

Физическое воспитание

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры
«10» апреля 2025 г., протокол №8



Заведующий кафедрой

А.Х. Мамадиев

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Направление подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль)

«Тренерско-преподавательская деятельность в сферах образования и спортивной подготовки»

Квалификация

бакалавр

Составитель:  / Б.Р. Болотбаев /

Грозный – 2025

ПАСПОРТ

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Лекция 1 «Гигиена физической культуры и спорта: предмет, задачи, основные понятия».	ОПК-7	Коллоквиум
2.	Лекция 2 «Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом»	ОПК-7	
3.	Лекция 3 «Личная гигиена спортсмена: режим дня, уход за телом, одежда и обувь»	ОПК-7	
4.	Лекция 4 «Гигиена питания и водного режима в спорте»	ОПК-7	
5.	Лекция 5 «Гигиенические основы закаливания и его роль в спортивной деятельности»	ОПК-7	
6.	Лекция 6 «Гигиенические аспекты восстановления после физических нагрузок»	ОПК-7	
7.	Лекция 7 «Профилактика травматизма и заболеваний в спорте»	ОПК-7	
8.	Лекция 8 «Гигиенические требования к организации тренировочного процесса»	ОПК-7	
9.	Лекция 9 «Влияние окружающей среды на спортивную деятельность (температура, влажность, загрязнение воздуха)»	ОПК-7	
10.	Лекция 10 «Гигиена детей и подростков в физкультурно-спортивной деятельности»	ОПК-7	
11.	Итоговая аттестация	ОПК-7	Зачет

ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного
	средства		средства в фонде
1.	Коллоквиум	Выявление уровня знаний по пройденному учебному материалу	Билеты к 1 рубежной аттестации. – Билеты к 2 рубежной аттестации
2.	Зачет	Итоговая проверка знаний	Билеты к зачету (20 БИЛЕТ ПО 2 ВОПРОСА)

КОЛЛОКВИУМ

1. Дайте определение гигиены физической культуры и спорта. Каковы её основные задачи?
2. Назовите основные гигиенические требования к спортивным сооружениям.
3. Каковы основные принципы личной гигиены спортсмена?
4. Как влияет режим дня на спортивную работоспособность?
5. Какие гигиенические требования предъявляются к спортивной одежде и обуви?
6. Опишите основные принципы рационального питания спортсменов.
7. Какой водный режим рекомендуется при интенсивных физических нагрузках?
8. В чем заключается значение закаливания для спортсменов?
9. Назовите основные методы закаливания и их гигиенические аспекты.
10. Какие меры восстановления после физических нагрузок являются наиболее эффективными?
11. Как предотвратить переутомление и перетренированность у спортсменов?
12. Каковы основные причины травматизма в спорте и меры его профилактики?
13. Как организовать тренировочный процесс с учетом гигиенических норм?
14. Какое влияние оказывает температура окружающей среды на спортивные результаты?
15. Как загрязнение воздуха влияет на здоровье спортсменов?
16. Каковы особенности гигиены детей и подростков в спорте?
17. Какие гигиенические требования предъявляются к местам занятий плаванием?
18. Как правильно организовать отдых между тренировками?
19. Каковы гигиенические нормы освещенности в спортивных залах?

20. Как аэрация и вентиляция влияют на условия тренировок?

Билеты к 1 рубежной аттестации.

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №1

1. Гигиена физической культуры и спорта: предмет и задачи.
2. Гигиенические требования к спортивным залам и открытым площадкам.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №2

1. Личная гигиена спортсмена: основные принципы.
2. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №3

1. Режим дня спортсмена и его значение.
2. Гигиена питания: основные принципы для спортсменов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №4

1. Водный режим при физических нагрузках.
2. Закаливание: методы и гигиенические аспекты.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №5

1. Восстановительные мероприятия после тренировок.
2. Профилактика переутомления в спорте.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №6

1. Основные причины травматизма в спорте.
2. Гигиенические требования к организации тренировок.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №7

1. Влияние температуры воздуха на спортивные результаты.
2. Гигиенические нормы освещенности в спортивных залах.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №8

1. Загрязнение воздуха и его влияние на спортсменов.
2. Гигиена плавательных бассейнов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №9

1. Гигиена детей и подростков в спорте.
2. Аэрация и вентиляция в спортивных сооружениях.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №10

1. Гигиенические требования к инвентарю и оборудованию.
2. Роль гигиены в профилактике инфекционных заболеваний.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №11

1. Гигиенические аспекты сна и отдыха спортсмена.
2. Влияние шума на спортивную деятельность.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №12

1. Гигиена занятий на открытом воздухе в разное время года.
2. Профилактика простудных заболеваний у спортсменов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №13

1. Гигиенические требования к питьевой воде для спортсменов.
2. Влияние влажности воздуха на тренировки.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №14

1. Гигиенические основы массажа в спорте.
2. Профилактика кожных заболеваний у спортсменов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №15

1. Гигиена занятий в условиях высокогорья.
2. Влияние климата на спортивные результаты.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №16

1. Гигиенические требования к спортивным соревнованиям.
2. Роль витаминов и минералов в питании спортсменов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №17

1. Гигиена занятий в жарком климате.
2. Профилактика тепловых и солнечных ударов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №18

1. Гигиенические требования к местам отдыха спортсменов.
2. Влияние экологии на здоровье спортсменов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №19

1. Гигиена занятий в холодное время года.
2. Профилактика обморожений у спортсменов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №20

1. Гигиенические требования к спортивным лагерям.
2. Роль гигиены в повышении спортивных результатов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

Билеты к 2 рубежной аттестации.

