**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Самарский государственный экономический университет»**

**Факультет** среднего профессионального и предпрофессионального образования

**Кафедра** факультета среднего профессионального и предпрофессионального

образования

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета

(протокол № 5 от 20 декабря 2023 г.)

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

Наименование дисциплины СГ.04 Физическая культура

Специальность 40.02.04 Юриспруденция

Квалификация (степень) выпускника юрист

Самара 2023

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **КОМПЕТЕНЦИЯ ОК 04 ЭФФЕКТИВНО ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ И РАБОТАТЬ В КОЛЛЕКТИВЕ И КОМАНДЕ** | | | |
| **№ п/п** | **Задание** | **Ключ к заданию / Эталонный ответ** | **Критерии оценивания** |
|  | Чем характеризуется спорт как собственно соревновательная деятельность (узкое понимание спорта)?  А – общественное явление, в процессе которого происходит приобщение к спорту, его распространение и развитие в обществе и мировом сообществе;  Б – унификация состава движений, условия их выполнения и способов оценки движений;  В – регламентация поведения соревнующихся по принципам неантагонистической конкуренции;  Г – организация деятельности на основе системы соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований достижения. | Б В Г | Дан верный ответ |
|  | За какое нарушение правил игры в баскетбол судья назначает три штрафных броска?  А – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска и бросок с игры удачен;  Б – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны двухочковых бросков и бросок с игры неудачен;  В – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны трехочковых бросков и бросок с игры неудачен. | В | Дан верный ответ |
|  | За какое нарушение правил игры в баскетбол судья назначает два штрафных броска?  А – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска и бросок с игры удачен;  Б – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны двухочковых бросков и бросок с игры неудачен;  В – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны трехочковых бросков и бросок с игры неудачен. | Б | Дан верный ответ |
|  | Какие приемы относятся к технике баскетбола?  А – ведение и передача;  Б – бросок;  В – вырывание и выбивание;  Г – нападающий удар. | А Б В | Дан верный ответ |
|  | Какие тактические приемы в баскетболе относятся к защитным?  А – быстрый отрыв;  Б – прессинг;  В – индивидуальная опека;  Г – постановка заслона. | Б В Г | Дан верный ответ |
|  | Какое максимальное количество очков баскетболист может принести команде за одну атаку?  А – одно;  Б – два;  В – три;  Г – четыре. | Г | Дан верный ответ |
|  | Сколько времени команда может владеть мячом до выполнения броска по кольцу в баскетболе?  А – 10 секунд;  Б – 20 секунд;  В – 24 секунды;  Г – 30 секунд. | В | Дан верный ответ |
|  | Какое максимальное количество шагов может сделать баскетболист с мячом в руках?  А – один;  Б – два;  В – три;  Г – четыре. | Б | Дан верный ответ |
|  | Сколько замен может произвести команда за время игры в баскетбол?  А – две;  Б – три;  В – четыре;  Г – любое количество. | Г | Дан верный ответ |
|  | За какое нарушение правил игры в баскетбол судья назначает один штрафной бросок?  А – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска и бросок с игры удачен;  Б – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны двухочковых бросков и бросок с игры неудачен;  В – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны трехочковых бросков и бросок с игры неудачен. | А | Дан верный ответ |
|  | Сколько игроков должно находиться на площадке в каждой из команд  во время волейбольной встречи?  А − 5 чел;  Б − 6 чел;  В − 8 чел;  Г − 10 чел. | Б | Дан верный ответ |
|  | Какими частями тела разрешено касание мяча в волейболе?  А − только руками;  Б − любой частью тела, кроме ног;  В − любой частью тела (подача – только рукой). | В | Дан верный ответ |
|  | Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника?  А – подающая команда проигрывает розыгрыш очка;  Б – мяч остается в игре;  В – розыгрыш очка повторяется;  Г – подающая команда выигрывает розыгрыш очка. | Б | Дан верный ответ |
|  | В каком варианте ответа правильно указаны условия выигрыша встречи в волейболе на официальных соревнованиях?  А − победитель должен выигрывать в трех партиях из пяти;  Б − победитель должен выигрывать в двух партиях из трех;  В − победитель определяется по разнице набранных очков в рам¬ках установленного правилами соревнований времени. | А | Дан верный ответ |
|  | Определите численный состав команды в пляжном волейболе.  А – 1 игрок;  Б – 2 игрока;  В – 4 игрока;  Г – 6 игроков. | Б | Дан верный ответ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **КОМПЕТЕНЦИЯ ОК 08 ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОДДЕРЖАНИЯ НЕОБХОДИМОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ** | | | |
| **№ п/п** | **Задание** | **Ключ к заданию / Эталонный ответ** | **Критерии оценивания** |
|  | Здоровый образ жизни направлен на:  а) сохранение и улучшение здоровья;  б) развитие физических качеств;  в) поддержание высокой работоспособности | а) | Дан верный ответ |
|  | Когда лучше всего начинать закаляться?  а) зимой;  б) летом;  в) оба варианта верны | б) | Дан верный ответ |
|  | Что из перечисленного относится к принципам обеспечения безопасности труда согласно Трудовому Кодексу Российской Федерации?  а) исключение несчастных случаев;  б) предупреждение и профилактика опасностей;  в) профилактика здоровья работников;  г) проведение специальной оценки условий труда | б) | Дан верный ответ |
|  | Каким из перечисленных показателей характеризуются физические перегрузки организма работающего, связанные с тяжестью трудового процесса?  а) сложность решаемых задач;  б) ответственность за безопасность других лиц;  в) стереотипные рабочие движения;  г) степень риска для собственной жизни;  д) травмоопасность рабочего места | в) | Дан верный ответ |
|  | Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:  а) рациональное питание;  б) личная и общественная гигиена;  в) двигательный режим | в) | Дан верный ответ |
|  | Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность:  а) вода, белки, жиры и углеводы;  б) белки, жиры, углеводы;  в) белки, жиры, углеводы, минеральные соли | б) | Дан верный ответ |
|  | (Задания открытого типа)  Что относится к процедурам закаливания:  а) питье холодной воды;  б) прогулка под дождем;  в) обливание водой;  г) прохладный душ;  д) солнечные ванны;  е) держание ног в тазу с горячей водой;  ж) выполнение физических упражнений. | в), г), д) | Дан верный ответ |
|  | Сон обеспечит полное функциональное восстановление всех физиологических систем, если продолжительность сна составит:  а) 5 часов;  б) 6 часов;  в) 7 часов;  г) 8 часов;  д) 9 часов | г), д) | Дан верный ответ |
|  | Личная гигиена включает в себя выполнение гигиенических правил, требований и норм, направленных:  а) сохранение здоровья человека;  б) точное выполнение законов природы;  в) активное долголетие;  г) профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний;  д) поддержание здоровья человека | а), в), г) | Дан верный ответ |
|  | При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:  а) физиологические качества;  б) биологические ритмы;  в) чередование физической и умственной работы;  г) часы повышенной индивидуальной работоспособности | б), в), г) | Дан верный ответ |
