

**АВТОНОМНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Специальность

49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация

Педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Составитель _____

Грозный – 2026г.

ПАСПОРТ

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
1.	Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений.	ОК 07, ОК 08, ОК 09, ПК 1.2., ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1., ПК 2.4., ПК 3.1. – ПК 3.5, ПК 3.1. – ПК 3.6.	Экзамен	1-я текущая аттестация
2.	Закаливание и личная гигиена.			
3.	Гигиенические основы при занятиях физической культурой.			2-я текущая аттестация
4.	Гигиенические основы спортивной тренировки и питания .			

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	<i>1-я и 2-я текущая аттестация</i>	Средства контроля усвоения учебного материала в виде тестирования обучающихся	Комплект тестов по вариантам к аттестациям
2.	<i>Экзамен</i>	Итоговая форма оценки знаний	Комплект тестов по вариантам К экзамену

Образец билета к 1-ой текущей аттестации
**АВТОНОМНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**
«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Тест
по ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта
I-аттестация
Вариант №__

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

Вариант №1

1. Что относится к факторам окружающей среды, влияющим на здоровье человека?
 - а) Температура, влажность, загрязнение воздуха, уровень шума;
 - б) Только температура и влажность;
 - в) Исключительно шум;
 - г) Минимальное использование.

2. Какое значение имеет чистота воздуха для здоровья спортсмена?
 - а) Чистый воздух способствует нормализации обмена веществ и повышению работоспособности;
 - б) Только снижение загрязнений;
 - в) Исключительно для отдыха;
 - г) Минимальное использование.

3. Какой уровень шума может быть безопасен для занятий физической культурой?
 - а) До 70 дБ;
 - б) До 50 дБ;
 - в) До 100 дБ;
 - г) Минимальное использование.

4. Что из перечисленного является наиболее важным для создания благоприятных условий в спортивном зале?
 - а) Правильная вентиляция и освещенность;
 - б) Только температура;
 - в) Исключительно чистота пола;
 - г) Минимальное использование.

5. Какие санитарно-гигиенические требования предъявляются к спортивным сооружениям?
 - а) Соблюдение норм температуры, влажности, освещенности и вентиляции;
 - б) Только поддержание чистоты;
 - в) Исключительно организация пространства для движений;
 - г) Минимальное использование.

6. Какое влияние оказывает недостаток освещенности на здоровье человека?
 - а) Утомление глаз, ухудшение зрения и концентрации внимания;
 - б) Только нарушение циркуляции крови;
 - в) Исключительно нарушение обмена веществ;
 - г) Минимальное использование.

7. Какая температура воздуха в помещении считается оптимальной для занятий физической культурой?
- а) 18-20 °С;
 - б) 25-28 °С;
 - в) 15-17 °С;
 - г) Минимальное использование.
- 8.. Влажность воздуха в спортивном зале должна быть:
- а) 40-60%;
 - б) 70-80%;
 - в) 20-30%;
 - г) Минимальное использование.
9. Какие меры профилактики заболеваний можно применить для поддержания здоровья в спортивных залах?
- а) Регулярная дезинфекция оборудования и поверхностей, проветривание;
 - б) Только уборка пола;
 - в) Исключительно проветривание;
 - г) Минимальное использование.
10. Какую роль в спортивных сооружениях играет вентиляция?
- а) Обеспечивает поступление свежего воздуха и удаление загрязненного;
 - б) Только охлаждает помещение;
 - в) Исключительно удаляет влагу;
 - г) Минимальное использование.

Вариант №2

1. Закаливание организма направлено на:
- а) Укрепление иммунной системы и повышение устойчивости к внешним воздействиям;
 - б) Только повышение силы;
 - в) Исключительно снижение усталости;
 - г) Минимальное использование.
2. Какое из перечисленных мероприятий является формой закаливания?
- а) Контрастные водные процедуры;
 - б) Только занятия спортом;
 - в) Исключительно массаж;
 - г) Минимальное использование.
3. Как закаливание способствует повышению физической выносливости?
- а) Улучшает кровообращение и терморегуляцию организма;
 - б) Только укрепляет мышцы;
 - в) Исключительно повышает аппетит;
 - г) Минимальное использование.
4. Какую роль играет личная гигиена в жизни спортсмена?
- а) Предотвращает заболевания, связанные с инфекциями и микроорганизмами;
 - б) Только улучшает внешний вид;
 - в) Исключительно для предотвращения усталости;
 - г) Минимальное использование.

