



Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебно-методической работе

А.Ю. Жильников

_____ 2018 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Б1.В.10 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(наименование дисциплины (модуля))

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Психолог в сфере образования
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр
(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендован к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж
2018

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 19 » сентября 20 18 г. № 6

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) согласован со следующими представителями работодателей или их объединений, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, к которой готовятся обучающиеся:

Директор КОУ Воронежской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
Игнатова М.В.

(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

Начальник отдела социально-психологических практик и сопровождения ТПМПК МКУ городского округа г. Воронеж «Центр развития образования и молодежных проектов»
Сычева Ю.И.

(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

Заведующий кафедрой

Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент

В.С. Шелестов

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО

Целью проведения дисциплины Б1.В.10 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту является достижение следующих результатов обучения:

Код компетенции	Наименование компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В формировании данных компетенций также участвуют следующие дисциплины (модули), практики и ГИА образовательной программы (по семестрам (курсам) их изучения):

- для очной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик, ГИА	Этапы формирования компетенций по семестрам изучения							
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
Психология здоровья			ОК-8					
Физическая культура и спорт	ОК-8							
Производственная практика (педагогическая практика)								ОК-8
Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты								ОК-8

- для заочной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик, ГИА	Этапы формирования компетенций по курсам изучения				
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Психология здоровья			ОК-8		
Физическая культура и спорт	ОК-8				
Производственная практика (педагогическая практика)					ОК-8
Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты					ОК-8

Этап дисциплины (модуля) Б1.В.10 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту в формировании компетенций соответствует:

- для очной формы обучения – 1,2,3,4,5,6 семестру;
- для заочной формы обучения – 1,2,3 курсу.

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОК-8	<p>Знать: роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p> <p>Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.</p> <p>Владеть: навыками разработки комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, навыками ведения здорового образа жизни.</p>

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины (модуля):

Введение в элективные дисциплины по физической культуре и спорту

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Основы общей физической подготовки	ОК-8	<p>Знать роль физкультуры и спорта в развитии общества, социальные функции физкультуры и спорта, физкультура как средство сохранения и укрепления здоровья</p> <p>Уметь определять значимость физкультуры и спорта в развитии общества</p> <p>Владеть средствами сохранения и укрепления здоровья</p>	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
2	Основы настольного тенниса	ОК-8	<p>Знать историю, современное состояние настольного тенниса</p> <p>Уметь оценивать перспективы развития настольного тенниса</p> <p>Владеть содержанием игры и ее характеристикой</p>	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
3	Основы шахмат	ОК-8	<p>Знать рождение шахмат, чемпионов мира по шахматам, шахматные правила FIDE, этику шахматной борьбы</p> <p>Уметь применять шахматные правила</p> <p>Владеть шахматными правилами, этикой</p>	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»

			шахматной борьбы		
4	Основы здорового образа жизни и здоровьесбережения	ОК-8	Знать исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека, понятие ЗОЖ, факторы риска и устойчивости, качество жизни и здоровья Уметь охарактеризовать здоровье человека, ЗОЖ, определять влияние факторов риска и устойчивости на здоровье человека Владеть навыками определения здоровья человека, факторов риска и профилактикой заболеваний и повреждений	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачет	Ответ на билет	«Зачтено», «Не зачтено»

Общая физическая подготовка

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Тема 1. Основы общей физической подготовки	ОК-8	Знать понятие общей физической подготовки, спортивной подготовки, структуру отдельного тренировочного занятия, виды контроля при занятиях физической культурой и спортом Уметь определять спортивную подготовку, физические нагрузки и их дозирование Владеть навыками организации и структуры отдельного тренировочного занятия, методами самоконтроля, функциональным состоянием организма	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
2	Тема 2. Фитнес	ОК-8	Знать технику безопасности при проведении занятий по фитнесу Уметь применять упражнения при занятии фитнесом Владеть упражнениями по	устный опрос, реферат, упражнения	«Зачтено», «Не зачтено»

			занятию фитнесом		
3	Тема 3. Настольный теннис	ОК-8	Знать технику безопасности при проведении занятий по настольному теннису, правила игры в настольный теннис Уметь применять правила при игре в настольный теннис Владеть навыками игры в настольный теннис	устный опрос, реферат, упражнения	«Зачтено», «Не зачтено»
4	Тема 4. Общая физическая подготовка	ОК-8	Знать методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками, воспитание выносливости, силы, гибкости, координационных способностей. Уметь выполнять упражнения для воспитания выносливости, силы, гибкости, координационных способностей. Владеть методиками эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	устный опрос, реферат, упражнения	«Зачтено», «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачет	Ответ на билет	«Зачтено», «Не зачтено»

Настольный теннис

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания	ОК-8	Знать историю, современное состояние настольного тенниса Уметь оценивать перспективы развития настольного тенниса Владеть содержанием игры и ее характеристикой	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
2	Правила и организация соревнований по настольному теннису	ОК-8	Знать оборудование для игры в настольный теннис, основные термины и порядок игры Уметь применять правила	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»

			и организовывать игру в настольный теннис Владеть техникой безопасности при игре в настольный теннис		
3	Техника настольного тенниса	ОК-8	Знать технику игры в настольный теннис, классификацию техники настольного тенниса Уметь применять техники игры в настольный теннис Владеть техникой игры в настольный теннис	устный опрос, реферат, упражнения	«Зачтено», «Не зачтено»
4	Тактика настольного тенниса	ОК-8	Знать классификацию тактики настольного тенниса, индивидуальные и групповые тактические действия теннисиста в нападении и защите. Уметь применять тактические индивидуальные и групповые действия при игре в настольный теннис Владеть тактикой игры в настольный теннис	устный опрос, реферат, упражнения	«Зачтено», «Не зачтено»
5	Организация и судейство соревнований по настольному теннису	ОК-8	Знать возможности участия в соревнованиях по настольному теннису, организацию судейства соревнований. Уметь организовывать соревнования и судейство по настольному теннису Владеть навыками организации и судейства игр по настольному теннису	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачет	Ответ на билет	«Зачтено», «Не зачтено»