|  | Объясните, почему важно использовать специальную обувь при занятиях физической культурой. Какие характеристики должна иметь такая обувь? | - Специальная обувь для физической культуры должна обеспечивать надежное сцепление с поверхностью, амортизацию при ударе и боковую поддержку для предотвращения повреждений стопы и голеней. Она должна быть комфортной, хорошо фиксировать стопу и иметь достаточное пространство для движения пальцами. | Дан содержательно верный ответ |
|  | Поясните, почему важно проводить разминку перед началом занятий физической культурой. Какие основные упражнения должны быть включены в разминку? | - Разминка перед занятиями физической культурой помогает подготовить организм к физической нагрузке, улучшить кровоток, повысить эластичность мышц и суставов. Она может включать такие упражнения, как растяжка, повороты, отжимания, приседания и бег на месте. | Дан содержательно верный ответ |
|  | Физическая нагрузка в лечебной физической культуре дозируется в зависимости от:  а) проявлений заболевания;  б) просьб больного;  в) функциональных возможностей;  г) возраста больного | а), в), г) | Дан верный ответ |
|  | Что такое средства индивидуальной защиты (используемые при занятиях физической культурой и спртом) и какие из них вы знаете? | Средства индивидуальной защиты (СИЗ) - это специальные предметы, приспособления или снаряжение, предназначенные для защиты работника от воздействия опасных и вредных факторов. Некоторые из них включают: защитные очки, респираторы, наушники, перчатки, специальная обувь, шлемы и т.д. | Дан содержательно верный ответ |
|  | Принципы рационального питания:  а) достижение энергетического баланса;  б) сохранение правил хранения продуктов;  в) ритмичность приема пищи;  г) сбалансированность основных пищевых веществ | а), в), г) | Дан верный ответ |
|  | Закаливание солнцем способствует:  а) повышению тонуса ЦНС;  б) увеличению барьера защитной функции кожи;  в) снижению ЧСС;  г) образованию витамина D | а), б), г) | Дан верный ответ |
|  | К внешним признакам утомления относят:  а) изменение характера занимающегося;  б) изменение цвета кожи;  в) потливость;  г) изменение показателей дыхания | б), в), г) | Дан верный ответ |
|  | Объясните, почему необходимо использовать правильную технику при выполнении упражнений физической культуры. Какие последствия могут возникнуть при неправильном выполнении упражнений? | Правильная техника выполнения упражнений помогает предотвратить травмы и уменьшить риск возникновения боли в мышцах и суставах. При неправильном выполнении упражнений могут возникнуть растяжения, растяжения связок, мышечные натяжения и другие травмы. | Дан содержательно верный ответ |
|  | В вашем рабочем месте присутствует постоянный стресс, что может влиять на ваше физическое и психическое здоровье. Какие меры вы можете предпринять, чтобы справиться со стрессом и создать более здоровую и гармоничную среду на работе? | 1. Организуйте свое рабочее пространство: создайте удобную и комфортную рабочую станцию с правильной эргономикой.  2. Планируйте свое время и задачи: разработайте эффективный план работы, устанавливайте приоритеты и делегируйте, если это возможно.  3. Практикуйте регулярные перерывы: вставайте и растягивайтесь, делайте пару глубоких вдохов-выдохов, отведывайте полезные закуски. | Дан содержательно верный ответ |
|  | Ваш друг просит помочь ему в планировании тренировочной программы для повышения физической силы и выносливости. Какие упражнения и рекомендации вы можете ему дать? | Для повышения физической силы и выносливости можно порекомендовать следующий набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания с гантелями, жим ногами, планка и бег на длинные дистанции. Важно помнить о регулярности тренировок и постепенном увеличении интенсивности и нагрузки. Также, не забывайте об употреблении достаточного количества питательных веществ, правильной технике выполнения упражнений и отдыхе, чтобы дать возможность организму восстановиться. | Дан содержательно верный ответ |
|  | Ваш коллега постоянно жалуется на хроническую усталость, недостаток энергии и трудности в сосредоточении на работе. Какие рекомендации вы можете дать ему, чтобы улучшить физическое самочувствие и продуктивность труда? | Регулярная физическая активность может помочь улучшить физическое и психическое состояние. Рекомендуйте ему заниматься спортом или физическими упражнениями не менее 3-4 раз в неделю, чтобы повысить уровень энергии и сосредоточенность. Также, важно обратить внимание на сон, питание и стрессовые факторы, поскольку они также могут влиять на общее самочувствие. | Дан содержательно верный ответ |
|  | Ваша подруга жалуется на частые приступы головной боли и бессонницу, и считает, что это начало влиять на ее продуктивность в работе. Какие рекомендации по физической активности и здоровому образу жизни вы можете ей дать? | Регулярная физическая активность может быть полезна для улучшения сон и снижения стресса, что может помочь уменьшить головные боли и бессонницу. Рекомендуйте ей заниматься физическими упражнениями, особенно аэробной активностью, такой как бег, плавание или йога. | Дан содержательно верный ответ |
|  | Ваш коллега проводит большую часть своего рабочего времени перед компьютером и жалуется на боли в спине и шее. Что вы можете порекомендовать ему? | - Правильная эргономика рабочего места очень важна. Убедитесь, что стул и стол соответствуют правильной высоте, чтобы поддерживать правильную осанку.  - Регулярно делайте паузы и растяжение. Рекомендуется делать короткие перерывы каждый час для растяжения и расслабления мышц.  - Регулярное занятие физической активностью поможет укрепить мышцы спины и шеи.  - Ограничьте время, проводимое перед компьютером, и постарайтесь делать перерывы для отдыха глаз, чтобы предотвратить их переутомление. | Дан содержательно верный ответ |
|  | Ваш коллега часто пропускает завтрак и замечает, что чувствует себя уставшим и не может сосредоточиться в течение дня. Как вы можете помочь ему вести более здоровый образ жизни? | Повторно подчеркните важность завтрака.  - Предложите ему приготовление идеального завтрака заранее.  - Рекомендуйте держать в доме здоровые продукты для завтрака.  - Предложите вашему другу присоединиться к вам на утренней прогулке или занятиях спортом перед завтраком.  - Раскройте ему преимущества правильного питания на примере.  - Будьте примером здорового образа жизни. | Дан содержательно верный ответ |
|  | Какой вид физической культуры характеризуется как деятельность, направленная на удовлетворение субъективных потребностей личности в использовании физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, переключений с одного вида деятельности на другой, получения удовольствия, развлечений, восстановления умственной и физической работоспособности?  А – физическое воспитание;  Б – спорт;  В – физическая рекреация;  Г – двигательная реабилитация. | В | Дан верный ответ |
|  | Какой вид физической культуры характеризуется как игровая деятельность, связанная с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающая в форме состязаний и имеющая общественное признание?  А – неспециальное физическое образование (физическое воспитание);  Б – спорт;  В – физическая рекреация;  Г – двигательная реабилитация. | Б | Дан верный ответ |
|  | Какие из перечисленных ниже средств относятся к средствам физической культуры?  А – физические упражнения;  Б – материальная база для занятий физической культурой;  В – естественные силы природы (солнце, воздух, вода);  Г – гигиенические факторы (личная гигиена, распорядок дня, режим питания, гигиена сна и др.). | А В Г | Дан верный ответ |
