырямие в црорубь 13. К факторам, закаливающим и повыщающим иммунорезистентность организма, относится: а) аусткая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда в) теплая одежда 15. Физикологическая сущность закаливания: а) выработка устовных рефексов на закаливающий фактор б) об ружним рефексов			
а) полоссание горла б) посещение слуны в) использование рациональной одежды в) использование рациональной одежды а) соблюдение температурного режима в помещении в) опускание ног в тентую воду 5. Главным результатом деятельности функциональной системы терморегулящии является поддержание: а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в аксилярных владинах в) помышей заксиливания на нервирую систему: а) выработка скрытых рефлексов в) выработка скрытых рефлексов в) именение порогов возбудимости первных рецепторов При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) пин первной системы б) все в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст п) при выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) прет волос б) пол п) моржевание моржевания помещение моржевание моржев	а) полоскание горпа б) посещение слупы п) песпользование рациональной одежды п) песпользование рациональной одежды одектический одекти			
	б) посещение сауны в) виспользование рациональной одежды соблюдение гемпературого режима в помещении б) постоянное изменение температурного режима в помещении б) постоянное изменение температурного режима в помещении в) опускание ног в теллую воду Главилым результатом деятельности функциональной системы терморегуляции жизиется поддержание: а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в аксиларных впадинах в) выработка сакранам рефлексов б) повышение устойчивости организма к впешним раздражителям в) выработка обрижа рефлексов б) выработка окрагнам рефлексов б) выработка окрагнам рефлексов в) виработка окрагнам рефлексов в) виработка окрагнам рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервиных реценторов в) изменение порогов возбудимости нервиных реценторов в) изменение порогов возбудимости нервиных реценторов При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тел первной системы б) вес в) инет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) пыет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) пененам возменам процедура: а) поселиение сауны б) обтирание в) моржевание в) моржевание 10. Местная закаливающая процедура: а) поселиение сауны б) обтирание в) моржевание в) поселение бани можевание можевание можевание можевание можевание можевание можевание можевания можевания можевания можевания можевания можевания можевание	3.		
в) использование рациональной одежды Общая закаливающая процедура: а) соблюдение температурного режима в помещении б) постоянное изменение температурного режима в помещении в) опускание ного в тентую воду Главиным результатом деятельности функциональной системы терморегуляции является поддержание: а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в аксилиярных внадинах в) воработка условных рефлексов б) повышение устойчивости организмы внадинах в) выработка общих рефлексов б) выработка общих рефлексов б) выработка обрытку рефлексов б) выработка обрытку рефлексов б) выработка обрытку рефлексов в) выработка обрыт	в.) использование рациональной одежды 4. Общая закаливающая процедура: а соблюдение температурного режима в помещении б) постоянное изменение температурного режима в помещении п) опускание иле темпую воду 5. Главинам результатом деятельности функциональной системы терморегуляции жвияется поддержание: а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка в) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка в) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка серденах рефлексов б) навработка образилья рефлексов б) навработка образилья рефлексов в) изменение поротов возбудимости нервных рецепторов в) изменение поротов возбудимости нервных рецепторов в) изменение поротов возбудимости нервных рецепторов в) или первной системы б) вес в) цраст глаз в) цент глаз в) пент глаз в) порожение в) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение бани в) моржевание в) поржевание в) на пработка устояннующей повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) вырание в прорубь в) нарягие в прорубь в) нарягие в прорубь в) нарягие в прорубь в) нарягие в прорубь в править повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) посещение бани в) правот серденаться по помещение в помещение в помещение в			
4. Общая закаливающая процедура: a) соблюдение температурного режима в помещении б) постоянное изменение температурного режима в помещении в) опускание ног в теплую воду 5. Главным результатом деятельности функциональной системы терморегуляции является поддержавие: a) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах в) выработка условных рефлексов б) повышение закаливания на нервиую систему: а) выработка безусловных рефлексов б) выработка безусловных рефлексов б) выработка безусловных рефлексов в) выработка безусловных рефлексов в) именение порогов возбудимости нервных рецепторов 8. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вее в) шест глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) пыст глаз 10. Местная закаливания процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание в) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение бани 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) обращновальное питание б) обращновальное питание б) обращновальное питание б) нерациональное питание б)				
а) соблюдение температурного режима в помещении б) постоянное изменение температурного режима в помещении в) опускание ног в теплую воду 5. Главным результатом деятельности функциональной системы терморегуляции является поддрежание: а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры крови 6. Воздействие закаливания на нервитую систему: а) выработка усповных рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка собланка рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка соблать общих рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка соблать общих рефлексов б) выработка скрытых рефлексов в) изменение порогов возбудимости первных рецепторов 8. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) все в) имет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волюс б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) можные ванны б) моржевание в) можные ванны б) моржевание в) посещение сауны б) обливание в) можные ванны б) моржевание в) посещение сауны б) обливание в) посещение сауны б) обливание рук, пот в) выряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) арасискаям одекда в мороз	а) соблюдение температурного режима в помещении б) постоянное изменение температурного режима в помещении в) опускавие ног в теплую воду 7. Главным результатом деятельности функциональной системы терморегулиции является подперавлие: а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка в) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка в) постоянной температуры крови 6. Водействие закаливания на нервиую систему: а) выработка облукть рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка облукть рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка безустовных рефлексов в) наменение порогов возбудимости нервных реценторов в) изменение порогов возбудимости нервных реценторов в) изменение порогов возбудимости нервных реценторов при нервной системы б) вес в) при выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) пыет гляз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) нев волое б) пол в) пограст 10. Местная закаливающая процедура: а) посетнение сауты б) обтирание в) моржесвание в) моржесвание в) моржесвание в) посетнение сауты б) обливание рук, ног в) назряние в пророб. 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание в) пульсирующий микроклимат н) теглая одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат п) теглая одежда п) выработка сушность закаливания; а) выработка устанизма, относится: а) выработка устанизма, относится: а) выработка сушность закаливания;		в) использование рациональной одежды	