Шахматы

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Краткая история шахмат	ОК-8	Знать рождение шахмат, чемпионов мира по шахматам, шахматные правила FIDE, этику шахматной борьбы Уметь применять шахматные правила Владеть шахматными правилами, этикой	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»

			шахматной борьбы		
2	Шахматная доска	ОК-8	Знать шахматную доску, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр шахматной доски. Уметь различать поля, горизонталь и вертикаль, центр шахматной доски Владеть навыками ориентации на шахматной доске	устный опрос, реферат, упражнения	«Зачтено», «Не зачтено»
3	Шахматные фигуры	ОК-8	Знать белые и черные фигуры, ладью, слона, ферзя, коня, пешку, короля, сравнительную силу и ценность фигур Уметь различать шахматные фигуры, их силу и ценность Владеть навыками различия фигур, их силы и ценности	устный опрос, реферат, упражнения	«Зачтено», «Не зачтено»
4	Начальная расстановка фигур	ОК-8	Знать начальное положение, расположение каждой из фигур в начальном положении Уметь расставлять фигуры в начальной позиции Владеть навыками определения связи между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур	устный опрос, реферат, упражнения	«Зачтено», «Не зачтено»
5	Ходы и взятие фигур	ОК-8	Знать правила хода и взятия каждой из фигур Уметь определять легкие и тяжелые фигуры, их ходы и взятие Владеть навыками ходов и взятия каждой из фигур	устный опрос, реферат, упражнения	«Зачтено», «Не зачтено»
6	Шахматная партия	ОК-8	Знать понятие о шахе и защита от шаха. Мат – цель шахматной партии. Пат и другие случаи ничьей Уметь определять возможности шаха, мата и пата в шахматной партии Владеть навыками постановки шаха, мата и пата	устный опрос, реферат, упражнения	«Зачтено», «Не зачтено»
7	Игра всеми фигурами	ОК-8	Знать начало шахматной партии, правила ведения шахматной партии, короткие и длинные шахматные партии Уметь начинать, вести шахматную партию Владеть навыками ведения короткой и длинной шахматной партии	устный опрос, реферат, упражнения	«Зачтено», «Не зачтено»

8	Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля	ОК-8	Знать правила и законы и ошибки дебюта, основы миттельшпиля, основы эндшпиля Уметь организовывать дебют, миттельшпиль, эндшпиль Владеть основами дебюта, миттельшпиля, эндшпиля	устный опрос, реферат, упражнения	«Зачтено», «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачет	Ответ на билет	«Зачтено», «Не зачтено»

Здоровый образ жизни и здоровьесбережение

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений	ОК-8	Знать исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека, понятие ЗОЖ, факторы риска и устойчивости, качество жизни и здоровья Уметь охарактеризовать здоровье человека, ЗОЖ, определять влияние факторов риска и устойчивости на здоровье человека Владеть навыками определения здоровья человека, факторов риска и профилактикой заболеваний и повреждений	устный опрос, реферат, ситуационные задачи	«Зачтено», «Не зачтено»
2	Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ	ОК-8	Знать культуру здоровья, методы диагностики состояния здоровья и физической подготовленности Уметь составлять программы формирования ЗОЖ Владеть навыками диагностика состояний здоровья и физической подготовленности, самоконтроля и самооценки состояния здоровья	устный опрос, реферат, ситуационные задачи	«Зачтено», «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания

	Зачет	Ответ на билет	«Зачтено», «Не зачтено»
--	-------	----------------	----------------------------

Критерии оценивания результатов обучения для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Критерии оценивания устного ответа:

- зачтено – обучающийся дает четкие, грамотные развернутые ответы на поставленные вопросы, приводит примеры из реальной жизни; полно и обосновано отвечает на дополнительные вопросы; грамотно использует понятийный аппарат и профессиональную терминологию; демонстрирует знания, умения и навыки универсальных компетенций.

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

2. Критерии оценивания выполнения реферата:

- зачтено – тема раскрыта в полном объеме и автор свободно в ней ориентируется, последовательно и логично, материал актуален и разнообразен (проанализированы несколько различных источников), выводы аргументированы, обучающийся ответил на вопросы преподавателя и аудитории; демонстрирует знания, умения и навыки универсальных компетенций.

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

3. Критерии оценивания упражнений:

- зачтено – обучающийся четко и полно выполняет физические упражнения, выполняет поставленные нормативы, уверенно и четко отвечает на дополнительные вопросы;

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

4. Критерии оценивания ситуационной задачи:

- зачтено – обучающийся дает полный, обоснованный ответ с использованием всей информации из описанной ситуации, демонстрирует умения и навыки применять теоретические знания, имеет собственную обоснованную точку зрения на проблему(ы) и причины ее (их) возникновения, уверенно и четко отвечает на дополнительные вопросы;

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

5. Критерии оценивания ответа на зачете:

- зачтено – даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы; в ответах в основном выделялось главное, показано умение анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии; демонстрирует знания, умения и навыки универсальных компетенций.

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1 ЭТАП – Текущий контроль освоения дисциплины

Общая физическая подготовка

Вопросы для устного опроса

Тема 1. Основы общей физической подготовки.

1. Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура обучающегося.

2. Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

3. Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль. Методика самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью.

Тема 2. Фитнес.

1. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

2. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений

3. Влияние питания на здоровье

4. Гигиенические и этические нормы

5. Профилактика травматизма при занятиях фитнесом

6. Приемы самомассажа и релаксации

Тема 3. Настольный теннис.

1. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.

2. Правила игры в настольный теннис.

Тема 4. Общая физическая подготовка.

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

2. Воспитание выносливости, силы, гибкости, координационных способностей.

Темы рефератов

Тема 1. Основы общей физической подготовки.

1. Система физического воспитания в России Роль физической культуры в жизни человека и общества.
2. Исторические аспекты физической культуры. Роль двигательной деятельности в здоровом образе жизни человека.
3. Нетрадиционные виды движений и их влияние на здоровье человека.
4. Олимпийские виды спорта.
5. Паралимпийские виды спорта.
6. Роль Олимпийского движения для современного общества.
7. Характеристика вида спорта (на выбор).
8. Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии.
9. Физическая культура и вредные привычки.
10. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 2. Фитнес.

1. Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии. Физическая культура и вредные привычки.
2. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
3. Польза и вред оздоровительных движений.
4. Закаливание – средство укрепления здоровья.
5. Показания и противопоказания к закаливанию.
6. Двигательные качества человека и методы их развития.

Тема 3. Настольный теннис.

1. Средства и методы спортивной тренировки для развития физических качеств
2. Двигательные качества человека и методы их развития.
3. Здоровый образ жизни в произведениях мировой литературы.
4. Научные основы физической культуры и ее связь с другими науками.

Тема 4. Общая физическая подготовка.

1. Средства, методы, принципы и правила в планировании тренировочного процесса

Упражнения

Тема 2. Фитнес.

1. Поднимание туловища,
2. Отжимание,
3. Приседание за 1 мин,
4. Поднятие ног за 1 мин,
5. Упражнения по коррекции и нарушений осанки,

6. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

7. Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков.

Тема 3. Настольный теннис.

1. Игра накатом слева по левой диагонали
2. Игра накатом справа по правой диагонали
3. Игра накатом слева по прямой
4. Игра накатом справа по прямой
5. Игра накатом и смэш.
6. «Треугольник накатом справа
7. «Треугольник накатом слева»
8. «Малый треугольник накатом справа»
9. «Малый треугольник накатом слева»
10. «Восьмерка»
11. «Перескок в левом углу»
12. «Веер накатом справа»
13. «Веер накатом слева»
14. «Веер накатом слева с перескоком»
15. «Веер с игрой только справа»
16. «Двойной веер»

Тема 4. Общая физическая подготовка.

1. Формирование умения обучающихся правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.

2. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.

4. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.

5. Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.

6. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.

7. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.

Настольный теннис

Вопросы для устного опроса

Тема 1. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания.

1. История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса.
2. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания и вида спорта.
3. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом.

Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису.

1. Оборудование для игры в настольный теннис
2. Основные термины
3. Порядок игры
4. Техника безопасности
5. Организация проведения соревнований

Тема 3. Техника настольного тенниса.

1. Техника игры в настольный теннис
2. Классификация техники настольного тенниса

Тема 4. Тактика настольного тенниса.

1. Классификация тактики настольного тенниса
2. Индивидуальные тактические действия теннисиста в нападении и защите.
3. Парные тактические действия теннисиста в нападении и защите.

Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису.

1. Участие в соревнованиях по настольному теннису.
2. Судейство соревнований.

Темы рефератов

Тема 1. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания.

1. Настольный теннис в Олимпийских играх.
2. Современное состояние и развитие настольного тенниса.

Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису.

1. Общая характеристика инвентаря для игры в настольный теннис.
2. Развитие игровой техники и инвентаря в настольном теннисе.
3. Структура игры и соревновательной деятельности.

Тема 3. Техника настольного тенниса.

1. Классификация и общая характеристика техники игры.
2. Характеристика стилей игры в настольный теннис.

Тема 4. Тактика настольного тенниса.

1. Основы тактики игры.
2. Развитие настольного тенниса в г. Воронеж

Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису.

1. Права и обязанности участников соревнований и судей.
2. Проведение соревнований по настольному теннису в Воронежской области

Упражнения

Тема 3. Техника настольного тенниса.

1. Игра накато́м слева по левой диагонали
2. Игра накато́м справа по правой диагонали
3. Игра накато́м слева по прямой
4. Игра накато́м справа по прямой
5. Игра накато́м и смэш.
6. «Треугольник накато́м справа»
7. «Треугольник накато́м слева»
8. «Малый треугольник накато́м справа»
9. «Малый треугольник накато́м слева»
10. «Восьмерка»
11. «Перескок в левом углу»
12. «Веер накато́м справа»
13. «Веер накато́м слева»
14. «Веер накато́м слева с перескоком»
15. «Веер с игрой только справа»
16. «Двойной веер»

Тема 4. Тактика настольного тенниса.

1. Игра накато́м слева по левой диагонали
2. Игра накато́м справа по правой диагонали
3. Игра накато́м слева по прямой
4. Игра накато́м справа по прямой
5. Игра накато́м и смэш.
6. «Треугольник накато́м справа»
7. «Треугольник накато́м слева»
8. «Малый треугольник накато́м справа»
9. «Малый треугольник накато́м слева»
10. «Восьмерка»
11. «Перескок в левом углу»
12. «Веер накато́м справа»
13. «Веер накато́м слева»
14. «Веер накато́м слева с перескоком»
15. «Веер с игрой только справа»

16. «Двойной веер»

Шахматы

Вопросы для устного опроса

Тема 1. Краткая история шахмат.

1. Возникновение шахмат;
2. Появление шахмат в Европе;
3. Шахматные правила;
4. Шахматная этика.

Тема 2. Шахматная доска.

1. Шахматная доска
2. Белые и черные поля
3. Горизонталь, вертикаль, диагональ
4. Центр шахматной доски

Тема 3. Шахматные фигуры.

1. Белые фигуры
2. Черные фигуры
3. Ладья
4. Слон
5. Ферзь
6. Конь
7. Пешка
8. Король
9. Сравнительная сила фигур
10. Ценность шахматных фигур

Тема 4. Начальная расстановка фигур.

1. Начальное положение фигур
2. Расположение фигур на доске
3. Связи между расстановками фигур

Тема 5. Ходы и взятие фигур.

1. Правила хода и взятия каждой из фигур
2. Легкие и тяжелые фигуры
3. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки
4. Взятие на проходе
5. Превращение пешки

Тема 6. Шахматная партия.

1. Понятие о шахе и защита от шаха
2. Мат – цель шахматной партии

3. Пат и другие случаи ничьей

Тема 7. Игра всеми фигурами.

1. Начало шахматной партии
2. Правила ведения шахматной партии
3. Короткие и длинные шахматные партии

Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля.

1. Правила и законы и ошибки дебюта.
2. Основы миттельшпиля
3. Основы эндшпиля

Темы рефератов

Тема 1. Краткая история шахмат.

1. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата.
2. Проникновение шахмат в Европу.
3. Запрет шахмат церковью.