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №1

1. Основные задачи гигиены в спорте.
2. Гигиенические требования к раздевалкам и душевым.

«УТВЕРЖДАЮ» «____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №2

1. Гигиена кожи и уход за ней у спортсменов.
2. Влияние питания на восстановление после нагрузок.

«УТВЕРЖДАЮ» «____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №3

1. Гигиенические аспекты использования спортивного инвентаря.
2. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний у спортсменов.

«УТВЕРЖДАЮ» «____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №4

1. Гигиенические требования к спортивным напиткам.
2. Закаливание водой: методы и правила.

«УТВЕРЖДАЮ» «____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №5

1. Гигиена сна и его роль в спорте.
2. Профилактика перегрузок сердечно-сосудистой системы.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №6

1. Гигиенические требования к местам хранения инвентаря.
2. Влияние шума и вибрации на спортсменов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №7

1. Гигиена занятий в условиях загрязненного воздуха.
2. Профилактика аллергических реакций у спортсменов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №8

1. Гигиенические требования к спортивным сборам.
2. Влияние микроклимата на тренировочный процесс.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №9

1. Гигиена занятий в бассейнах: основные правила.
2. Профилактика грибковых заболеваний у пловцов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №10

1. Гигиенические требования к спортивной медицине.
2. Влияние стресса на спортивные результаты.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №11

1. Гигиена занятий в тренажерных залах.
2. Профилактика мышечных судорог.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №12

1. Гигиенические требования к спортивным походам.
2. Влияние атмосферного давления на спортсменов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №13

1. Гигиена занятий в условиях высокой влажности.
2. Профилактика обезвоживания у спортсменов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №14

1. Гигиенические требования к спортивным играм на улице.
2. Влияние ультрафиолета на спортсменов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №15

1. Гигиена занятий в горных условиях.
2. Профилактика горной болезни.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №16

1. Гигиенические требования к спортивным мероприятиям.
2. Влияние питания на выносливость.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №17

1. Гигиена занятий в закрытых помещениях.
2. Профилактика перегрева в спорте.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №18

1. Гигиенические требования к спортивным лагерям.
2. Влияние экстремальных температур на организм.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №19

1. Гигиена занятий в условиях низких температур.
2. Профилактика переохлаждения.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №20

1. Гигиенические требования к спортивным соревнованиям.
2. Влияние гигиены на психологическую подготовку спортсменов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

Критерии оценки:

20 баллов: студент правильно ответил на теоретических вопрос. Показал отличные знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы;

15 баллов: студент ответил на теоретический вопрос с небольшими неточностями. Показал хорошие знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов; - (10 баллов) Студент ответил на теоретический вопрос с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей;

5 баллов, при ответе на теоретический вопрос студент продемонстрировал недостаточный уровень знаний. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов;

Билеты к зачету по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №1

1. Основные задачи гигиены физической культуры и спорта.
2. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №2

1. Личная гигиена спортсмена: режим дня, уход за телом.
2. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №3

1. Водный режим и его значение в спорте.
2. Методы закаливания и их гигиенические аспекты.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №4

1. Восстановительные мероприятия после физических нагрузок.
2. Профилактика травматизма в спорте.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ № 5

1. Гигиенические требования к тренировочному процессу.
2. Влияние окружающей среды на спортивные результаты.

«УТВЕРЖДАЮ» « ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №6

1. Гигиена детей и подростков в спорте.
2. Профилактика переутомления у спортсменов.

«УТВЕРЖДАЮ» « ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №7

1. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
2. Роль гигиены в профилактике заболеваний.

«УТВЕРЖДАЮ» « ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №8

1. Гигиенические аспекты занятий в бассейнах.
2. Влияние климата на тренировки.

«УТВЕРЖДАЮ» « ____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №9

1. Гигиенические требования к спортивным соревнованиям.
2. Профилактика тепловых ударов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №10

1. Гигиена сна и отдыха спортсмена.
2. Влияние экологии на здоровье спортсменов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №11

1. Гигиенические требования к спортивным лагерям.
2. Профилактика обморожений.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №12

1. Гигиена занятий в тренажерных залах.
2. Влияние стресса на спортивные результаты.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №13

1. Гигиенические требования к спортивным напиткам.
2. Профилактика обезвоживания.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №14

1. Гигиена занятий в горных условиях.
2. Профилактика горной болезни.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №15

1. Гигиенические требования к спортивным походам.
2. Влияние ультрафиолета на спортсменов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №16

1. Гигиена занятий в условиях высокой влажности.
2. Профилактика грибковых заболеваний.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №17

1. Гигиенические требования к спортивным сборам.
2. Влияние питания на выносливость.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №18

1. Гигиена занятий в закрытых помещениях.
2. Профилактика перегрева.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №19

1. Гигиенические требования к спортивным мероприятиям.
2. Влияние гигиены на психологическую подготовку.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д.МИЛЛИОНЩИКОВА**

БИЛЕТ №20

1. Гигиена занятий в экстремальных условиях.
2. Роль гигиены в повышении спортивных результатов.

«УТВЕРЖДАЮ» «_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» (___баллов) Студент правильно ответил на теоретический вопрос билета. Показал отличные знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы;
- оценка «не зачтено» (___баллов) При ответе на теоретические вопросы билета, студент продемонстрировал недостаточный уровень знаний. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.