 б) постоянное изменение температурного режима в помещении в) опускание нот в теплую воду Тавным результатом деятельности функциональной системы терморегуляции является поддержание: а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах в) постоянной температуры крожи в выработка условных рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка условных рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка сурытых рефлексов б) выработка скрытых рефлексов в) выработка безусловных рефлексов в) выработка безусловных рефлексов в) выменение порогов возбудимости нервных рецепторов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов в) нем траз пип нервной системы б) все в) цвет глаз в) При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) все в) цвет глаз в) При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) поп в) возраст в) посшение сауны б) обтирание в) моржевание в) моржевание в) моржевание в) посещение бани в) моржевание в) посещение бани в) моржевание в) посещение бани в) обливание рук, пот в) вывряние в прорубь в) навряние в прорубь в) к факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) састкая» оделкая в мороз 	б) постоянное изменение температурного режима в номещении в опускание ног в теплую воду тавлим результатом деятельности функциональной системы терморегуляции является поддержание: а) ностоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в аксплиярных впадинах в) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка общих рефлексов в) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка общих рефлексов в) выработка скрытых рефлексов в) выработка скрытых рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) швет волос б) пол в) возраст при выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) постание сауны б) обтрание в) порямет 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтрание в) моржевание в) посящение сауны б) обливание рук, ног в) нариние в прорубь к) факторам, закаливающам повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) анспекану одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «спекам» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплам одежда в) праритосты закаливающий фактор б) пульсирующий микроклимат 15. Финологическая сущность закаливающий фактор б) регуляция уплуждений фактор б) регуляция уплуждений фактор б) регуляция уплуждений системы	4.	Общая закаливающая процедура:	
в) опускание ног в теплую воду Главным результатом деятельности функциональной системы терморегуляции является поддержание: а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в аксиллярных владинах в) выработка сокрытко организма к внешним раздражителям в) выработка общих рефлексов б) выработка скрытых рефлексов б) выработка скрытых рефлексов в) выработка скрытых рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) все в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волюс б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) обтирание в) обтирание в) мужевание 11. Местная закаливающая процедура: а) посещение бани б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) систкая» одежда в мороз	 В) опускание ног в теплую воду Главими результатом деятельности функциональной системы терморегуляции является поддержание: а) ностоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах в) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах в) постоянной температуры кубови 6. Воздействие закаливания в первную систему: а) выработка одиник рефлексов б) повышение устойнивости организма к внешним раздражителям в) выработка скрытых рефлексов 7. Воздействие закаливания на первную систему: а) выработка скрытых рефлексов б) выработка безусловных рефлексов б) выработка безусловных рефлексов 8. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип первной системы б) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) пенет волое б) нос в) по местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение бани 13. К факторам, закаливающим и повыщающим иммунорезистентность организма, относится: а) распецение бани 14. К факторам, закаливающим и повыщающим иммунорезистентность организма, относится: а) распремующий мікроклімат 14. К факторам, закаливающим и повыщающим иммунорезистентность организма, относится: а) чергава» одежда в мороз б) нульсирующий мікроклімат в) гильва одежда образденном рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы 15. Факнологическая сущность закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы 		а) соблюдение температурного режима в помещении	
 Б. Плавным результатом деятельности функциональной системы терморегуляции является подпержание а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах в) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах в) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах в) постоянной температуры крови Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка условных рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка общих рефлексов б) выработка обзусловных рефлексов б) выработка безусловных рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов В. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) цвет блаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посецение сауны б) обтирание в) моржевание в) посецение бани 11. Местная закаливающая процедура: а) посецение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посецение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посецение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) перациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) одлекая» одлежая мороз 	 Б. Павеным результатом деятельности функциональной системы терморетуляции ивляется поддержание: а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в аксилиярных впадинах в) постоянной температуры кожи в аксилиярных впадинах в) постоянной температуры кожи в аксилиярных впадинах в) вототоянной температуры кожи в аксилиярных впадинах в) вототоянной температуры кожи в аксилиярных впадинах в) воработка условных рефлексов б) повышение устойчивости организма к внепним раздражителям в) выработка общих рефлексов б) выработка скрытых рефлексов б) выработка скрытых рефлексов в) именение поротов возбудимости нервных рецепторов При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) цвет плаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) нег нолос б) пол п) пояраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) можесвание 11. Местная закаливающая процедура: а) посещение бани б) можесвание 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение бани б) можесвание 13. К факторам, закаливающия и повышающим иммунорезистентность организма, оттоситосится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) нерациональное питание б) нерациональное питание б) нерациональное питание б) нерациональное питание б) нерациональное питание в) нерациональное питание в) нерациональное питание б) нерациональное питание в)		б) постоянное изменение температурного режима в помещении	
является поддержание: а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах в) постоянной температуры крови 6. Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка условных рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка общих рефлексов 7. Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка скрытых рефлексов б) выработка скрытых рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов 8. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тил нервной системы б) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) посещение бави 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) ращиональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) одеткая» одежда в мороз	является подпержание: а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры крови 6. Возабіствие закаливания на первную систему: а) выработка условных рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка общих рефлексов 7. Воздействие закаливания на первную систему: а) выработка общих рефлексов б) выработка безусловных рефлексов б) выработка безусловных рефлексов в) именение порогов возбудимости нервных рецепторов При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) швет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание в) моржевание в) моржевание в) посещение бани и местная закаливающая процедура: а) посещение баны п) посещение баны п) посещение баны п) посещение баны п) посещение баны в) посещение баны в) посещение баны в) посещение баны п) посещение баны в) посещение баны в) посещение баны в) посещение баны в) приденую моржевание в) поряжевание в) посещение баны в) посещение баны в) приденую моржевание в) поряжевание в) поряже		в) опускание ног в теплую воду	