Тема 2. Шахматная доска.

- 1 Шахматный кодекс в России.
- 2 Судейство и организация соревнований.

Тема 3. Шахматные фигуры.

1. Реформа шахмат.
2. Шахматные трактаты.

Тема 4. Начальная расстановка фигур.

1. Правило «Каждый ферзь любит свой цвет»

Тема 5. Ходы и взятие фигур.

1. Системы проведения шахматных соревнований: нокаут, круговая, швейцарская.
2. Особенности различных шахматных соревнований.

Тема 6. Шахматная партия.

1. Мат в один ход
2. Длинная и короткая рокировка

Тема 7. Игра всеми фигурами.

1. Достижение мата без жертвы материала.

Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля.

1. Принципы игры в дебюте
2. Ошибки миттельшпиля и эндшпиля

Упражнения

Тема 2. Шахматная доска.

1. «Горизонталь». Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками и т.п.)
2. «Вертикаль». То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски.
3. «Диагональ». То же самое, но заполняется она из диагоналей шахматной доски.

Тема 3. Шахматные фигуры.

1. «Волшебный мешочек». В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников пытается на ощупь определить, какая фигура спрятана.
2. «Угадай-ка». Педагог словесно описывает одну из фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.
3. «Секретная фигура». Все фигуры стоят на столе в ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры кроме секретной, которая выбирается заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать: «Секрет».
4. «Угадай». Педагог загадывает про себя одну из фигур, а дети пытаются угадать, какая фигура загадана.
5. «Что общего?». Педагог берет две шахматные фигуры, и дети говорят, чем похожи друг на друга фигуры, чем отличаются (цвет, форма).
6. «Большая и маленькая». Педагог ставит на стол шесть разных фигур. Дети по одному выходят и называют самую высокую фигуру и ставят ее в сторону. Вскоре все фигуры расставлены по росту.
7. «Кто сильнее?». Педагог показывает детям две фигуры и спрашивает: «Какая фигура сильнее? На сколько очков?».
8. «Обе армии равны». Педагог ставит на столе от одной до пяти фигур и просит ребят расположить на своих досках другие наборы фигур так, чтобы суммы очков в армиях учителя и ученика были равны.

Тема 4. Начальная расстановка фигур.

1. «Мешочек». Обучающиеся по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию.
2. «Да или нет?». Педагог берет две шахматные фигуры, а дети отвечают, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении.
3. «Не зевай!». Педагог говорит какую-либо фразу о начальном положении, например:
4. «Ладья стоит в углу», и бросает кому-либо из учеников мяч; если утверждение верно, то мяч следует поймать.

Тема 5. Ходы и взятие фигур.

1. «Игра на уничтожение» – важнейшая игра курса. Именно здесь все плюсы шахмат начинают «работать» на ученика – формируется внутренний план действий, аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры); выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

2. «Один в поле воин». Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколдованными, недвижимыми).

3. «Лабиринт». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и не перепрыгивая их.

4. «Перехитри часовых». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и на поля, находящиеся под ударом черных фигур.

5. «Сними часовых». Белая фигура должна побить все черные фигуры; избирается такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы ни разу не оказаться под боем черных фигур.

6. «Кратчайший путь». За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски.

7. «Захват контрольного поля». Игра фигурой против фигуры ведется не на уничтожение, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на поля, находящиеся под ударом фигуры противника.

8. «Защита контрольного поля». Эта игра подобна предыдущей, но при точной игре обеих сторон не имеет победителя.

9. «Атака неприятельской фигуры». Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем.

10. «Двойной удар». Белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры, но так, чтобы не оказаться под боем.

11. «Взятие». Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее – побить незащищенную фигуру.

12. «Защита». Нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

Тема 6. Шахматная партия.

1. «Шах или не шах». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет.

1. «Объяви шах». Требуется объявить шах неприятельскому королю.

2. «Пять шахов». Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.

3. «Защита от шаха». Белый король должен защититься от шаха.

4. «Мат или не мат». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: дан ли мат черному королю.

5. «Мат в один ход». Требуется объявить мат неприятельскому королю в один ход.

6. «Рокировка». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: можно рокировать или нет.

Тема 7. Игра всеми фигурами.

«Два хода». Для того чтобы ученик научился создавать и реализовывать угрозы, он играет с педагогом следующим образом: на каждый ход педагога ученик отвечает двумя своими ходами подряд.

Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля.

1. «Мат в один ход». «Поставь мат в один ход нерокированному королю».

2. «Поставь детский мат». Белые или черные начинают и дают мат в один ход.

3. «Поймай ладью». «Поймай ферзя». Надо найти такой ход, после которого рано введенная в игру фигура противника неизбежно теряется или проигрывается за более слабую фигуру.

4. «Защита от мата». Требуется найти ход, позволяющий избежать мата в один ход (в данном разделе в отличие от второго года обучения таких видов несколько).

5. «Выведи фигуру». Определяется, какую фигуру и на какое поле лучше развить.

6. «Поставь мат «повторюшке» в один ход». Требуется поставить мат в один ход противнику, который слепо копирует ваши ходы.

7. «Мат в два хода». В учебных положениях белые начинают и дают мат в два хода.

8. «Выигрыш материала». «Накажи пешкоеда». Надо провести маневр, позволяющий получить материальное преимущество.

9. «Можно ли побить пешку?». Требуется определить, не приведет ли выигрыш пешки к проигрышу материала или мату.

10. «Захвати центр». Надо найти ход, ведущий к захвату центра.

11. «Можно ли сделать рокировку?». Надо определить, не нарушат ли белые правила игры, если рокируют.

12. «Чем бить фигуру?». Надо выполнить взятие, позволяющее избежать сдвоения пешек.

13. «Сдвой противнику пешки». Требуется так побить фигуру противника, чтобы у него образовались сдвоенные пешки.

14. «Выигрыш материала». Надо провести тактический прием и остаться с лишним материалом.

15. «Мат в три хода». Здесь требуется пожертвовать материал и объявить красивый мат в три хода.

16. «Мат в два хода». Белые начинают и дают мат в два хода.

17. «Мат в три хода». Белые начинают и дают мат в три хода.