|  | От какого из перечисленных ниже факторов в наибольшей мере зависит от состояния здоровья человека?  А − генетика, биология человека;  Б − внешняя среда, природно-климатические условия;  В − образ жизни;  Г − здравоохранение, медицинская активность. | В | Дан верный ответ |
|  | Какие физические упражнения рекомендуются выполнять для профилактики плоскостопия?  А − приседания;  Б − упражнения с отягощением;  В − бег;  Г − ходьба босиком по ребристой поверхности. | Г | Дан верный ответ |
|  | Какова величина пульса в покое у здорового человека?  А − 50-60 уд/мин;  Б − 60-70 уд/мин;  В − 70-80 уд/мин;  Г − 80-90 уд/мин. | Б | Дан верный ответ |
|  | В каком из ответов наиболее адекватно отражена сущность гипокинезии?  А – недостаточная двигательная активность;  Б – пониженное приложение силы при выполнении двигательных действий;  В – хроническое умственное и физическое утомление;  Г – перетренированность. | А | Дан верный ответ |
|  | В каком варианте ответа элементы спорта используются в качестве средства и метода здорового отдыха, развлечения, активного вос¬становления работоспособности и организации интересного досуга?  А − «общекондиционный» спорт;  Б − профессионально-прикладной спорт;  В− оздоровительно-рекреативный спорт;  Г − профессионально-коммерческий спорт. | В | Дан верный ответ |
|  | Какую норму ночного сна принято считать для студента?  А – 9-10 ч;  Б – 7,5-8 ч;  В – 6-7 ч. | Б | Дан верный ответ |
|  | Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.  А – 2500 ккал;  Б – 2700 ккал;  В – 2800 ккал;  Г – 3000 ккал. | Б | Дан верный ответ |
|  | Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.  А – 2200 ккал;  Б – 2400 ккал;  В – 2600 ккал;  Г – 2800 ккал. | Б | Дан верный ответ |
|  | Какова суточная потребность организма человека в воде?  А – 20-30 мл на 1 кг массы тела;  Б – 25-35 мл на 1 кг массы тела;  В – 35-45 мл на 1 кг массы тела;  Г – 40-50 мл на 1 кг массы тела. | В | Дан верный ответ |
|  | Сколько свободной жидкости в сутки необходимо употреблять для полного удовлетворения потребности организма в воде?  А – 1000-1200 мл;  Б – 1200-1500 мл;  В – 1500-1700 мл;  Г – 1800-2000 мл. | Б | Дан верный ответ |
|  | В каком определении дана характеристика энергетического баланса?  А – соотношение между физическим и умственным трудом в течение рабочего дня;  Б – соотношение между количеством энергии, поступающей с пищей и величиной энергетических затрат при выполнении какой-либо деятельности;  В – определенные пропорции между поступающими в организм с пищей белками, углеводами, жирами;  Г – соотношение между выполненной статической и динамической работой в процессе одного учебно-тренировочного занятия. | Б | Дан верный ответ |
|  | Какие процессы, происходящие в организме, характеризуются понятием «метаболизм»?  А – обмен веществ в организме;  Б – анаболизм;  В – катаболизм;  Г – мышечный насос. | А Б В | Дан верный ответ |
|  | Какие показатели характеризуют работоспособность сердца?  А – частота сердечных сокращений;  Б – размеры сердца;  В – кровяное давление;  Г – систолический и минутный объем крови. | А В Г | Дан верный ответ |
|  | Какими понятиями характеризуются регулярные, периодические повторения во времени интенсивности жизненных процессов?  А – мезоциклы;  Б – биологические ритмы;  В – социальные ритмы;  Г – ритмы жизнедеятельности. | Б | Дан верный ответ |
|  | В какое время суток наблюдается наибольшая работоспособность человека?  А − 8-10 ч;  Б − 10-12 ч и 16-18 ч;  В − 12-14 ч и 18-20 ч;  Г − 14-16 ч и после 20 ч. | Б | Дан верный ответ |
|  | При каком типе отдыха (после прекращения работы) наступает наиболее быстрое восстановление функции организма к исходному состоянию?  А − активный отдых;  Б − пассивный отдых;  В − смешанный (активно-пассивный) отдых. | А | Дан верный ответ |
|  | Какие явления при выполнении физических упражнений можно отнести к внешним признакам утомления?  А – снижение работоспособности;  Б – ощущение усталости;  В – изменение частоты движений;  Г – развитие процесса торможения в ЦНС. | А В | Дан верный ответ |
|  | Какие виды утомления возникают при выполнении мышечной деятельности?  А – умственное;  Б – сенсорное;  В – эмоциональное;  Г – физическое. | А В Г | Дан верный ответ |
|  | Использование каких упражнений рекомендуется для профилактики эмоционального стресса, возникающего при продолжительной напряженной умственной работе?  А – произвольное общее расслабление скелетных мышц с ритмичным сокращением небольших мышечных групп;  Б – общее напряжение скелетных мышц с расслаблением небольших мышечных групп;  В – динамические упражнения;  Г – статические упражнения. | А | Дан верный ответ |
|  | Какую основную роль играет утренняя гигиеническая гимнастика в жизни человека?  А – способствует профилактике ожирения;  Б – способствует переходу организма из пассивного состояния в активное;  В – способствует развитию силы;  Г – способствует закаливанию организма. | Б | Дан верный ответ |
|  | Укажите суточный расход энергии для лиц, занимающихся умственным трудом.  А – 4300-5000 ккал;  Б – 3000-3500 ккал;  В – 2700-3000 ккал;  Г – 1500-2000 ккал. | В | Дан верный ответ |
|  | Каким понятием определяется состояние, которое возникает как следствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущениях усталости?  А – перенапряжение;  Б – перетренировка;  В – усталость;  Г – утомление. | Г | Дан верный ответ |
|  | Какое определение отражает способность человека выполнять конкретную деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности?  А – сообразительность;  Б – добросовестность;  В – ответственность;  Г – работоспособность. | Г | Дан верный ответ |
|  | Воздействием каких факторов определяется работоспособность?  А – физиологического характера;  Б – физического характера;  В – психического характера;  Г – экономического характера. | А Б В | Дан верный ответ |
|  | При каком недельном режиме двигательной активности наблюдается наибольший уровень умственной работоспособности?  А – 2 занятия при ЧСС 130-160 уд./мин;  Б – 3 занятия при ЧСС 110-130 уд./мин;  В – 3 занятия при ЧСС 130-160 уд. /мин;  Г – чередование занятий с ЧСС 130-160 уд./мин и 110-130 уд./мин. | А | Дан верный ответ |
|  | При каком пульсовом режиме наблюдается значительное снижение умственной работоспособности в недельном цикле?  А – 120 уд./мин;  Б – 130 уд./мин;  В – 150 уд./мин;  Г – свыше 160 уд./мин. | Г | Дан верный ответ |
|  | В результате чего происходит кумуляция (накопление) утомления?  А – несоответствия между утомлением и отдыхом;  Б – несоответствия между работоспособностью и утомлением;  В – несоответствия между работоспособностью и отдыхом;  Г – несоответствия между мотивацией и работоспособностью. | А | Дан верный ответ |
|  | Для какой работы характерна деятельность мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела или его звеньев, а также при удержании груза без его перемещения?  А – динамическая работа;  Б – умственный труд;  В – статическая работа. | В | Дан верный ответ |
|  | Какие периоды (фазы) оперативной работоспособности принято различать?  А – врабатывания;  Б – стабилизации;  В – утомление;  Г – релаксация. | А Б В | Дан верный ответ |
|  | Какая задача является главной при воспитании общей выносливости?  А – развитие анаэробных возможностей;  Б – развитие аэробных возможностей;  В – развитие силовой выносливости;  Г – развитие скоростной выносливости. | Б | Дан верный ответ |
|  | В проявлении какого физического качества решающую роль играет целостный комплекс взаимосвязанных факторов и условий: совершенство процессов аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения, уровень тактико-технической подготовленности, волевые качества?  А – сила;  Б – быстрота;  В – выносливость;  Г – ловкость и выносливость. | В | Дан верный ответ |