является поддержание: а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах в) постоянной температуры крови 6. Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка условных рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка общих рефлексов 7. Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка скрытых рефлексов б) выработка скрытых рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов 8. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) цвет тлаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание в) моржевание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) посещение бави 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, нот в) ниряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) одсткая» одежда в мороз	является подпержание: а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры крови 6. Возабіствие закаливания на первную систему: а) выработка условных рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка общих рефлексов 7. Воздействие закаливания на первную систему: а) выработка общих рефлексов б) выработка безусловных рефлексов б) выработка безусловных рефлексов в) именение порогов возбудимости нервных рецепторов При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) швет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание в) моржевание в) моржевание в) посещение бани и местная закаливающая процедура: а) посещение баны п) посещение баны п) посещение баны п) посещение баны п) посещение баны в) посещение баны в) посещение баны в) посещение баны п) посещение баны в) посещение баны в) посещение баны в) посещение баны в) приденую моржевание в) поряжевание в) посещение баны в) посещение баны в) приденую моржевание в) поряжевание в) поряже	5.	Главным результатом деятельности функциональной системы терморегуляции	
а) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах в) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах в) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах в) постоянной температуры крови Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка условных рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка общих рефлексов 7. Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка скрытых рефлексов б) выработка скрытых рефлексов в) выработка безусловных рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов 8. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение саучы б) обгирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) моржевание 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) пыряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) перациональное питание в) пульснурующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) однекая» одежда в мороз	а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка б) постоянной температуры крови 6. Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка сорошьки рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка общих рефлексов 7. Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка скрытых рефлексов б) выработка скрытых рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) все в) цвет гляз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание При метная закаливающая процедура: а) посещение бани б) моржевание в) посещение бани б) моржевание 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, отностися: а) рациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, отностися: а) «дегкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, отностися: а) «дегкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, отностися: а) «дегкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, отностися: а) «дегкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат 15. Физиологическая сущность закаливающий фактор б) регульция эндукринной системы			
 б) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах в) постоянной температуры крови 6. Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка условных рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка общих рефлексов 7. Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка скрытых рефлексов б) выработка безусловных рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов 8. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) щвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волое б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) носещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение бани 12. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «дегкая» одежда в мороз 				
в) постоянной температуры крови воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка условных рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка общих рефлексов то выработка общих рефлексов выработка скрытых рефлексов выработка скрытых рефлексов выработка безусловных рефлексов выработка безусловных рефлексов в изменение порогов возбудимости нервных рецепторов 8. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение образинае образ	в) постоянной температуры крови б. Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка условных рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка бидых рефлексов 7. Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка скрытых рефлексов б) выработка скрытых рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов лип нервной системы б) вес в) швет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: a) посещение сауны б) обтирание в) моржевание в) моржевание в) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: a) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, отностися: a) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, отностися: a) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) тешлая одежда тешлая одежда тешлая одежда в одеяская одеяская сущность закаливания: a) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция знаркоринной системы			
а) выработка условных рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка общих рефлексов 7. Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка скрытых рефлексов б) выработка скрытых рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов 8. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани в) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	а) выработка условных рефлексов б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка общих рефлексов 7. Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка скрытых рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) пожные ванны б) моржевание в) посещение сауны б) обливание ры посещение сауны б) обливание в посещение сауны б) обливание в посещение сауны б) обливание в рыряще в процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) выряшие в прорубь в) наряшие в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) арациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда в) обливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регумяция эндокринной системы	6.		
 б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка общих рефлексов О выработка скрытых рефлексов б) выработка безусловных рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание в) моржевание в) моржевание в) посспечие бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ножные ванны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь к факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание б) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз 	б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям в) выработка общих рефлексов зыработка общих рефлексов о) выработка безусловных рефлексов выработка безусловных рефлексов выменение порогов возбудимости нервных рецепторов 8. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: о) тип нервной системы о) вее в) швет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: о) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: о) пол в) возраст 11. Местная закаливающая процедура: о) обтирание в) моржевание в) моржевание в) посещение сауны о) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: о) посещение сауны о) обливание в) посещение сауны о) обливание рук, нот в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: о) принональное питание о) перациональное питание о) перациональное питание о) перациональное питание о) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: о) «закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: о) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда в мороз о) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда в мороз о) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда в мороз оргумици зидокринной системы	0.		
В выработка общих рефлексов	в) выработка общих рефлексов 7. Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка скрытых рефлексов 6) выработка безусловных рефлексов 8) изменение поротов возбудимости нервных рецепторов 8. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы 6) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос 6) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны 6) обтирание в) можные ванны 6) можевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны 6) можевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны 6) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание 6) перациональное питание 6) перациональное питание 8) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз 6) пульсирующий микроклимат 8) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливающий фактор 6) регуляция эпдокринной системы			
7. Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка скрытых рефлексов б) выработка безусловных рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов 8. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание в) моржевание в) моржевание в) посещение бани 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание б) нерациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легказ» одежда в мороз	 7. Воздействие закаливания на нервную систему: а) выработка безусловных рефлексов б) выработка безусловных рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов 8. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) цвет тлаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в проруб. 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание б) нерациональное питание б) нерациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: а) Выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы 			
а) выработка скрытых рефлексов б) выработка безусловных рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов 8. При выборе метода закапивания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закапивания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение саяны б) моржевание 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легказ» одежда в мороз	а) выработка скрытых рефлексов б) выработка безусловных рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов 8. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение бани 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) перациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливающий фактор б) ретуляция эндокринной системы	7		
б) выработка безусловных рефлексов в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов 8. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: a) тип нервной системы б) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: a) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: a) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: a) ножные ванны б) моржевание в) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: a) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: a) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: a) «легкая» одежда в мороз		/.		
в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волое б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	В) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов При выборе метода закаливания необходимо учитывать:			
При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) тип нервной системы б) вес в) цвет глаз При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани Местная закаливающая процедура: а) посещение бани Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	8. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: a) тип нервной системы б) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: a) цвет волое б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: a) посещение сауны б) обтирание в) моржевание в) моржевание в) посещение бани 11. Местная закаливающая процедура: a) посещение бани б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: a) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: a) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: a) «деткая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы			
а) тип нервной системы б) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	а) тип нервной системы б) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) нырягие в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: a) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: a) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы			
б) вес в) цвет глаз 9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз		8.		
B) цвет глаз При выборе метода закаливания необходимо учитывать: a) цвет волос б) пол в) возраст Местная закаливающая процедура: a) посещение сауны б) обтирание в) моржевание Местная закаливающая процедура: a) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: a) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: a) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: a) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: a) «легкая» одежда в мороз	в) цвет глаз При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волое б) пол в) возраст Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы		•	
При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани Местная закаливающая процедура: а) посещение бани Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	При выборе метода закаливания необходимо учитывать: а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы			
а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение бани 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	а) цвет волос б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение бани 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат 15. Физиологическая сущность закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы			
	б) пол в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение бани 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат 15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы	9.		
В) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	в) возраст 10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы			
10. Местная закаливающая процедура:	10. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы		б) пол	
а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	а) посещение сауны б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы		в) возраст	
б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	б) обтирание в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы	10.	Местная закаливающая процедура:	
в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	в) моржевание 11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы		а) посещение сауны	
Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	11. Местная закаливающая процедура: а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы		б) обтирание	
а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы		в) моржевание	
а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	а) ножные ванны б) моржевание в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы	11.	Местная закаливающая процедура:	
в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура:			
в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура: а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	в) посещение бани 12. Местная закаливающая процедура:		б) моржевание	
12. Местная закаливающая процедура:	12. Местная закаливающая процедура:			
а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	а) посещение сауны б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы	12.		
б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	б) обливание рук, ног в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы			
в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	в) ныряние в прорубь 13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы			
К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	13. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы		1 1	
относится:	относится:	13	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	а) рациональное питание б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы	13.		
б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	б) нерациональное питание в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы			
в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	в) пульсирующий микроклимат 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится:			
14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз	 14. К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы 		, -	
относится: a) «легкая» одежда в мороз	относится: а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы	1.4		
а) «легкая» одежда в мороз	а) «легкая» одежда в мороз б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы	14.		
	б) пульсирующий микроклимат в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы			
6) 77777 277777 2777 27777 27777 2777 2777 2777 27777 2777	в) теплая одежда 15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы			
	15. Физиологическая сущность закаливания: а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы 			
в) теплая одежда	а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы		в) теплая одежда	
15. Физиологическая сущность закаливания:	а) выработка условных рефлексов на закаливающий фактор б) регуляция эндокринной системы	15.	Физиологическая сущность закаливания:	
	б) регуляция эндокринной системы			
	в) выработка безусловных рефлексов на закаливающий фактор		в) выработка безусловных рефлексов на закаливающий фактор	
L в) выработка безусловных рефлексов на закаливающий фактор	2) 22-passina see, encoment prepriences na sancommunication quintop		2) 22-passina ossisti population ila sakambalomini qualito	
n) ni manarita hanyananin iy nadijaraan ii sarajiinaa daraa	в) выраоотка осзусловных рефлексов на закаливающии фактор		в) вырасотка остусловных рефлексов на закаливающий фактор	