18. «Выигрыш фигуры». Белые проводят тактический маневр и выигрывают фигуру.

19. «Квадрат». Надо определить, удастся ли провести пешку в ферзи.

20. «Проведи пешку в ферзи». Требуется провести пешку в ферзи.

21. «Выигрыш или ничья?». Нужно определить, выиграно ли данное положение.

22. «Куда отступить королем?». Надо выяснить, на какое поле следует первым ходом отступить королем, чтобы добиться ничьей.

23. «Путь к ничьей». Точной игрой нужно добиться ничьей.

Здоровый образ жизни и здоровьесбережение

Вопросы для устного опроса

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.

3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4. Понятие о здоровье.

5. Здоровье как свойство организма.

6. Современные тенденции состояния здоровья населения РФ.

7. Патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья.

8. Болезни цивилизации

9. Факторы риска заболеваний и повреждений.

10. Факторы устойчивости здоровья.

11. Первичная, вторичная и третичная профилактика.

12. Качество жизни и здоровья.

13. Первичная профилактика

14. Вторичная профилактика

15. Третичное профилактика

16. ЗОЖ

17. Рациональное питание

18. Режим дня

19. Физические упражнения

20. Оценка резервов здоровья

21. Оценка уровня физического состояния

22. Оценка уровня психического состояния

23. Детерминанты здоровья

24. Принципы работы по развитию здоровья

25. Модели обучения здоровому образу жизни

26. Валеологическое образование

27. Роль отдельных факторов в формировании качества жизни человека

28. Диагностика индивидуального физического состояния

29. Индексы здоровья

30. Факторы риска и устойчивости

31. Периодизация возраста
32. Нагрузка физических упражнений
33. Особенности проведения программ ЗОЖ для различных возрастных групп

Темы рефератов

1. Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, десинхроноз, экологические нарушения и др.
2. Проблемы здоровья: субъективные, объективные и социальные. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
3. Эволюция и ЗОЖ. От чего зависит здоровье. Состояние здоровья детей.
4. Факторы, формирующие здоровье детей. Критерии здоровья.
5. ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема.
6. Филогенез и онтогенез человека.
7. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
8. Эволюция человека.
9. Онтогенез человека и врожденные заболевания.
10. Наследственность и здоровье. Наследственные признаки у человека. Наследственные болезни.
11. Мутагенез. Профилактика наследственных болезней
12. Биоритмы.
13. Режим дня и жизни.
14. Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.
15. Утомление и отдых как неотъемлемые составляющие тренировки. Критерии утомления при физической, умственной и психической деятельности.
16. Пути повышения работоспособности и активизации восстановительных процессов.
17. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе.
18. Физиологические механизмы и гигиена сна.
19. Нормы двигательной активности.
20. Движение и тренировка наследственных механизмов адаптации.
21. Характеристика основных средств физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика, длительные малоинтенсивные упражнения.
22. Организация здорового образа жизни.
23. Принцип функциональной избыточности организма человека.
24. Неограниченные внутренние ресурсы человека.
25. Примеры физических (сила, выносливость, ловкость, гибкость), функциональных (устойчивость к низким и высоким температурам, гипоксии и др.), интеллектуальных и психических возможностей человека.
26. Продолжительность жизни человека.

27. Здоровый образ жизни. Система закаливания - важное условие для воспитания здорового ребенка

28. Стил жизни - социально-психологическая категория.

29. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.

30. Питание человека. Основы потребления пищи.

31. Современное питание в детском возрасте.

32. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.

33. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.

34. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.

35. Питание и здоровье.

Ситуационные задачи

Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений

Задание 1. Вам на производственной практике предстоит проведение беседы со школьниками старших классов о роли ежедневных физических нагрузок. Определите основные направления беседы.

Ключ ответа:

- цель ежедневных физических нагрузок — профилактика гиподинамии, оздоровление организма, поддержание имеющейся формы тела и отдаление старости;
- ежедневные физические упражнения включают: пребывание не менее 3 ч на ногах или 10 тыс. шагов, или оздоровительную форсированную ходьбу в течение часа, или пробежки рывками, или бег в течение 0,5 ч, или физические упражнения в спортивном зале;
- выбор форм и средств физических нагрузок зависит от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности;
- пребывание на свежем воздухе предпочтительнее, поскольку кроме нагрузок человек получает дополнительную порцию кислорода.

Задание 2. Вам на производственной практике предстоит проведение беседы со школьниками старших классов о роли спорта в этом возрасте. Определите основные направления беседы.

Ключ ответа:

- имеется в виду спорт в обычной жизни, а не для побития рекордов, как элемент ЗОЖ;
- спортивные упражнения в подростковом возрасте развивают организм, способствуют наращиванию мышечной массы и укреплению

костного скелета — надо использовать возможности этого возраста;

- основной принцип спорта — расширение своих возможностей через преодоление психологического барьера: «Не могу — надо!»;
- в отличие от ежедневных физических нагрузок спортивные упражнения имеют большую продолжительность (до 2-3 ч), в связи с чем, организм подвергается большей оксигенации.

Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ

Задание 1. Вам поручили провести беседу с работниками вычислительного центра о здоровом образе жизни. Определите основные направления этой беседы с учетом контингента.

Ключ ответа:

- ежедневные оздоровительные двигательные нагрузки предупреждают развитие гиподинамических симптомов. Цель ежедневных физических нагрузок — оздоровить организм, поддержать имеющуюся стройную форму тела и отдалить старость;
- выбор форм и средств физических нагрузок зависит от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности;
- обычно ежедневные физические упражнения включают: пребывание не менее 3 ч на ногах или 10 тыс. шагов, или оздоровительную форсированную ходьбу, или пробежки рывками, или бег, или физические упражнения в спортивном зале;
- достаточность физических нагрузок для профилактики гиподинамии можно обеспечить и в спортзале, занимаясь со спортивными снарядами и на станках. Но пребывание на свежем воздухе предпочтительнее, поскольку кроме нагрузок человек получает дополнительную порцию кислорода.

Задание 2. Вам поручили провести беседу с беседами в социальном центре с пенсионерами о рациональном питании. Определите основные направления этой беседы.