|  | Занятия, каким из ниже перечисленных видов спорта рекомендуется для формирования правильной осанки и совершенствования дыхательной системы организма?  А – футбол;  Б – теннис;  В – плавание;  Г – фехтование. | В | Дан верный ответ |
|  | Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениям.  А – утренняя гигиеническая гимнастика;  Б – учебно-тренировочные занятия в спортивном отделении;  В – физические упражнения в течение учебного дня;  Г – самостоятельные тренировочные занятия. | А В Г | Дан верный ответ |
|  | Сколько раз в неделю необходимо заниматься физической культурой, чтобы повысить уровень физической подготовленности?  А – 2 раза;  Б – 3 раза;  В – 4-5 раз. | Б | Дан верный ответ |
|  | Из каких частей должно состоять самостоятельное тренировочное занятие?  А – общеразвивающая часть;  Б – подготовительная часть;  В – основная часть;  Г – заключительная часть. | Б В Г | Дан верный ответ |
|  | Какие упражнения следует включать в комплексы утренней гигиенической гимнастики?  А – упражнения на гибкость;  Б – дыхательные упражнения;  В – статические упражнения;  Г – упражнения на выносливость. | А Б | Дан верный ответ |
|  | С чем должна сочетаться утренняя гигиеническая гимнастика?  А – с самомассажем;  Б – с водными процедурами;  В – с медитацией;  Г – с саморегуляцией. | А Б | Дан верный ответ |
|  | Физические упражнения в течение дня обеспечивают:  А – повышение общей физической подготовленности;  Б – повышение спортивно-технического мастерства;  В – предупреждение наступающего утомления;  Г – способствуют поддержанию высокой работоспособности. | В Г | Дан верный ответ |
|  | Как должно происходить увеличение и уменьшение нагрузки во время утренней гигиенической гимнастики?  А – скачкообразно;  Б – волнообразно;  В – поступательно;  Г – постепенно. | Б | Дан верный ответ |
|  | В каких упражнениях наибольшую нагрузку дает медленный темп их выполнения?  А – в циклических;  Б – на выносливость;  В – в силовых;  Г – в ациклических. | В | Дан верный ответ |
|  | Какие из нижеперечисленных видов спорта являются прикладными для будущих юристов?  А – легкая атлетика;  Б – спортивные единоборства;  В – командные спортивные игры;  Г –индивидуальные спортивные игры. | В Г | Дан верный ответ |
|  | В чем проявляется значение профессионально-прикладной физической подготовки?  А – значительно сокращает время, затрачиваемое на освоение профессии и достижение профессионального мастерства;  Б – является важнейшей предпосылкой устойчивого и достаточно высокого уровня работоспособности в любой профессиональной деятельности;  В – способствует достижению высоких результатов в различных видах спорта;  Г – способствует эстетическому воспитанию занимающихся. | А Б | Дан верный ответ |
|  | Какие основные задачи следует решать в процессе профессионально-прикладной физической подготовке?  А – сформировать и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-спортивных знаний, способствующих освоению избранной профессией;  Б – обеспечить развитие профессионально важных физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей;  В – повысить степень сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;  Г – способствовать формированию правильной осанки. | А Б | Дан верный ответ |
|  | Какие показатели характеризуют условия труда специалиста?  А – продолжительность рабочего времени;  Б – напряженность труда, комфортность производственной сферы;  В – тариф оплаты труда;  Г – наличие профессиональных заболеваний. | А Б | Дан верный ответ |
|  | Укажите фазы динамики работоспособности.  А – фаза врабатываемости;  Б – фаза высокой и устойчивой работоспособности;  В – фаза суперкомпенсации;  Г – фаза снижения работоспособности. | А Б Г | Дан верный ответ |
|  | К какой группе профессий относится труд юриста?  А – умственный и преимущественно умственный труд;  Б – легкий физический труд, малоподвижный, однообразный;  В – труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный;  Г – тяжелый физический труд. | А | Дан верный ответ |
|  | Цель профессионально-прикладной физической подготовки – это:  А – физическая готовность к успешной профессиональной деятельности;  Б – психическая готовность к успешной профессиональной деятельности;  В – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности;  Г – физиологическая готовность к успешной профессиональной деятельности. | В | Дан верный ответ |
|  | Укажите задачи профессионально-прикладной физической подготовки.  А – формировать прикладные умения и навыки;  Б – развивать прикладные умения высшего порядка;  В – осваивать прикладные умения и навыки;  Г – воспитывать прикладные психофизические и специальные качества. | А В Г | Дан верный ответ |
|  | Что является средством профессионально-прикладной физической подготовки?  А – прикладные виды спорта;  Б – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;  В – технические виды спорта;  Г – ациклические виды спорта. | А Б | Дан верный ответ |
|  | Что относится к дополнительным факторам, определяющим содержание профессионально-прикладной физической подготовки?  А – индивидуальные особенности будущих специалистов;  Б – географо-климатические условия региона;  В – социально-экономические условия региона. | А Б | Дан верный ответ |
|  | Что относится к малым формам занятий физическими упражнениями?  А – утренняя гигиеническая зарядка;  Б – самодеятельные тренировочные занятия;  В – физкультпаузы и физкультминутки;  Г – собственно-спортивные соревнования. | В | Дан верный ответ |
|  | Какой характер носит физическая нагрузка во время выполнения упражнений производственной физической культуры?  А – прогрессирующий;  Б – регрессирующий;  В – контрастный. | В | Дан верный ответ |
|  | Перечислите основные задачи производственной физической культуры.  А – развитие и совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков, необходимых для успешного овладения конкретной профессией;  Б – обеспечение оптимальных условий для начала работы и снижения утомления в процессе труда;  В – профилактика профессиональных заболеваний, содействие более быстрому и полному восстановлению затраченных в процессе труда сил;  Г – овладение большим запасом двигательных умений и навыков; выполнение спортивных разрядов по прикладным видам спорта. | А Б | Дан верный ответ |
|  | Укажите направленность занятий и подбора упражнений для производственной физической культуры при воздействии такого негативного фактора профессионального труда как гипокинезия.  А – двигательная перемена деятельности, повышенная эмоциональность занятий;  Б – воспитание выносливости, силы, подвижности суставов, координации движений, ловкости;  В – профилактика перенапряжения мышечного аппарата и отрицательного влияния на опорно-двигательный аппарат;  Г – снятие нервной напряженности, стабилизация работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, расслабление. | Б | Дан верный ответ |
|  | Какова продолжительность физкультурной минутки?  А – 1-2 мин;  Б – 3-4 мин;  В – 5-7 мин;  Г – 8-10 мин. | А | Дан верный ответ |
|  | Укажите основные методические особенности ПФК в зависимости от характера труда.  А – чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем меньше она в период активного отдыха;  Б – чем больше мышечные группы включены вдеятельность в процессе труда, тем в большей степени они подключаются при занятиях различными формами ПФК;  В – чем больше нервно-эмоциональное и умственное напряжение в процессе деятельности, тем меньше оно должно быть в разнообразных физических упражнениях ПФК;  Г – чем меньше физическая нагрузка в процессе труда, тем больше она, а период ПФК, и наоборот. | А В Г | Дан верный ответ |