Тема. Гигиена.

Тест «Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни». (Демонстрационный вариант)

№ Задание (вопрос) Примечание	
-------------------------------	--

п/п		
	рукция по выполнению заданий: выберите букву, соответствующую правильному вариан	<i>иту и запишите ее</i>
	нк ответов. Выберите один или несколько правильный ответ.	
	ант первый - нечетные вопросы, вариант второй - четные вопросы	
1.	Что является государственной системой наблюдения за качеством окружающей среды	
	и состоянием здоровья населения? а) система санитарно-эпидемиологического нормирования	
	б) гигиеническая диагностика	
	в) социально-гигиенический мониторинг	
	г) федеральная система гидрометеорологического мониторинга	
	д) методология оценки риска	
2.	Что может передаваться через воду?	
	а) брюшной тиф	
	б) сыпной тиф	
	в) туляремия	
	г) гепатит А	
	д) гепатит В	
3.	Что из ниже перечисленного является источником антропогенного загрязнения	
	поверхностных водоемов?	
	а) бытовые сточные воды б) промышленные стоки	
	в) ливневые стоки	
	г) геохимический состав почвы	
	д) судоходство	
4.	Что характерно для эпидемии водного происхождения?	
	а) быстрый рост числа заболеваний	
	б) медленный спад числа заболеваний после изоляции очага	
	инфекции	
	в) малое число заболевших	
	г) длительный период возникновения единичных случаев заболевания после	
	ликвидации вспышки («контактный хвост»)	
	д) территориальная ограниченность распространения заболевания	
5.	Как можно уменьшить «водный голод» на Земле?	
	а) создание водохранилищ б) пополнение подземных водных горизонтов поверхностными водами+	
	в) закачивание подземных водных горизонтов поверхностными водамитв) закачивание промышленных сточных вод в глубокие подземные горизонты	
	г) организация оборотного водоснабжения на промышленных предприятиях	
	д) использование опресненных вод морей и океанов	
6.	Какие существуют методы обеззараживания воды?	
	а) коагуляция	
	б) хлорирование	
	в) фторирование	
	г) озонирование	
	д) обработка ультрафиолетовыми лучами	
7.	Чем отличаются воды поверхностных водоёмов от межпластовых вод?	
	а) большей минерализованностью	
	б) содержание солей аммония в) большей бактериальной обсемененностью	
	г) более стабильным химическим составом	
	д) большей склонностью к «цветению»	
8.	Что подразумевает под собой сбалансированное питание?	
	а) достаточную энергетическую ценность рациона в результате адекватного	
	потребностям поступления белков, жиров и углеводов	
	б) соблюдение соответствия ферментного набора химической структуре пищи	
	в) оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ	
	г) оптимальный режим питания	
9.	Для какой болезни являются фактором риска особенности солевого состава воды?	
	а) дизентерии	
	б) диабету	
	в) мочекаменной болезни	
	г) гипертонической болезни д) гепатиту А	
10.	д) гепатиту А Какую инфекцию могут принести яйца водоплавающей птицы?	
10.	какую инфекцию могут принести яица водоплавающей птицы: а) стафилококковой интоксикации	
	б) ботулизма	
	в) сальмонеллеза	