5. Что включает в себя правильная личная гигиена для спортсменов?
- Регулярное мытье, смена одежды, уход за кожей и ногтями;
 - Только использование дезодорантов;
 - Исключительно следование диете;
 - Минимальное использование.
6. Какое значение для здоровья человека имеет соблюдение режима водных процедур?
- Повышает сопротивляемость организма, способствует очищению кожи и мышц;
 - Только уменьшает усталость;
 - Исключительно для улучшения обмена веществ;
 - Минимальное использование.
7. Когда рекомендуется использовать контрастные водные процедуры?
- Для закаливания организма, улучшения кровообращения и укрепления иммунной системы;
 - Только после тренировки;
 - Исключительно при заболеваниях;
 - Минимальное использование.
8. Как влияет неправильное питание на физическое состояние спортсмена?
- Приводит к недостатку энергии, ухудшению работоспособности и восстановлению;
 - Только к усталости;
 - Исключительно к снижению силы;
 - Минимальное использование.
9. Что необходимо для профилактики инфекций в спортивных залах?
- Регулярная гигиеническая обработка рук, поверхностей и оборудования;
 - Только проветривание помещений;
 - Исключительно использование дезинфицирующих средств;
 - Минимальное использование.
10. Какую роль играет правильная осанка и поза в личной гигиене спортсмена?
- Предотвращает травмы, улучшает кровообращение и координацию движений;
 - Только улучшает внешний вид;
 - Исключительно для уменьшения усталости;
 - Минимальное использование.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	a	a
2	a	a
3	a	a
4	a	a
5	a	a
6	a	a
7	a	a
8	a	a
9	a	a
10	a	a

Вопросы ко 2-ой текущей аттестации

1. Перечислите факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека.
2. Как чистота воздуха влияет на здоровье спортсмена и его работоспособность?
3. Каким образом уровень шума может повлиять на эффективность занятий физической культурой?
4. Какие санитарно-гигиенические требования предъявляются к спортивным сооружениям?
5. Какое значение имеет правильное освещение в спортивных залах?
6. Как температура и влажность воздуха влияют на занятия физической культурой?
7. Опишите важность регулярной вентиляции в спортивных помещениях.
8. Как часто необходимо проводить дезинфекцию спортивных помещений и оборудования?
9. Что такое оптимальная температура для спортивных залов, и как она влияет на здоровье спортсменов?
10. Какие меры профилактики заболеваний следует применять в спортивных залах?
11. Дайте определение закаливанию и объясните, какую роль оно играет в укреплении здоровья.
11. Каковы основные формы закаливания организма?
12. Объясните, как закаливание способствует улучшению физической выносливости.
13. Почему важна личная гигиена для спортсменов, и как она влияет на их здоровье?
14. Какие мероприятия относятся к личной гигиене спортсменов?
15. Какую роль играют водные процедуры в закаливании организма?
16. Как правильно применять контрастные водные процедуры для закаливания?
17. Какие последствия могут возникнуть при нарушении режима питания у спортсмена?
18. В чем заключается профилактика инфекций в спортивных залах?
19. Как поддержание правильной осанки влияет на здоровье спортсмена и предотвращение травм?

Образец билета ко 2-ой текущей аттестации

**АВТОНОМНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**Тест
по ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта
II-аттестация
Вариант № ___**

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

Вариант №1

1. Какое значение имеет соблюдение гигиенических норм при занятиях физической культурой?
 - а) Обеспечивает безопасность и эффективность занятий;
 - б) Только для восстановления;
 - в) Исключительно для поддержания силы;
 - г) Минимальное использование.

2. Какой режим занятий физической культурой является наиболее полезным для здоровья?
 - а) Постепенное увеличение интенсивности тренировок с учётом возраста и состояния здоровья;
 - б) Только интенсивные тренировки;
 - в) Исключительно лёгкие нагрузки;
 - г) Минимальное использование.

