**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. |