	г) брюшного тифа
	д) афлатоксикоза
11.	Какой должен быть уровень общей минерализации воды, чтобы их назвали
	пресными ?
	а) 300 мг/дм ³
	б) 500 мг/дм ³
	в) 1000 мг/дм ³
	г) 1500 мг/дм3
	д) 2000 мг/дм3
12.	Источником чего является рыбий жир?
	а) аскорбиновой кислоты
	б) каротина
	в) кальциферола
	г) рибофлавина
	д) тиамина
13.	С чем чаще всего связаны стафилококковые интоксикации?
	а) салатами из овощей
	б) консервированными мясными продуктами
	в) консервированными рыбными продуктами
	г) яйцами водоплавающей птицы
	д) молочными продуктами
14.	Что обеспечивают гигиенические нормативы?
	а) защиту всех компонентов окружающей природной среды
	б) предупреждение отдаленных вредных эффектов
	в) предупреждение немедленных эффектов
	г) отсутствие выраженных физиологических адаптационных реакций
	д) отсутствие вредных эффектов в последующих поколениях
15.	Что включает в себя профилактика заболеваний водного происхождения?
	а) рациональный выбор источника водоснабжения
	б) создание зон санитарной охраны
	в) стандартизацию качества воды и соблюдение гигиенических нормативов
	г) эффективную обработку воды на водопроводных станциях
	д) использование в качестве источников воды только межпластовых вод
	•

Критерии оценки тестовых заданий

№ задания	Количество вопросов в задании	Макс.баллы за каждый вопрос	Баллы за задание
1 задание	48	1	48
2 задание	25	2	50
3 задание	20	1	20
4 задание	30	1	30
Итого	За тест	143	

143-100 баллов - «5»

95 - 78 баллов – «4»

77 - 54 баллов – «3»

53 - и ниже - «2»

3.1.1.3 Задания для выполнения практических работ (Демонстрационный вариант)

1. Практическая работа_«Понятие о гигиене и санитарии»

Учебная цель: Изучение понятий о гигиене и санитарии, история зарождения гигиены как науки

Задачи практической работы:

- 1. Познакомится с основными определениями относящиеся к гигиене физического воспитания
 - 1. Разграничить понятия гигиена и санитария

- 2. Рассмотреть историю зарождения гигиены как науки
- 3. Составить тезаурусное поле

Форма контроля выполнения практических работ:

Оформить и сдать тетрадь по УД

2. Практическая работа Составление индивидуальной программы формирования здорового образа жизни

Учебная цель: формировать умение методических приемов, форм и средств при составлении индивидуальной программы по формированию здорового образа жизни

Учебные задачи:

- 1. Научиться составлять индивидуальный план формирования здорового образа жизни для различного контингента занимающихся
- 1. Использовать литературу для составления программы по формированию здорового образа жизни
- 2. Научиться выбирать эффективные методические приемы, формы и средства для формирования здорового образа жизни

Задание:

- 1. Изучить требования к составлению программы по формированию здорового образа жизни
- 2. Выбрать контингент занимающихся

3.1.1.4 Задания для выполнения самостоятельной работы

Темы рефератов

- 1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
- 2. Задачи гигиены физического воспитания и спорта. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
 - 3. Здоровый образ жизни и его компоненты.
 - 4. Наркомания и токсикомания.
 - 5. Проблемы алкоголизма.
 - 6. Проблемы курильщиков.
 - 7. Оздоровительное воздействие физической культуры на организм человека.
 - 8. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
 - 9. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения.
- 10. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы.
 - 11. Гигиенические требования по уходу за кожей лица и тела.
- 12. Уход за кожей и ногтями рук и ног. Меры профилактики и лечение грибковых заболеваний.
- 13. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.
 - 14. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.
- 15. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой.
- 16. Солнечные ванны: привлекательность и опасность солнечных лучей, физиологические механизмы и методики натурального и искусственного загорания.
- 17. Закаливающий эффект холодной воды: босохождения, обливания, ванны, купание в водоёме, в море.
 - 18. Особенности питания спортсменов во время соревнований.
 - 19. Особенности питания спортсменов в восстановительном периоде.
 - 20. Особенности питания спортсменов на тренировочных сборах.
 - 21. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
 - 22. Болезни, связанные с нарушением питания. Их профилактика.