3. Как важно соблюдать режим отдыха и тренировок в процессе физической активности?
 - а) Для предотвращения перенапряжения и избыточной усталости;
 - б) Только для отдыха;
 - в) Исключительно для активных тренировок;
 - г) Минимальное использование.

4. Как влияет недостаточная гигиеническая подготовка перед тренировками на здоровье спортсмена?
 - а) Увеличивает риск травм и заболеваний;
 - б) Только снижает работоспособность;
 - в) Исключительно для укрепления мышц;
 - г) Минимальное использование.

5. Почему важно соблюдать гигиенические нормы в спортивных залах и тренажёрных комнатах?
 - а) Для предотвращения распространения инфекций и травм;
 - б) Только для сохранения чистоты;
 - в) Исключительно для хорошего самочувствия;
 - г) Минимальное использование.

6. Как температура и влажность в помещении могут повлиять на здоровье спортсмена?
 - а) Неправильные условия могут вызвать перегрев или переохлаждение организма;
 - б) Только на самочувствие;

- в) Исключительно на энергообмен;
- г) Минимальное использование.

7. Как регулярное проветривание спортивных залов способствует улучшению здоровья спортсменов?

- а) Обеспечивает приток свежего воздуха, что способствует лучшему дыханию и повышению работоспособности;
- б) Только для комфорта;
- в) Исключительно для чистоты;
- г) Минимальное использование.

8. Какую роль играет гигиеническая подготовка тренажёров и оборудования для занятий?

- а) Предотвращает инфекции и травмы, повышает безопасность тренировок;
- б) Только для чистоты;
- в) Исключительно для улучшения тренировки;
- г) Минимальное использование.

9. Как влияет перегрузка организма на его состояние во время тренировок?

- а) Приводит к травмам, ухудшению физической формы и повышенной усталости;
- б) Только снижает результаты;
- в) Исключительно повышает выносливость;
- г) Минимальное использование.

10. Какие последствия могут быть при недостаточной гигиенической подготовке перед физической активностью?

- а) Повышенный риск заболеваний, травм и перегрузок организма;
- б) Только снижение эффективности тренировок;
- в) Исключительно усталость;
- г) Минимальное использование.

Вариант №2

1. Почему важно соблюдать гигиенические нормы при планировании спортивной тренировки?

- а) Для эффективного восстановления и предотвращения перенапряжения;
- б) Только для хорошего настроения;
- в) Исключительно для силы;
- г) Минимальное использование.

2. Каково значение питания для спортсмена перед тренировкой?

- а) Обеспечивает организм необходимыми веществами для энергии и восстановления;
- б) Только для улучшения настроения;
- в) Исключительно для похудения;
- г) Минимальное использование.

3. Почему важно поддерживать баланс между белками, жирами и углеводами в рационе спортсмена?

- а) Для обеспечения энергии, восстановления и роста мышечной массы;
- б) Только для улучшения выносливости;
- в) Исключительно для силы;
- г) Минимальное использование.

4. Как частота приёмов пищи влияет на эффективность спортивной тренировки?

- а) Регулярное питание улучшает обмен веществ и поддерживает уровень энергии;
- б) Только увеличение потребления пищи;

- в) Исключительно для улучшения веса;
- г) Минимальное использование.

5. Какова роль воды в спортивных тренировках?

- а) Обеспечивает нормализацию обмена веществ, поддерживает гидратацию и предотвращает перегрев организма;
- б) Только для охлаждения;
- в) Исключительно для профилактики усталости;
- г) Минимальное использование.

6. Что такое углеводная загрузка и как она влияет на тренировки спортсменов?

- а) Процесс увеличения потребления углеводов перед длительными физическими нагрузками для улучшения выносливости;
- б) Только для снижения жира;
- в) Исключительно для повышения силы;
- г) Минимальное использование.

7. Как правильное восстановление после тренировки влияет на здоровье спортсмена?

- а) Обеспечивает полное восстановление энергии и предотвращает травмы;
- б) Только для улучшения физической формы;
- в) Исключительно для восстановления дыхания;
- г) Минимальное использование.

8. Почему важно соблюдать режим сна и отдыха для спортсменов?