|  | Какова продолжительность микропаузы активного отдыха?  А – 20-30 с;  Б – 30-60с;  В – 2-3 мин;  Г – 5-7 мин. | А | Дан верный ответ |
|  | Что является основой производственной физической культуры?  А – теория активного отдыха;  Б – теория пассивного отдыха;  В – теория относительного отдыха;  Г – теория комбинированного отдыха. | А | Дан верный ответ |
|  | В каких формах проявляется производственная физическая культура в рабочее время?  А – попутная тренировка;  Б – профессионально-прикладная физическая подготовка;  В – производственная гимнастика;  Г – самостоятельные тренировочные занятия. | Б В | Дан верный ответ |
|  | Какие двигательные действия могут быть использованы как попутная тренировка?  А – занятия на велотренажере;  Б – пешее передвижение;  В – передвижение на велосипеде;  Г – занятия в бассейне. | Б В | Дан верный ответ |
|  | Чем определяются форма и содержание производственной физической культуры?  А – особенностями профессионального труда;  Б – особенностями быта;  В – особенностями оплаты труда. | А Б | Дан верный ответ |
|  | Какие задачи решает производственная физическая культура?  А – развитие физических качеств;  Б – поддержание оптимального уровня работоспособности;  В – подготовка организма к оптимальному включению в профессиональную деятельность.  Г – понимание роли физической культуры в развитии человека. | Б В | Дан верный ответ |
|  | Что является целью производственной физической культуры?  А – физическое совершенствование;  Б – укрепление здоровья;  В – повышение эффективности труда;  Г – формирование физической культуры личности. | Б В | Дан верный ответ |

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Примерные вопросы к дифференцированному зачету**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Задание** | **Ключ к заданию / Эталонный ответ** |
|  | Формы физического воспитания студентов. | К таким формам относят:   * утреннюю гигиеническую гимнастику; * физические упражнения в режиме учебного дня; * самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время; * внутрифакультетские, внутриВУЗовские и межВУЗовские спортивные соревнования; * занятия в оздоровительных группах, спортивных секциях и клубах; * работа студенческих спортивно-оздоровительных лагерей; * оздоровительный и спортивный туризм и прочее. |
|  | Понятие "физическая культура". Структура физической культуры. | Физическая культура - это часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни.  В структуру физической культуры входят такие компоненты, как:   * Физическое образование; * Спорт; * физическая рекреация(отдых) и двигательная реабилитация(восстановление)   Эти общие компоненты полностью удовлетворяют всем потребностям общества и личности в физической подготовке. |
|  | Понятие "физическое воспитание". Основные направления физического воспитания. | Физическое воспитание — это вид воспитания, специфика содержания которого отражает:   * обучение двигательным упражнениям; * формирование физических качеств; * овладение специальными физкультурными познаниями; * формирование осознанной необходимости приобщения к физкультурным занятиям.   Основные направления физического воспитания:   * физические упражнения и процедуры; * гимнастика; * игры; * спорт; * режим дня. |
|  | Понятие "физическое совершенство". Основные показатели физического совершенства. | Физическое совершенство — это исторически обусловленный уровень физической подготовленности и высокая степень здоровья.  Основные показатели физического совершенства:   * Крепкое здоровье. * Высокая общая физическая работоспособность. * Пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие аномалий и диспропорций. * Всесторонне и гармонично развитые физические качества. * Владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия. * Физкультурная образованность, то есть владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте. |
|  | Понятие "физическое развитие". Факторы, влияющие на физическое развитие | Физическое развитие — это динамический процесс роста и биологического созревания ребёнка в различные возрастные периоды.  Факторы, влияющие на физическое развитие:   * Эндогенные: здоровье родителей, течение беременности и родов, питание беременной женщины, наличие врождённых аномалий развития и пр. * Экзогенные: климатические и географические условия жизни, организация питания и ухода за ребёнком, заболевания, двигательная и умственная активность и т.д. * Питание: качественное и полноценное питание является необходимым условием гармоничного развития детей и влияет на продолжительность жизни. * Сон: во сне осуществляются основные метаболические и дифференцировочные процессы, определяющие рост детского скелета. * Физические нагрузки: подвижные игры, соответствующие возрасту, являются важным стимулятором роста. * Эмоциональное состояние ребёнка: психическая напряжённость, травма, депрессия, тревога могут привести к торможению роста. * Хронические заболевания: неблагоприятно влияют на рост и развитие ребёнка. |
|  | Понятия "физическое образование" и "физкультурное образование". | Физическое образование в зависимости от его направленности и содержания может условно подразделяться на три разновидности:   * Общее физкультурное образование. Рассматривается как процесс и результат учебно-воспитательной работы по предмету «Физическая культура». Ориентировано на передачу и системное усвоение опыта предыдущих поколений по использованию физической культуры в оздоровительном, рекреационном, атлетическом, воспитательном и иных аспектах. * Дополнительное физкультурное образование. Осуществляется учреждениями дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта различной ведомственной принадлежности и форм собственности. Ориентировано на формирование спортивных резервов различных уровней подготовленности. * Профессиональное физкультурное образование. Реализуется образовательными учреждениями и дифференцируется на среднее, высшее и послевузовское. Ориентировано на подготовку педагогов и других специалистов в сфере физической культуры различных уровней и квалификаций. |
|  | Понятия "физические качества" и "физические способности". | Физические качества — это социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, которые выражают его физическую готовность осуществлять активную и целесообразную двигательную деятельность.  К числу основных физических качеств относят:   * Выносливость — способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки или способность организма противостоять утомлению. * Ловкость — способность овладевать сложными двигательными координациями, спортивными движениями и быстро перестраивать свои действия в соответствии с меняющейся обстановкой. * Сила — способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. * Быстрота — способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. * Гибкость — физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.   Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обусловливает эффективность выполнения двигательных действий. |
|  | Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность» и «физическая готовность". | Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в т.ч. навыков и умений) человека с учётом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.  Физическая подготовленность – результат физической подготовки, показывающий уровень развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, а также физической работоспособности.  Физическая готовность стоит особняком и обычно рассматривается как условная изменяемая величина, применяемая на этапы развития детей.  Отражает:   * состояние здоровья; * определенный уровень зрелости организма ребенка; * необходимый уровень развития двигательных навыков и качеств - в особенности тонких моторных координаций; * физическую и умственную работоспособность. |