3.2 Промежуточная аттестация

Учебным планом по специальности 49.02.01 Физическая культура предусмотрена форма промежуточной аттестации по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта» - дифференцированный зачет в 4 семестре

Дифференцированный зачет проводится за счет времени, отведенного на изучение дисциплины.

В результате аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка умений и знаний, а так же динамика формирования общих компетенций

Вопросы для дифференцированного зачета

- 1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
- 2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
- 3. Особенности режима жизни инвалидов различных категорий. Понятия охранительного режима.
 - 4. Система питания при различных поражениях.
 - 5. Использование естественных факторов природы.
 - 6. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности инвалидов.
 - 7. Гигиена спортивных сооружений для инвалидов.
 - 8. Гигиеническое обеспечение спортсменов-инвалидов.
 - 9. Здоровый образ жизни.
- 10. Предмет и задачи науки гигиены. Профилактическая сущность гигиены и её достижения, как отрасли советской медицины. Предмет и задачи гигиены физического воспитания. Основные этапы её развития. Ведущие деятели.
- 11. Гигиеническая характеристика воздуха. Влажность воздуха и её влияние на организм. Приборы для определения влажности. Нормы влажности в спортивном зале.
- 12. Движение воздуха и влияние его на организм человека. Нормы движения воздуха в спортивном зале. Приборы для определения движения воздуха.
- 13. Атмосферное давление и его влияние на организм человека. Приборы для определения атмосферного давления. Солнечная радиация, её влияние на организм человека.
 - 14. Химические примеси и микроорганизмы воздуха, их влияние на организм человека.
- 15. Понятие о комфортных и дискомфортных условиях воздушной среды. Критерии комфортной зоны.
 - 16. Теплопотери конвекцией, кондукцией, радиацией, испарением.
 - 17. Возрастные особенности терморегуляции, как основа нормирования климата.
- 18. Понятие о комплексном влиянии на организм человека физических факторов воздушной среды. Методы изменения физических свойств воздушной среды.
- 19. Критерии оценки микроклиматических условий в местах занятий физической культурой и спортом. Методы измерения физических свойств воздушной среды.
 - 20. Понятие о «климате», «погоде». Квалификация типов климата.
- 21. Характеристика географических микроклиматов. Влияние на организм человека благоприятных типов климата.
- 22. Характеристика географических микроклиматов. Влияние на организм человека неблагоприятных типов климата.
- 23. Понятие об акклиматизации, физиологическая сущность и фазы акклиматизации. Особенности акклиматизации спортсменов.
 - 24. Акклиматизация в условиях холодного, жаркого климатов.
 - 25. Акклиматизация к условиям горного климата, к фактору смещения времени.
 - 26. Общие гигиенические мероприятия для управления акклиматизацией спортсменов.
- 27. Гигиенические мероприятия для управления акклиматизацией спортсменов в условиях холодного и жаркого климатов.
- 28. Гигиенические мероприятия для управления акклиматизацией спортсменов в условиях высокого климата и фактору смещения времени.