- а) Для нормализации обмена веществ и предотвращения перегрузок организма;
- б) Только для снижения усталости;
- в) Исключительно для восстановления мышц;
- г) Минимальное использование.

9. Какие последствия могут быть при нарушении гигиенических основ питания в спортивной тренировке?

- а) Недостаток энергии, нарушение обмена веществ и повышение риска заболеваний;
- б) Только снижение результатов;
- в) Исключительно для улучшения выносливости;
- г) Минимальное использование.

10. Каков оптимальный режим питания для спортсмена в процессе интенсивных тренировок?

- а) Разделение рациона на несколько приёмов пищи в течение дня с балансом макронутриентов и микронутриентов;
- б) Только увеличение порций пищи;
- в) Исключительно отказ от пищи до тренировки;
- г) Минимальное использование.

Критерии оценивания текущей аттестации:

Количество вопросов	Оценка	
10	5	аттестован
8-9	4	
5-7	3	
0-4	2	не аттестован

Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 5-10 вопросов.
Не аттестован - выставляется обучающемуся, который ответил на 4 и менее вопросов.
Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 10 вопросов.
Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 8-9 вопросов.
Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 5-7 вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	а	а
2	а	а
3	а	а
4	а	а
5	а	а
6	а	а
7	а	а
8	а	а
9	а	а
10	а	а

Образец билета к экзамену

**АВТОНОМНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
 ОБРАЗОВАНИЯ
 «КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**Тест
 по ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

**Экзамен
 Вариант №___**

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

Вариант №1

1. Что относится к факторам окружающей среды, влияющим на здоровье человека?
- Температура, влажность, загрязнение воздуха, уровень шума;
 - Только температура и влажность;
 - Исключительно шум;
 - Минимальное использование.

2. Какое значение имеет чистота воздуха для здоровья спортсмена?
- Чистый воздух способствует нормализации обмена веществ и повышению работоспособности;
 - Только снижение загрязнений;
 - Исключительно для отдыха;
 - Минимальное использование.
3. Какой уровень шума может быть безопасен для занятий физической культурой?
- До 70 дБ;
 - До 50 дБ;
 - До 100 дБ;
 - Минимальное использование.
4. Что из перечисленного является наиболее важным для создания благоприятных условий в спортивном зале?
- Правильная вентиляция и освещенность;
 - Только температура;
 - Исключительно чистота пола;
 - Минимальное использование.
5. Какие санитарно-гигиенические требования предъявляются к спортивным сооружениям?
- Соблюдение норм температуры, влажности, освещенности и вентиляции;
 - Только поддержание чистоты;
 - Исключительно организация пространства для движений;
 - Минимальное использование.
6. Какое влияние оказывает недостаток освещенности на здоровье человека?
- Утомление глаз, ухудшение зрения и концентрации внимания;
 - Только нарушение циркуляции крови;
 - Исключительно нарушение обмена веществ;
 - Минимальное использование.
7. Какая температура воздуха в помещении считается оптимальной для занятий физической культурой?
- 18-20 °С;
 - 25-28 °С;
 - 15-17 °С;
 - Минимальное использование.
- 8.. Влажность воздуха в спортивном зале должна быть:
- 40-60%;
 - 70-80%;
 - 20-30%;
 - Минимальное использование.
9. Какие меры профилактики заболеваний можно применить для поддержания здоровья в спортивных залах?
- Регулярная дезинфекция оборудования и поверхностей, проветривание;
 - Только уборка пола;
 - Исключительно проветривание;
 - Минимальное использование.
10. Какую роль в спортивных сооружениях играет вентиляция?
- Обеспечивает поступление свежего воздуха и удаление загрязненного;
 - Только охлаждает помещение;

- в) Исключительно удаляет влагу;
- г) Минимальное использование.

11. Закаливание организма направлено на:

- а) Укрепление иммунной системы и повышение устойчивости к внешним воздействиям;
- б) Только повышение силы;
- в) Исключительно снижение усталости;
- г) Минимальное использование.

12. Какое из перечисленных мероприятий является формой закаливания?

- а) Контрастные водные процедуры;
- б) Только занятия спортом;
- в) Исключительно массаж;
- г) Минимальное использование.