|  | Понятие "спорт". Характерные признаки спорта. | Спорт - это организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей.  Для спорта характерны следующие признаки:   * Физическая активность - участникам обязательно нужно бежать, прыгать или кувыркаться — совершать физические усилия; * Свод правил - участники должны понимать, что и зачем они делают, одинаково смотреть на происходящее; * Система оценки, определяющая победителя - каждый участник должен достичь результата, который будет лучше, чем результат другого участника; * Место проведения - стадион, каток, бассейн, велотрек, гимнастический зал; * Инвентарь/форма - для любого вида спорта есть специально разработанная форма и экипировка; * Система турниров/соревновательный элемент - заниматься спортом у себя во дворе - «неспортивно»; * Тренировочный процесс - чтобы участники могли становиться лучше, специальные упражнения и приёмы отрабатываются раз за разом. |
|  | Понятие "физическая рекреация". Формы и характерные черты физической рекреации. | Физическая рекреация — это комплекс мероприятий, который удовлетворяет потребности человека в активном отдыхе и неформальном общении вне производственной, учебной и иной деятельности.  Она направлена на восстановление сил после профессиональной нагрузки, позволяет укрепить и сохранить здоровье.  Признаки физической рекреации:   * Главное средство - физические упражнения; * Осуществляется в свободное или специально выделенное время; * Включает аспекты: культурно-ценностные, образовательно-воспитательные, интеллектуальные, инициативно-творческие, эмоциональные и физические; * Носит самостоятельный и развлекательный характер, оказывает оптимизирующее влияние на организм; * Имеет научно-методическую базу;   Формы физической рекреации:   * гигиеническая и производственная гимнастика; * шейпинг; * аэробика; * прогулки (лыжные, велосипедные, пешие); * туризм; * занятия в группах здоровья и спортивных секциях; * спортивные игры; * санаторно-курортный отдых. |
|  | Понятие «двигательная (физическая) реабилитация". Основные требования, предъявляемые к двигательной реабилитации. | Двигательная реабилитация – это восстановление способности человека выполнять определенные движения вначале с помощью специалистов, а затем и самостоятельно.  Конечной целью двигательной реабилитации является полное возобновление нарушенных вследствие травмы или заболевания функций организма.  Главное правило(требование) успешной реабилитации - не делать перерывов без назначения врача и не заниматься самолечением. В противном случае можно получить ухудшение состояния.  Также, важно понимать, что реабилитация - не спорт. В ней нет цели довести организм на около-пикового состояния, чтобы выдать лучший из возможных результат в моменте. Напротив, ей присущи аккуратность, планомерность и постепенность |
|  | Возникновение легкой атлетики. Олимпийские игры Древней Греции. | Лёгкая атлетика в современном смысле начала свой путь с отдельных попыток в разных странах(родоначальники - Древняя Греция и Римская Империя) проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. Со временем, страны разделили атлетику на легкую и тяжелую, выделив в каждой несколько основных упражнений.  Другие же виды состязаний на олимпийских играх древности либо не практикуются в современности, либо выделяются из большинства и обрастают федерациями, становясь самобытным спортивным направлением - как бокс, к примеру.  В Древней Греции легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. История лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на Олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры). Также, в комплекс упражнений на олимпийских играх в Греции относилось следующее:   * Борьба; * Пятиборье (пентатлон); * Кулачные поединки; * Гонки на колесницах; * Панкратион; * Бег в военном снаряжении; * Скачки. |
|  | Общая характеристика спортивной ходьбы и беговых видов легкой атлетики. Их значение для сохранения и улучшения здоровья, бодрости и трудоспособности людей разного возраста. | Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.  Бег делится на несколько видов в зависимости от расстояния и условий:   * спринт — бег на короткие (60–400 метров) дистанции по выделенным дорожкам; * бег на средние дистанции (800–3000 метров и 3000 метров с препятствиями); * бег на длинные дистанции (более 3000 метров); * барьерный бег — бег на короткие (50–400 метров) дистанции с перепрыгиванием через барьеры.   Спортивная ходьба отличается от беговых видов лёгкой атлетики тем, что в ней должен быть постоянный контакт какой-либо ноги с землёй. Соревнования проводятся на дистанциях от 5 до 50 км как в помещении, так и на открытом воздухе.  Преимущества бега:   * Улучшение кровообращения. * Снижение веса. * Улучшение настроения. * Укрепление мышц. * Улучшение осанки. * Повышение выносливости. * Улучшение сна. * Развитие координации движений. * Укрепление иммунитета. |
|  | Формы и организация занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Основы техники оздоровительного бега и ходьбы. | Оздоровительный бег — это вид физических упражнений, который не требует предварительного обучения, наличия спортивных баз, инвентаря и оборудования.  Оздоровительным бегом можно считать бег без напряжения со скоростью 5–10 минут на километр. Для новичков скорость бега не должна превышать 9–10 минут, а для более подготовленных — 6–8 минут на километр.  Цель оздоровительного бега — сохранение и укрепление сил, получение удовольствия от самого бега.  Оздоровительный бег включает в себя несколько видов:   * Бег в пульсовой аэробной зоне; * Спринтерский бег; * Фартлек; * Интервальный бег; * Взбегание вверх и бег с проталкиванием; * Бег с утяжелителями; * Бег с препятствиями. |
|  | Требования, предъявляемые к трассам оздоровительного бега. Гигиена и самоконтроль занимающихся оздоровительным бегом и ходьбой. | Основным и главным требованием к трассам оздоровительного бега является материал поверхности:   * Асфальт или ровная, жесткая поверхность. Динамика бега намного лучше, чем на земле за счет лучшего сцепления. Меньше рисков подвернуть ногу. Но ударная нагрузка намного выше, чем при беге по земле. * Грунт или мягкая поверхность. Такая поверхность снижает количество травм от ударных нагрузок. Психологически в лесу легче бежать. Обычно трассы в лесу более пересеченные, чем на асфальте. Но увеличивается количество травм, связанных с голеностопом и растяжением связок коленного сустава, особенно в дождливую погоду.   Занимаясь спортивной ходьбой и бегом, очень важно не допустить передозировки, особенно пожилым и людям с изменениями в сердечно-сосудистой системе, ведь основная нагрузка при беге ложится на сердечно-сосудистую систему, а катастрофы в этой системе - инфаркт и инсульт - очень опасны. Важен самоконтроль. |
|  | Понятие "здоровье", его содержание и критерии. | Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.  Основные составляющие здоровья:   * Физическая составляющая включает в себя уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования; * Психологическая составляющая — это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно-духовными компонентами; * Поведенческая составляющая — это внешнее проявление состояния человека, которое выражается в степени адекватности поведения, умении общаться;   Основные признаки здоровья:   * Показатели роста и развития в пределах нормы; * Функциональное состояние организма в пределах нормы; * Резервные возможности организма, устойчивость к действию повреждающих факторов; * Отсутствие какого-либо заболевания или дефекта развития; * Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок;   Как можно заметить, здоровье зачастую измеряется относительной и динамической нормой, что далеко не всегда соответствует действительности - работает принцип средней температуры по больнице. |