- 29. Инфекционные заболевания. Определение понятия «формы течения инфекционного процесса». Виды микроорганизмов.
 - 30. Особенности течения инфекционных болезней.
 - 31. Пути распространения инфекционных заболеваний.
- 32. Защитные барьеры организма против инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете. Меры повышения специфического и неспецифического иммунитета.
- 33. Борьба с инфекционными болезнями. Меры профилактики инфекционных заболеваний в спортивном помещении.
 - 34. Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы водоснабжения.
- 35. Показатели качества питьевой воды: органолептические показатели и химический состав питьевой воды.
 - 36. Оценка бактериологических показателей воды.
 - 37. Методы очистки и обеззараживания воды.
 - 38. Гигиеническая характеристика почвы.
 - 39. Виды спортивных сооружений.
- 40. Гигиенические требования к выбору земельного участка и размещению спортсооружений. Критерии нормальной инсоляции участка.
- 41. Гигиенические требования к строительным материалам и внутренней отделки крытых спортивных сооружений. Борьба с шумом.
- 42. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений.
- 43. Гигиенические требования к естественной и искусственной вентиляции к отоплению спортивных сооружений.
- 44. Гигиенические требования к планировке и ориентации спортивных сооружений на земельном участке.
- 45. Гигиенические требования к качественному составу воздуха в спортивных сооружениях.
 - 46. Санитарный режим в залах.
 - 47. Гигиенические требования к естественным плавательным бассейнам.
 - 48. Гигиенические требования к искусственным плавательным бассейнам.
- 49. Оценка физических, химических и бактериологических показателей воды плавательных бассейнов.
 - 50. Вредные привычки-разрушители тренированности.
 - 51. Гигиенические мероприятия по уходу за телом.
 - 52. Гигиенические требования к спортивной одежде.
 - 53. Гигиенические требования к спортивной обуви. Особенности в отдельных видах спорта.
 - 54. Закаливание. Определение понятия «физическая сущность и принципы закаливания». Роль в системе физического воспитания.
 - 55. Закаливание солнцем. Методика проведения солнечных ванн.
 - 56. Закаливание солнцем. Биологическое действие отдельных частей солнечного спектра.
 - 57. Закаливание гидропроцедурами. Механизм действия.
- 58. Закаливание гидропроцедурами. Методика проведения закаливающих водных процедур.
 - 59. Закаливание воздушными ваннами. Механизм действия.
- 60. Закаливание воздушными ваннами. Методика проведения закаливающих воздушных ванн.
- 61. Включение закаливающих мероприятий в суточный режим спортсмена в зависимости от периода спортивной подготовки.
- 62. Гигиеническая характеристика возрастных анатомофизиологических особенностей детей и подростков.
 - 63. Гигиенические требования к выбору и планированию земельного участка школы.
 - 64. Гигиенические требования к основным помещениям школы оборудованию классов.
 - 65. Гигиеническая характеристика различных форм физического воспитания школьника.
- 66. Особенности режима школьника и гигиенические требования к уроку физического воспитания.

- 67. Сравнительная характеристика микроклимата классных и спортивных помещений. Методы определения.
 - 68. Гигиенические основы производственной гимнастики.
- 69. Гигиеническая сущность физических упражнений для людей среднего и пожилого возраста.
 - 70. Сущность теории сбалансированного питания.
 - 71. Классификация профессий и видов спорта по энергозатратам.
- 72. Белки, их роль в организме человека. Источники. Нормы. Значение в спортивных рационах.
- 73. Жиры, их роль в организме человека. Источники. Нормы. Значение в спортивных рационах.
- 74. Углеводы, роль простых и сложных углеводов для организма человека. Источники. Нормы. Особенности использования для спортсменов.
- 75. Классификация витаминов. Водорастворимые витамины. Роль в организме человека. Основные источники. Нормы. Их значение для спортсменов.
- 76. Жирорастворимые витамины. Их роль в организме человека. Основные источники. Нормы. Их значение в спортивной практике.
- 77. Минеральные элементы. Их роль в организме. Основные источники. Дозировка. Роль минеральных элементов в питании спортсменов.
- 78. Вода в пищевом рационе человека. Водно-солевой режим спортсмена. Его восстановление при значительных потерях.
 - 79. Особенности питания спортсменов в разные периоды спортивной подготовки.
 - 80. Питание как средство восстановления.
- 81. Классификация дополнительных норм питания. Использование в разные периоды спортивной подготовки.
 - 82. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
 - 83. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований.
- 84. Вспомогательные гигиенические средства, ускоряющие восстановление (физические факторы)
 - 85. Гигиенические основы построения суточного режима спортсмена.
- 86. Способы применения сауны для повышения восстановления спортивной работоспособности, отличие от закаливающей и гигиенической сауны.
- 87. Влияние аэрофакторов на организм человека. Способы применения аэрофакторов для повышения спортивной работоспособности.
- 88. Гидропроцедуры, как дополнительные и гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и улучшения восстановления.
- 89. Световые процедуры как дополнительные гигиенические мероприятия, направленные на ускорение восстановления.
 - 90. Принципы комплексного использования гигиенические средств восстановления.
 - 91. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов
 - 92. Составление плана гигиенических мероприятий на спортивном сборе.
- 93. Гигиенические требования к планированию, структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок.
 - 94. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.
 - 95. Гигиеническое обеспечение при подготовке на учебнотренировочных сборах.

Критерии оценивания ответов на вопросы

Оценка уровня подготовки							
Балл (отметка)	Результат						
5	Отлично	более 89% правильных ответов					
4	Хорошо	70%-89% правильных ответов					
3	Удовлетворительно	51%-69% правильных ответов					
2	Неудовлетворительно	менее 51% правильных ответов					