13. Как закаливание способствует повышению физической выносливости?

- а) Улучшает кровообращение и терморегуляцию организма;
- б) Только укрепляет мышцы;
- в) Исключительно повышает аппетит;
- г) Минимальное использование.

14. Какую роль играет личная гигиена в жизни спортсмена?

- а) Предотвращает заболевания, связанные с инфекциями и микроорганизмами;
- б) Только улучшает внешний вид;
- в) Исключительно для предотвращения усталости;
- г) Минимальное использование.

15. Что включает в себя правильная личная гигиена для спортсменов?

- а) Регулярное мытье, смена одежды, уход за кожей и ногтями;
- б) Только использование дезодорантов;
- в) Исключительно следование диете;
- г) Минимальное использование.

16. Какое значение для здоровья человека имеет соблюдение режима водных процедур?

- а) Повышает сопротивляемость организма, способствует очищению кожи и мышц;
- б) Только уменьшает усталость;
- в) Исключительно для улучшения обмена веществ;
- г) Минимальное использование.

17. Когда рекомендуется использовать контрастные водные процедуры?

- а) Для закаливания организма, улучшения кровообращения и укрепления иммунной системы;
- б) Только после тренировки;
- в) Исключительно при заболеваниях;
- г) Минимальное использование.

18. Как влияет неправильное питание на физическое состояние спортсмена?

- а) Приводит к недостатку энергии, ухудшению работоспособности и восстановлению;
- б) Только к усталости;
- в) Исключительно к снижению силы;
- г) Минимальное использование.

19. Что необходимо для профилактики инфекций в спортивных залах?

- а) Регулярная гигиеническая обработка рук, поверхностей и оборудования;

- б) Только проветривание помещений;
- в) Исключительно использование дезинфицирующих средств;
- г) Минимальное использование.

20. Какую роль играет правильная осанка и поза в личной гигиене спортсмена?
- а) Предотвращает травмы, улучшает кровообращение и координацию движений;
 - б) Только улучшает внешний вид;
 - в) Исключительно для уменьшения усталости;
 - г) Минимальное использование.

Вариант №2

1. Какое значение имеет соблюдение гигиенических норм при занятиях физической культурой?
- а) Обеспечивает безопасность и эффективность занятий;
 - б) Только для восстановления;
 - в) Исключительно для поддержания силы;
 - г) Минимальное использование.
2. Какой режим занятий физической культурой является наиболее полезным для здоровья?
- а) Постепенное увеличение интенсивности тренировок с учётом возраста и состояния здоровья;
 - б) Только интенсивные тренировки;
 - в) Исключительно лёгкие нагрузки;
 - г) Минимальное использование.
3. Как важно соблюдать режим отдыха и тренировок в процессе физической активности?
- а) Для предотвращения перенапряжения и избыточной усталости;
 - б) Только для отдыха;
 - в) Исключительно для активных тренировок;
 - г) Минимальное использование.
4. Как влияет недостаточная гигиеническая подготовка перед тренировками на здоровье спортсмена?
- а) Увеличивает риск травм и заболеваний;
 - б) Только снижает работоспособность;
 - в) Исключительно для укрепления мышц;
 - г) Минимальное использование.
5. Почему важно соблюдать гигиенические нормы в спортивных залах и тренажёрных комнатах?
- а) Для предотвращения распространения инфекций и травм;
 - б) Только для сохранения чистоты;
 - в) Исключительно для хорошего самочувствия;
 - г) Минимальное использование.
6. Как температура и влажность в помещении могут повлиять на здоровье спортсмена?
- а) Неправильные условия могут вызвать перегрев или переохлаждение организма;
 - б) Только на самочувствие;
 - в) Исключительно на энергообмен;
 - г) Минимальное использование.
7. Как регулярное проветривание спортивных залов способствует улучшению здоровья спортсменов?

- а) Обеспечивает приток свежего воздуха, что способствует лучшему дыханию и повышению работоспособности;
- б) Только для комфорта;
- в) Исключительно для чистоты;
- г) Минимальное использование.

8. Какую роль играет гигиеническая подготовка тренажёров и оборудования для занятий?