Ключ ответа:

- особенности организма в пожилом возрасте, влияющие на питание;
- энергетическая ценность пищевого рациона снижается до 2000-2300 ккал;
- стареющему организму нужны белки, необходимые для восстановления и строительства тканей организма;
- рекомендуются овощи, фрукты и другие продукты, содержащие в изобилии клетчатку, пектиновые вещества;
- ограничивается прием сахара, белого хлеба, сдобы, кондитерских изделий, варенья;
- соблюдение ежедневной двигательной активности.

2 ЭТАП – Промежуточная аттестация по итогам освоение дисциплины

Вопросы к зачету

Общая физическая подготовка

1. Основные понятия и термины общей физической подготовки.
2. Общая физическая подготовка как средство и способ развития телесности и духовности человека.
3. Характеристика развития организма человека на протяжении всей жизни (этапы развития, возрастные градации человека).
4. Характеристика основных процессов жизнедеятельности человека (гомеостаз, мышечная система, костная система, кровеносная система).
5. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.
6. Характеристика физического и умственного труда (определение, критерии оценки тяжести труда, энергетические затраты, особенности).
7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе (определение, симптомы проявления, виды утомления, фазы утомления, от чего зависит восстановление, схема процесса восстановления, критерии восстановления).
8. Показатели тренированности организма человека (перечислить и дать характеристику, привести примеры).
9. Характеристика здоровья (определение, факторы риска для здоровья, подходы к определению здоровья, источники болезни, основные причины смертности, уровни ценности здоровья).
10. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье (определение образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни, их характеристика, критерии, от чего зависит здоровый образ жизни).
11. Содержательные характеристики здорового образа жизни (перечислить, характеристика режима труда и отдыха, организации сна, на что влияет систематическое недосыпание, бессонница и ее причины, средства профилактики).
12. Питание при физических и умственных нагрузках (общая характеристика, на что влияет, что такое пища, энергетический состав пищи, суточная потребность в питании, рациональное питание, потребность в воде).
13. Организация двигательной активности (характеристика, двигательная активность обучающихся, суточные нормы двигательной активности, границы двигательной активности, двигательная активность и болезни человека, примеры влияния, научные данные).
14. Личная гигиена и закаливание (гигиена тела, полости рта, гигиена одежды, обуви, дополнительные гигиенические средства, гигиенические основы закаливания, основные правила закаливания).
15. Воздействие вредных привычек на организм человека

(характеристика курения, употребления алкоголя, наркотических средств, на что влияют, что способствует привязанности к вредным привычкам, меры профилактики, научные данные).

16. Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма).

17. Психофизические основы учебной деятельности (объективные и субъективные факторы учебной деятельности, учебная нагрузка обучающихся, интеллект, характеристика экзаменационного периода, факторы риска учебной деятельности, работоспособность студентов в течении дня, недели, семестра).

18. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся (связь движений с умственной деятельностью, принципы и роль активного отдыха, дыхательные упражнения, психическая регуляция, водные процедуры и физические упражнения).

19. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основные функции, классификация спорта по основным группам).

20. Спортивная классификация (предназначение, характеристика основных понятий: спортивные разряды, спортивные звания, разрядные норма и требования).

21. Студенческий спорт и спортивная работа в вузе (определение, направления студенческого спорта, положение о соревнованиях).

22. Современные системы физических упражнений и их характеристика (классическая аэробика, аквааэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес йога, каланетик).

23. Характеристика общей и специальной физической подготовки (определение, задачи, тесты для определения, физическое совершенство).

24. Воспитание силы (определение, разновидности силы, дозирование величины отягощения, методы воспитания силы).

25. Воспитание быстроты (определение, скорость и быстрота, воспитание быстроты).

26. Воспитание выносливости (определение, виды выносливости, методы воспитания выносливости).

27. Воспитание ловкости и гибкости (определение, задачи, методы).

28. Формы занятий по физической культуре в вузе (перечислить, цель, задачи, средства и методы).

29. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, средства, методы).

30. Характеристика физической нагрузки в учебно-тренировочном занятии (определение, определение и регулирование нагрузки, показатели нагрузки, объем и интенсивность нагрузки).

31. Формы и содержание самостоятельных занятий (основные

направления, основные формы и их характеристика).

32. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке (уровни физической нагрузки, объем и интенсивность нагрузки, уровни физической работоспособности, дозирование нагрузки по ЧСС).

Настольный теннис

Вопросы к зачету

1. История возникновения и развития игры.
2. Характеристика игры в настольный теннис.
3. Современное состояние настольного тенниса в стране и в мире.
4. Требования к инвентарю для игры в настольный теннис.
5. Основная терминология в настольном теннисе.
6. Виды соревнований в настольном теннисе.
7. Судейство соревнований в настольном теннисе.
8. Правила правильной подачи.
9. Правила розыгрыша очка в настольном теннисе.
10. Проведение командных соревнований в настольном теннисе.
11. Классификация техники приемов игры в нападении игроков.
12. Классификация техники приемов игры в защите игроков.
13. Типичные ошибки в технике выполнения атакующих ударов
14. Методика обучения техническим элементам в настольном теннисе.
15. Характеристика тактики игры в паре.
16. Характеристика приемов нападения игроков.
17. Характеристика приемов техники игры в защите.
18. Основные правила игры в настольный теннис.
19. Виды технических приёмов.
20. Технические планы ведения игры
21. Фазовая структура техники ударов
22. Классификация способов держания ракетки
23. Виды вращения мяча
24. Основы тактики игры
25. Выбор подачи, приема, сторон
26. Методика обучения технике настольного тенниса
27. Общефизическая и специальная подготовка теннисиста Правила проведения соревнований по настольному теннису
28. Правила игры в настольный теннис
29. Требования к местам соревнований по настольному теннису
30. Основные разделы Положения о соревнованиях и их содержание
31. Виды соревнований. Общая характеристика
32. Организация занятий, подготовка мест занятий, инвентарь. Уход за инвентарём и оборудованием
33. Объяснение и демонстрация техники игры