|  | Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности. | Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей.  Полнота и интенсивность многообразных жизнепроявлений человека непосредственно зависят от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют:   * уровень социальной, экономической и трудовой активности; * степень миграционной подвижности людей; * приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии; * характер и способы проведения досуга и отдыха.   В то же время здесь проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья. |
|  | Влияние образа жизни, окружающей среды, наследственности и здравоохранения на здоровье. | Образ жизни оказывает огромное влияние на здоровье человека.  Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:   * режим труда и отдыха; * искоренение вредных привычек; * оптимальный двигательный режим; * личную гигиену; * закаливание; * рациональное питание.   Влияние окружающей среды. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана сказывается на состоянии здоровья людей.  Влияние наследственности. Генетика — это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития. |
|  | Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. | Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как:   * Интересы и идеалы; * Гармония; * Красота; * Смысл и счастье жизни; * Творческий труд; * Программа и ритм жизнедеятельности. |
|  | Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, закаливания, профилактика вредных привычек. | Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы не означает состояния полного покоя. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека: людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда - в часы досуга определенная физическая работа.  Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.  Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи, оптимальный обмен веществ, а также помогает выработать культуру потребления пищи. Есть следует столько, чтобы не испытывать чувство голода. Переедание ведет к развитию ожирения и связанных с ним заболеваний, риск которых возрастает при беспорядочном питании и питании всухомятку.  Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.  Основными средствами закаливания являются:   * Воздух; * Вода; * Солнечные лучи;   Сочетание с физическими упражнениями повышает эффективность закаливающих воздействий.  Отказ от вредных привычек может иметь следующие положительные последствия для здоровья:   * Вес придёт в норму; * Улучшится метаболизм и нормализуется работа желудочно-кишечного тракта; * При отказе от алкоголя улучшится состав крови, так как печень сможет работать в полную силу и полноценно фильтровать кровь; * Нормализуется уровень артериального давления;   Если бросить курить, постепенно очистятся лёгкие, пройдёт кашель, снизится частота заболеваний простудного характера.  Риск развития инсульта или инфаркта снизится до минимума.  Самочувствие станет отличным, по утрам вы будете просыпаться бодрым и полным сил. |
|  | Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: учет экологии окружающей среды, требования санитарии и гигиены, культура межличностного обучения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция. | Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни человека, который помогает сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска.  Ключевые аспекты здорового образа жизни:   * Отказ от курения; * Отказ от употребления алкоголя; * Рациональное питание; * Физическая активность (физические упражнения, спорт и т. п.); * Укрепление психического здоровья.   Экологические факторы могут негативно влиять на здоровье человека.  Вот некоторые примеры:   * Шумовое загрязнение. Высокий уровень шума может увеличивать уровень холестерина в организме, сужать артерии, учащать пульс, нарушать работу нервной системы; * Загрязнение воды. Сброс вредных отходов может приводить к загрязнению водной среды, что может вызывать снижение иммунитета, онкологические заболевания, заболевания печени, почек, желудка; * Атмосферные загрязнения. Транспортные средства и промышленные предприятия могут загрязнять воздух опасными веществами, которые могут попадать в организм человека и провоцировать развитие различных заболеваний; * Загрязнение почвы. В сельском хозяйстве могут применяться искусственные вещества для удобрения почвы, что может приводить к загрязнению почвы и попаданию вредных веществ в организм человека.   Основные элементы личной гигиены:   * Регулярное, частое мытье рук и тела; * Уход за кожей и зубами; * Регулярная (по мере необходимости) смена белья и одежды; * Регулярная смена постельного белья; * Влажная уборка помещений; * Содержание в чистоте всех предметов обихода (посуды, игрушек, клавиатуры компьютера и проч.).   Культура межличностного обучения относится к способности человека взаимодействовать с другими людьми и социальными ситуациями и понимать их.  Характеристики культуры межличностного обучения:   * Учащиеся, занимающиеся межличностным общением, любят взаимодействовать и предпочитают учиться посредством межличностного общения; * Им нравится возглавлять комитеты, участвовать в проектах группового обучения и общаться с другими учащимися и взрослыми; * Им нравятся школьные мероприятия, такие как выступления, театральные постановки и дискуссионные группы; * Сильные стороны людей с высоким уровнем межличностного интеллекта заключаются в общении и понимании других людей.   Атрибутами здорового сексуального поведения будут:   * Уважение к желаниям и потребностям других людей; * Наличие определенных границ дозволенного (например, недопустимость отношений с несовершеннолетними).   А признаками нарушений (сексуальных девиаций) станут:   * Патологическая увлеченность какими-то предметами (фетишами); * Различного рода зависимости и т. д.   Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.  В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:   1. Эффект успокоения (устранение эмоциональной напряжённости). 2. Эффект восстановления (ослабление проявлений утомления). 3. Эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).   Существуют естественные способы регуляции организма, к которым относятся:   * Длительный сон; * Вкусная еда; * Общение с природой и животными; * Баня; * Массаж; * Движение; * Танцы; * Музыка. |
|  | Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. | ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни можно условно разделить на четыре группы:   1. Абсолютные, общечеловеческие ценности: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений. 2. Преимущественные ценности: хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих. 3. Противоречивые ценности: наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворённость учёбой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых. 4. Частные ценности: знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность. |
|  | Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. | Здоровый образ жизни студента включает в себя:   * Регулярные физические упражнения; * Правильное питание; * Достаточный отдых и сон; * Отказ от вредных привычек; * Таких как курение, алкоголь и наркотики; * Управление стрессом и поддержание психологического благополучия.   Студент должен уделять достаточное внимание своему здоровью, чтобы иметь возможность успешно учиться и достигать своих целей. |