- а) Предотвращает инфекции и травмы, повышает безопасность тренировок;
- б) Только для чистоты;
- в) Исключительно для улучшения тренировки;
- г) Минимальное использование.

9. Как влияет перегрузка организма на его состояние во время тренировок?

- а) Приводит к травмам, ухудшению физической формы и повышенной усталости;
- б) Только снижает результаты;
- в) Исключительно повышает выносливость;
- г) Минимальное использование.

10. Какие последствия могут быть при недостаточной гигиенической подготовке перед физической активностью?

- а) Повышенный риск заболеваний, травм и перегрузок организма;
- б) Только снижение эффективности тренировок;
- в) Исключительно усталость;
- г) Минимальное использование.

11. Почему важно соблюдать гигиенические нормы при планировании спортивной тренировки?

- а) Для эффективного восстановления и предотвращения перенапряжения;
- б) Только для хорошего настроения;
- в) Исключительно для силы;
- г) Минимальное использование.

12. Каково значение питания для спортсмена перед тренировкой?

- а) Обеспечивает организм необходимыми веществами для энергии и восстановления;
- б) Только для улучшения настроения;
- в) Исключительно для похудения;
- г) Минимальное использование.

13. Почему важно поддерживать баланс между белками, жирами и углеводами в рационе спортсмена?

- а) Для обеспечения энергии, восстановления и роста мышечной массы;
- б) Только для улучшения выносливости;
- в) Исключительно для силы;
- г) Минимальное использование.

14. Как частота приёмов пищи влияет на эффективность спортивной тренировки?

- а) Регулярное питание улучшает обмен веществ и поддерживает уровень энергии;
- б) Только увеличение потребления пищи;
- в) Исключительно для улучшения веса;
- г) Минимальное использование.

15. Какова роль воды в спортивных тренировках?

- а) Обеспечивает нормализацию обмена веществ, поддерживает гидратацию и предотвращает перегрев организма;
- б) Только для охлаждения;

- в) Исключительно для профилактики усталости;
- г) Минимальное использование.

16. Что такое углеводная загрузка и как она влияет на тренировки спортсменов?

- а) Процесс увеличения потребления углеводов перед длительными физическими нагрузками для улучшения выносливости;
- б) Только для снижения жира;
- в) Исключительно для повышения силы;
- г) Минимальное использование.

17. Как правильное восстановление после тренировки влияет на здоровье спортсмена?

- а) Обеспечивает полное восстановление энергии и предотвращает травмы;
- б) Только для улучшения физической формы;
- в) Исключительно для восстановления дыхания;
- г) Минимальное использование.

18. Почему важно соблюдать режим сна и отдыха для спортсменов?

- а) Для нормализации обмена веществ и предотвращения перегрузок организма;
- б) Только для снижения усталости;
- в) Исключительно для восстановления мышц;
- г) Минимальное использование.

19. Какие последствия могут быть при нарушении гигиенических основ питания в спортивной тренировке?

- а) Недостаток энергии, нарушение обмена веществ и повышение риска заболеваний;
- б) Только снижение результатов;
- в) Исключительно для улучшения выносливости;
- г) Минимальное использование.

20. Каков оптимальный режим питания для спортсмена в процессе интенсивных тренировок?

- а) Разделение рациона на несколько приёмов пищи в течение дня с балансом макронутриентов и микронутриентов;
- б) Только увеличение порций пищи;
- в) Исключительно отказ от пищи до тренировки;
- г) Минимальное использование.

Критерии оценивания экзамена/зачета:

Количество вопросов	Оценка	
18-20	5	зачтено
15-17	4	
10-14	3	
0-9	2	не зачтено

**для зачета*

Зачтено - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 10-20 вопросов.

Не зачтено - выставляется обучающемуся, который ответил на 9 и менее вопросов.

**для экзамена*

Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 18-20 вопросов.

Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 15-17 вопросов.

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 10-14 вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	a	a
2	a	a
3	a	a
4	a	a
5	a	a
6	a	a
7	a	a
8	a	a
9	a	a
10	a	a
11	a	a
12	a	a
13	a	a
14	a	a
15	a	a
16	a	a
17	a	a
18	a	a
19	a	a
20	a	a