Шахматы

Вопросы к зачету

1. Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу.
2. Развитие шахмат в Европе.
3. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени.
4. Шахматные правила FIDE.
5. Этика шахматной борьбы.
6. Основные понятия шахмат.
7. Шахматные фигуры.
8. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур.
9. Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; правило «Каждый ферзь любит свой цвет».
10. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.
11. Правила хода и взятия каждой из фигур.
12. Белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны.
13. Легкие и тяжелые фигуры.
14. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки.
15. Превращения пешки.
16. Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха.
17. Мат – цель шахматной партии.
18. Матование одинокого короля.
19. Задачи на мат в один ход.
20. Пат. Ничья. Пат и другие случаи ничьей.
21. Длинная и короткая рокировка и ее правила.
22. Шахматная партия.
23. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию.
24. Короткие шахматные партии.
25. Шахматная нотация.
26. Сущность дебюта.
27. Сущность миттельшпиля.
28. Сущность эндшпиля.
29. Анализ и оценка позиции.
30. Шахматная комбинация.

Здоровый образ жизни и здоровьесбережение

Вопросы к зачету

1. Понятие о здоровье.

2. Здоровье как свойство организма.
3. Современные тенденции состояния здоровья населения РФ.
4. Патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья.
5. Болезни цивилизации
6. Факторы риска заболеваний и повреждений.
7. Факторы устойчивости здоровья.
8. Первичная, вторичная и третичная профилактика.
9. Качество жизни и здоровья.
10. Первичная профилактика
11. Вторичная профилактика
12. Третичное профилактика
13. ЗОЖ
14. Рациональное питание
15. Режим дня
16. Физические упражнения
17. Оценка резервов здоровья
18. Оценка уровня физического состояния
19. Оценка уровня психического состояния
20. Детерминанты здоровья
21. Принципы работы по развитию здоровья
22. Модели обучения здоровому образу жизни
23. Валеологическое образование
24. Роль отдельных факторов в формировании качества жизни человека
25. Диагностика индивидуального физического состояния
26. Индексы здоровья
27. Факторы риска и устойчивости
28. Периодизация возраста
29. Нагрузка физических упражнений
30. Особенности проведения программ ЗОЖ для различных возрастных

групп

Комплекс заданий

Задания закрытого типа

Общие критерии оценивания

№ п/п	Процент правильных ответов	Оценка
1	86 % – 100 %	5 («отлично»)
2	70 % – 85 %	4 («хорошо»)
3	51 % – 69 %	3 (удовлетворительно)
4	50 % и менее	2 (неудовлетворительно)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции
1	ОК-8	6	ОК-8
2	ОК-8	7	ОК-8
3	ОК-8	8	ОК-8
4	ОК-8	9	ОК-8
5	ОК-8	10	ОК-8

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1	3	6	2,3
2	3	7	1,2
3	2	8	1
4	2,3	9	3,4
5	3,4	10	4

Задание № 1

Компонентами здорового образа жизни являются:

1. Прием энергетических коктейлей;
2. Походы в ночной клуб;
3. Правильное питание и режим дня;
4. Физические нагрузки и вредные привычки.

Задание № 2

Что является одним из основных физических качеств?

1. Внимание;
2. Работоспособность;
3. Сила;
4. Здоровье.

Задание № 3

Здоровый образ жизни – это ...

1. Способ жизнедеятельности индивида, направленный на увеличение продолжительности жизни;
2. Культурный феномен, выраженный в заботе о здоровье как высшей ценности;
3. Способ жизнедеятельности, связанный с отказом от вредных привычек;
4. Жизненная позиция, при которой активность индивида выражается в систематическом занятии физическими упражнениями.

Задание № 4

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

1. Бокс;
2. Ходьба;
3. Плавание;
4. Тяжелая атлетика.

Задание № 5

Каковы задачи мышечной релаксации?

1. Увеличение длины мышечных волокон;
2. Увеличение толщины мышечных волокон;
3. Выведение продуктов распада из работавших мышц;
4. Снятие напряжения.

Задание № 6

Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

1. Снижает активность физического состояния;
2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ;
3. Повышает работоспособность;
4. Ухудшает настроение.

Задание № 7

Назовите правила правильного положения при сидении на стуле

1. Держать верхнюю часть спины и шею прямо;
2. Чаще менять положение ног;
3. Сидеть, закинув ногу за ногу;
4. Сидеть долго в одном положении.

Задание № 8

Как двигательная активность влияет на организм?

1. Повышает жизненные силы и функциональные возможности;
2. Позволяет меньше расходовать калории для поддержания оптимального веса;
3. Понижает выносливость и работоспособность;
4. Уменьшает количество лет.

Задание № 9

Какова польза от занятий циклическими видами?

1. Повышают силовые способности;
2. Увеличивают количество жировой ткани;
3. Улучшают потребление организмом кислорода;

4. Увеличивают эффективность работы сердца.

Задание № 10

Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

1. Двигательных, гигиенических и просветительских задач;
2. Закаливающих, психологических и философских задач;
3. Задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем;
4. Оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Задания открытого типа

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции
1.	ОК-8	11.	ОК-8
2.	ОК-8	12.	ОК-8
3.	ОК-8	13.	ОК-8
4.	ОК-8	14.	ОК-8
5.	ОК-8	15.	ОК-8
6.	ОК-8	16.	ОК-8
7.	ОК-8	17.	ОК-8
8.	ОК-8	18.	ОК-8
9.	ОК-8	19.	ОК-8
10.	ОК-8	20.	ОК-8