|  | Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии здорового образа жизни. | к основным составляющим здорового образа жизни относятся:  Сбалансированное питание: разнообразный рацион, достаточное потребление жидкости, калорийность суточного рациона;   * Занятия спортом: адекватная двигательная активность, посещение тренажёрных залов 1–2 раза в неделю; * Полноценный отдых: сон не менее 7–8 часов в сутки; * Укрепление иммунитета: своевременные прививки, отказ от вредных привычек, своевременное лечение болезней; * Эмоционально-психическое состояние: исключение стрессов и переутомлений, плохое настроение и депрессии; * Личная гигиена: чистка зубов, поддержание чистоты предметов личной гигиены, одежды, обуви, регулярные водные процедуры. |
|  | Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни. | Физическое самовоспитание — это процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности.  Он включает совокупность приёмов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.  Оно может способствовать:   * включению в здоровый образ жизни и укреплению здоровья; * активизации познавательной и практической физкультурно-спортивной деятельности; * формированию нравственно-волевых качеств личности; * овладению основами методики физического самовоспитания; * улучшению физического развития и физической подготовленности в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности. |
|  | Распорядок дня. Зависимость человеческого организма от биоритмов. | Режим дня играет важную роль в поддержании здоровья человека. Он помогает установить баланс между физической и умственной активностью, питанием и отдыхом, что способствует нормальному функционированию организма.  Регулярный режим дня помогает улучшить качество сна, уменьшить стресс и усталость, повысить работоспособность и концентрацию внимания. Распорядок дня большинства людей напрямую зависит от их циркадного ритма.  Циркадный ритм — это механизм, работа которого основана на биологических часах организма. Он отражает циклические колебания, происходящие в течение суток.  У человека циркадный ритм приближен к 24 часам (±15 минут). Идеальный суточный режим организм выстраивает самостоятельно, подстраиваясь под смену дня и ночи.  Соблюдение цикла, установленного внутренними часами, позволяет:   * Нормализовать метаболические процессы; * Предотвратить расстройства пищеварения; * Взять под контроль гормоны; * Добиваться максимальной эффективности на работе; * Получать удовольствие от физических нагрузок.   Если привычный режим дня вступает с биоритмами в противоречие, можно скорректировать его с помощью дневного света. |
|  | Гигиена сна. | Гигиена сна — это набор привычек, которые поддерживают качественный сон.  Они включают в себя образ жизни и диетические привычки, которые согласуются с естественными ритмами организма.  Вот некоторые общие рекомендации по улучшению качества сна:  Соблюдайте режим сна.   * Не ложитесь спать в рассерженном, раздражённом состоянии; * Исключите дневной сон; * Выработайте определённый ритуал засыпания; * Используйте кровать только для сна; * Не употребляйте на ночь чай, кофе, никотин, не наедайтесь на ночь, избегайте приёма на ночь алкоголя. |
|  | Гигиена питания. | Гигиена питания — отрасль гигиены, изучающая проблемы полноценной пищи и рационального питания здорового человека. Фундаментальная теоретическая часть гигиены питания представляет собой изучение физиологических и биохимических процессов переваривания, усвоения пищи и обмена веществ. В прикладном плане гигиена питания решает следующие задачи: Определение норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии.  Суть рационального(гигиеничного) питания составляют три основных принципа:   1. равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности; 2. Удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ; 3. Соблюдение режима питания. |
|  | Вредные привычки и их профилактика. | Вредная привычка — социально-психологический концепт, охватывающий целый ряд различных форм социального поведения, регулярно совершаемых человеком и приносящих ему вред: курение, употребление наркотиков и алкоголя, патологическое влечение к азартным и компьютерным играм и т.д.  К вредным привычкам можно отнести следующие действия:   * Алкоголизм * Наркомания * Курение * Игровая зависимость или лудомания * Шопингомания(шопоголизм) – «навязчивая магазинная зависимость» или ониомания * Переедание * Телевизионная зависимость * Интернет-зависимость * Привычка. Грызть ногти * Ковыряние кожи * Ковыряние в носу или ринотиллексомания * Щелкание суставами * Техномания * Привычка грызть карандаш или ручку * Привычка сплёвывать на пол   Для профилактики вредных привычек рекомендуется:   * Оценить вред, наносимый организму. Понимание негативных последствий вредных привычек поможет защитить себя от их негативного влияния; * Понять причины появления вредных привычек. Знание причин может помочь определить меры профилактики; * Вести здоровый образ жизни. Правильное питание, соблюдение режима дня и сна, занятия спортом, исключение стрессовых ситуаций помогут снизить вероятность появления вредных привычек; * Получать удовольствие от простых вещей. Научитесь радоваться простым вещам, получая от них эмоциональное удовлетворение; * Окружить себя друзьями, поддерживающими здоровый образ жизни.   Если самостоятельно справиться с проблемой не получается, можно обратиться за помощью к психологу. |
|  | Гигиенические основы закаливания. | Основные гигиенические принципы закаливания:  Систематичность;  Постепенность;  учет индивидуальных особенностей;  разнообразие средств и форм;  активный режим;  Сочетание общих и местных процедур;  Самоконтроль;  Принцип систематичности требует регулярного, ежедневного выполнения закаливающих процедур. Для достижения закаленности необходимо повторять воздействия того или иного метеорологического фактора. |

**Критерии и шкалы оценивания промежуточной аттестации**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Шкала и критерии оценки (зачет)** | | | |
| **Зачтено** | **Незачтено** |  |
| Выставляется при условии, если студент в процессе обучения показывает хорошие знания учебного материала, выполнил все задания в соответствии с нормативами. При этом студент логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы | Выставляется при условии, если студент обладает отрывочными знаниями, затрудняется в умении использовать основные категории, выполнил не все задания, дает неполные ответы на вопросы из основной литературы, рекомендованной к курсу |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкала и критерии оценки (дифференцированный зачет)** | | | | |
| **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетворительно** | **Неудовлетворительно** |
| 1. Материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, правильно используется терминология;  2. Показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;  3. Продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность умений и знаний;  4. Ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов. | 1. Ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом может иметь следующие недостатки:  2. В изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;  3. Допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя. | 1. Неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала.  2. Имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;  3. При неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и знаний. | 1. Содержание материала не раскрыто.  2. Ошибки в определении понятий, не использовалась терминология в ответе. |