



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



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

ЭДФ.ДВ.01.03 Здоровый образ жизни и здоровьесбережение  
(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  
(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендован к использованию филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2020

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

Протокол от « 15 » сентября 20 20 г. № 3

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 Муниципального бюджетного образовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №102»

Фактор А.М.

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

Директор Автономной некоммерческой профессиональной образовательной  
организации «Региональный экономико-правовой колледж»

Чернусских Ю.Л.

(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 ЭДФ.ДВ.01.03 «Здоровый образ жизни и здоровьесбережение» является достижение следующих результатов обучения:

Код компетенции	Наименование компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

- для очной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик	Этапы формирования компетенций по семестрам изучения							
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
Физическая культура и спорт	УК-7							
Психология здоровья субъектов образовательного процесса			УК-7					
Общая физическая подготовка	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Шахматы	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Настольный теннис	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Производственная практика (преддипломная практика)								УК-7

Этап дисциплины (модуля) ЭДФ.ДВ.01.03 «Здоровый образ жизни и здоровьесбережение» в формировании компетенций соответствует:

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

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

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой	Знать: роль и значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными упражнениями и видами спорта Владеть: навыками поддержания физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой
	ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности	Знать: основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии Уметь: использовать основы физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий Владеть: выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	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 профилактики заболеваний и повреждений	устный опрос, реферат, ситуационные задачи	«Зачтено», «Не зачтено»
2	Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	Знать культуру здоровья, методы диагностики состояния здоровья и физической подготовленности Уметь составлять программы формирования ЗОЖ	устный опрос, реферат, ситуационные задачи	«Зачтено», «Не зачтено»

	ЗОЖ		Владеть навыками диагностика состояний здоровья и физической подготовленности, самоконтроля и самооценки состояния здоровья		
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 (модулю)

#### 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 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».

#### 4. 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**

##### 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. Стиль 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

#### Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	УК-7	ИУК-7.2.
2	УК-7	ИУК-7.2.

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

### Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	УК-7	ИУК-7.2.
2	УК-7	ИУК-7.2.

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 беседа 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

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	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.	6	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.
2	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.	7	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.
3	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.	8	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.
4	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.	9	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.
5	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.	10	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.

#### 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	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1.	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.	11.	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.
2.	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.	12.	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.
3.	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.	13.	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.
4.	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.	14.	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.
5.	УК-7	ИУК-7.1.	15.	УК-7	ИУК-7.1.

		ИУК-7.2.			ИУК-7.2.
6.	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.	16.	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.
7.	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.	17.	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.
8.	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.	18.	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.
9.	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.	19.	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.
10.	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.	20.	УК-7	ИУК-7.1. ИУК-7.2.

### Ключ ответов к заданиям открытого типа

№ вопроса	Верный ответ
1.	<p>Примерные направления беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• цель ежедневных физических нагрузок — профилактика гиподинамии, оздоровление организма, поддержание имеющейся формы тела и отдаление старости;</li> <li>• 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;</li> <li>• выбор форм и средств физических нагрузок зависит от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>• пребывание на свежем воздухе предпочтительнее, поскольку кроме нагрузок человек получает дополнительную порцию кислорода.</li> </ul>
2.	<p>Примерные направления беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• имеется в виду спорт в обычной жизни, а не для побития рекордов, как элемент ЗОЖ;</li> <li>• спортивные упражнения в подростковом возрасте развивают организм, способствуют наращиванию мышечной массы и укреплению костного скелета — надо использовать возможности этого возраста;</li> <li>• основной принцип спорта — расширение своих возможностей через преодоление психологического барьера: «Не могу — надо!»;</li> <li>• в отличие от ежедневных физических нагрузок спортивные упражнения имеют большую продолжительность (до 2-3 ч), в связи с чем, организм подвергается большей оксигенации.</li> </ul>
3.	<p>Примерные направления беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ежедневные оздоровительные двигательные нагрузки предупреждают развитие гиподинамических симптомов. Цель ежедневных физических нагрузок — оздоровить организм, поддержать имеющуюся стройную форму тела и отдалить старость;</li> <li>• выбор форм и средств физических нагрузок зависит от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>• 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;</li> <li>• 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.</li> </ul>
4.	<p>Примерные направления беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• особенности организма в пожилом возрасте, влияющие на питание;</li> <li>• энергетическая ценность пищевого рациона снижается до 2000-2300 ккал;</li> <li>• стареющему организму нужны белки, необходимые для восстановления и строительства тканей организма;</li> <li>• рекомендуются овощи, фрукты и другие продукты, содержащие в изобилии клетчатку, пектиновые вещества;</li> <li>• ограничивается прием сахара, белого хлеба, сдобы, кондитерских изделий, варенья;</li> <li>• соблюдение ежедневной двигательной активности.</li> </ul>
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 беседу 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.