Ключ ответов к заданиям открытого типа

№ вопроса	Верный ответ
1.	<p>Примерные направления беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • цель ежедневных физических нагрузок — профилактика гиподинамии, оздоровление организма, поддержание имеющейся формы тела и отдаление старости; • ежедневные физические упражнения включают: пребывание не менее 3 ч на ногах или 10 тыс. шагов, или оздоровительную форсированную ходьбу в течение часа, или пробежки рывками, или бег в течение 0,5 ч, или физические упражнения в спортивном зале; • выбор форм и средств физических нагрузок зависит от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности; • пребывание на свежем воздухе предпочтительнее, поскольку кроме нагрузок человек получает дополнительную порцию кислорода.
2.	<p>Примерные направления беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • имеется в виду спорт в обычной жизни, а не для побития рекордов, как элемент ЗОЖ; • спортивные упражнения в подростковом возрасте развивают организм, способствуют наращиванию мышечной массы и укреплению костного скелета — надо использовать возможности этого возраста; • основной принцип спорта — расширение своих возможностей через преодоление психологического барьера: «Не могу — надо!»; • в отличие от ежедневных физических нагрузок спортивные упражнения имеют большую продолжительность (до 2-3 ч), в связи с чем, организм подвергается большей оксигенации.
3.	<p>Примерные направления беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ежедневные оздоровительные двигательные нагрузки предупреждают развитие гиподинамических симптомов. Цель ежедневных физических нагрузок — оздоровить организм, поддержать имеющуюся стройную форму тела и отдалить старость;

	<ul style="list-style-type: none"> • выбор форм и средств физических нагрузок зависит от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности; • обычно ежедневные физические упражнения включают: пребывание не менее 3 ч на ногах или 10 тыс. шагов, или оздоровительную форсированную ходьбу, или пробежки рывками, или бег, или физические упражнения в спортивном зале; • достаточность физических нагрузок для профилактики гиподинамии можно обеспечить и в спортзале, занимаясь со спортивными снарядами и на станках. Но пребывание на свежем воздухе предпочтительнее, поскольку кроме нагрузок человек получает дополнительную порцию кислорода.
4.	<p>Примерные направления беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • особенности организма в пожилом возрасте, влияющие на питание; • энергетическая ценность пищевого рациона снижается до 2000-2300 ккал; • стареющему организму нужны белки, необходимые для восстановления и строительства тканей организма; • рекомендуются овощи, фрукты и другие продукты, содержащие в изобилии клетчатку, пектиновые вещества; • ограничивается прием сахара, белого хлеба, сдобы, кондитерских изделий, варенья; • соблюдение ежедневной двигательной активности.
5.	Ценностно-ориентационный
6.	В самом общем виде: уменьшается сила и выносливость мышц, улучшается координация
7.	Ритмично, сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища
8.	Сидеть неподвижно не более 20 минут, держать спину и шею ровно.
9.	Физическая подготовка
10.	Выносливость
11.	Не менее 30 минут
12.	Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине, поднимание ног и таза лежа на спине
13.	Ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
14.	Физическая культура
15.	Средством повышения работоспособности, а также способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения
16.	Спорт является доминирующей формой проявления физической культуры
17.	Можно заниматься в любом возрасте, легко дозировать нагрузку по самочувствию
18.	Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других, произвольное расслабление отдельных мышц
19.	Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз (гимнастика), выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
20.	5-7 часов

Задание № 1

Вам на производственной практике предстоит проведение беседы со школьниками старших классов о роли ежедневных физических нагрузок. Определите основные направления беседы.

Задание № 2

Вам на производственной практике предстоит проведение беседы со школьниками старших классов о роли спорта в этом возрасте. Определите основные направления беседы.

Задание № 3

Вам поручили провести беседу с работниками вычислительного центра о здоровом образе жизни. Определите основные направления этой беседы с учетом контингента.

Задание № 4

Вам поручили провести беседу с беседа в социальном центре с пенсионерами о рациональном питании.

Определите основные направления этой беседы.

Задание № 5

Определите элемент спортивной культуры, который включает в себя отношение человека к спорту.

Задание № 6

Опишите, в чем проявляется утомление.

Задание № 7

Опишите, как правильно дышать при выполнении упражнений.

Задание № 8

Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила ...

Задание № 9

Понятие, которое отражает прикладную направленность физического воспитания, называется ...

Задание № 10

Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

Задание № 11

Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

Задание № 12

Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса).

Задание № 13

Перечислите главные физические качества.

Задание № 14

Совокупность общественных идей (целей, форм, мероприятий), существенных для физического совершенствования человека – это ...

Задание № 15

Определите, чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

Задание № 16

Опишите, каково соотношение понятий «спорт» и «физическая культура».

Задание № 17

Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой.

Задание № 18

Перечислите, какие приемы можно использовать для расслабления мышц.

Задание № 19

Порекомендуйте упражнения для снятия напряжения, во время длительной работы за компьютером в положении сидя.

Задание № 20

Недельной нормой двигательной активности обучающихся являются занятия физическими упражнениями в объеме ...

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация обучающихся обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (модулю).

Преподаватель доводит до сведения обучающихся на первом учебном занятии перечень вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию, и критерии оценивания знаний, умений и навыков.

Зачеты проводятся в день последнего в данном семестре занятия по соответствующей дисциплине (модулю) в соответствии с рабочей программой.

Зачеты служат формой проверки освоения учебного материала дисциплины (модуля).

Результаты сдачи зачета оцениваются по шкале: «зачтено», «не зачтено».

В целях поощрения обучающихся за систематическую активную работу на учебных занятиях и на основании успешного прохождения текущего контроля допускается выставление зачетной оценки без процедуры сдачи зачета.

Зачеты принимаются преподавателями, ведущим занятия по дисциплине (модулю).

Зачет проводится по билетам. Преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля).

Во время зачета с разрешения преподавателя обучающийся может пользоваться справочниками, таблицами, инструкциями и другими

материалами.

Обучающийся при подготовке ответа ведет необходимые записи, которые предъявляет преподавателю. При отказе обучающегося от ответа в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «не зачтено».

Результаты зачета заносятся в зачетно-экзаменационную ведомость. Если обучающийся не явился на зачет, в ведомости напротив фамилии обучающегося делается запись «не явился». Неявка на зачет без уважительной причины приравнивается к оценке «не зачтено».

В зачетную книжку выставляется соответствующая оценка, полученная обучающимся. Оценка «не зачтено» в зачетную книжку не ставится. Заполнение зачетной книжки до внесения соответствующей оценки в ведомость не разрешается.

Прием зачета у обучающегося прекращается при нарушении им дисциплины, использовании неразрешенных материалов и средств мобильной связи. В этом случае обучающемуся в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «не зачтено».

В случае несогласия обучающегося с оценкой, выставленной на зачете, он имеет право подать апелляцию.