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

АНОО ВО "ВОРОНЕЖСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ", АНОО ВО "ВЭПИ", ВЭПИ

Подписано цифровой подписью: АНОО ВО "ВОРОНЕЖСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ", АНОО ВО "ВЭПИ", ВЭПИ
Дата: 17.09.2025 15:43:38 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
_____ А.Ю. Жильников
«17» сентября 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Физическая культура и спорт
(наименование дисциплины (модуля))

Основы психологии
(наименование ДПП профессиональной переподготовки)

Квалификация выпускника Психолог в социальной сфере
(наименование квалификации)

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

Воронеж
2025

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

Протокол от «01» сентября 2025 г. № 1

Заведующий кафедрой _____ А.Ю. Жильников
(подпись) (инициалы, фамилия)

Руководитель обучения по программе _____ А.Ю. Жильников
(подпись) (инициалы, фамилия)

Разработчики:

Доцент В.С. Шелестов

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

Целью проведения дисциплины «Физическая культура и спорт» является достижение следующих результатов обучения:

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

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

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции. Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень 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

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке	УК-7 ИУК-7.1.	Знать роль физкультуры и спорта в развитии общества, социальные функции физкультуры и спорта, физкультура как средство сохранения и укрепления здоровья Уметь определять значимость физкультуры и спорта в развитии общества Владеть средствами сохранения и укрепления здоровья	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни	УК-7 ИУК-7.2.	Знать понятие «здоровье» и его критерии, условия окружающей среды, систему знаний о здоровье Уметь определять основные требования к организации	устный опрос, реферат, ситуационные задачи	«Зачтено», «Не зачтено»

			здорового образа жизни, критерии эффективности здорового образа жизни Владеть физическим самовоспитанием и самосовершенствованием в здоровом образе жизни		
3	Тема 3. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния	УК-7 ИУК-7.1.	Знать методы организации и проведения туристических походов, методы регулирования психоэмоционального состояния Уметь определять состояние организма при занятиях физическими упражнениями и спортом Владеть методами для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности, методикой организации и проведения туристических походов	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
4	Тема 4. Фитнес	УК-7 ИУК-7.1.	Знать технику безопасности при проведении занятий по фитнесу Уметь применять упражнения при занятии фитнесом Владеть упражнениями по занятию фитнесом	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
5	Тема 5. Строевые приемы и команды	УК-7 ИУК-7.1.	Знать основные строевые приемы и команды Уметь применять строевые приемы и команды Владеть навыками применения строевых приемов и команд	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
6	Тема 6. Настольный теннис	УК-7 ИУК-7.1.	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	«Зачтено», «Не зачтено»
7	Тема 7. Шахматы	УК-7 ИУК-7.1.	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	«Зачтено», «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства	Шкала оценивания

		промежуточной аттестации	
	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 – слушатель 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 – слушатель 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

Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке
1.Роль физкультуры и спорта в развитии общества
2.Социальные функции физкультуры и спорта
3.Физкультура как средство сохранения и укрепления здоровья

Тема 2. Основы здорового образа жизни
1.Понятие «здоровье» и его критерии.
2.Условия окружающей среды.
3.Система знаний о здоровье.

Тема 3. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния
1.Оценка коррекции телосложения.
2.Развитие физических качеств.
3.Контроль за состоянием здоровья.

Тема 4. 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 5. Строевые приемы и команды
1.Строевая стойка
2.Основная стойка.
3.Смирно
4.Вольно
5.Ровняйсь
6.По порядку рассчитайсь

Тема 6. Настольный теннис
1. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
2. Правила игры в настольный теннис.

Тема 7. Шахматы
1. Возникновение шахмат;
2. Появление шахмат в Европе;

3. Шахматные правила;
4. Шахматная этика.

Темы рефератов

Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке

1. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.
2. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.
3. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.
4. Развитие скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка. Основные требования.

Тема 2. Основы здорового образа жизни

1. Понятие о выносливости.
2. Критерии и способы оценки выносливости.
3. Понятие о координационных способностях человека и методика их развития. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей.
4. Гибкость и методика ее развития. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

Тема 3. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния

1. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
2. Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся профессионального различного профиля.
3. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
4. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
5. Шейпинг в укреплении здоровья и в формировании гармоничного телосложения.

Тема 4. Фитнес

1. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Общие принципы формирования физической культуры человека.

2. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применение упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.

3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (нервно-мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, систему дыхания и кровообращения).

4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5. Строевые приемы и команды

1. Характеристика функций спорта в современном обществе. Негативные явления в спорте. Разновидности современного спорта.

2. Спортивные результаты и система спортивных соревнований. Факторы, обуславливающие динамику роста спортивных достижений.

3. Спортивные соревнования и их функции. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения различных соревнований.

4. Основные виды спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и обще-подготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки.

Тема 6. Настольный теннис

1. Методы спортивной тренировки, их содержание и характерные особенности.

2. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды, взаимосвязь. Основные задачи и содержание.

3. Техническая подготовка. Объективные критерии оценки. Основы методики.

4. Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Особенности тактики в различных видах спорта.

5. Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки.

6. Интеллектуальная подготовка спортсмена, ее значение и место в процессе тренировки, связь с другими видами подготовки.

7. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки спортсмена. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

Тема 7. Шахматы

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

Ситуационные задачи

Тема 2. Основы здорового образа жизни

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.

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: пребываниене 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 беседу 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. Роль физкультуры и спорта в развитии общества;
2. Социальные функции физкультуры и спорта;
3. Физкультура как средство сохранения и укрепления здоровья;
4. Понятие «здоровье» и его критерии;
5. Условия окружающей среды и их влияние на ЗОЖ;
6. Система знаний о здоровье человека;
7. Методика оценки работоспособности;
8. Гимнастика для глаз и другие упражнения в профессиональной деятельности;
9. Методика организации и проведения туристических походов;
10. Методика регулирования психоэмоционального состояния;
11. Организация здорового образа жизни;
12. Обстоятельства, общие для всех людей и построенных на базисных принципах организации и содержания здорового образа жизни;
13. Факторы здорового образа жизни;
14. Отношение обучающихся к здоровью;
15. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений;
16. Влияние питания на здоровье;
17. Гигиенические и этические нормы;
18. Профилактика травматизма при занятиях фитнесом;
19. Приемы самомассажа и релаксации;
20. Строевые приемы и команды;
21. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису;
22. Правила игры в настольный теннис;
23. Возникновение шахмат;
24. Появление шахмат в Европе;
25. Шахматные правила;
26. Шахматная этика;
27. Организация спортивных соревнований в студенческой среде;
28. Олимпийское и паралимпийское движение в России.

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. ИУК-7.2.	15.	УК-7	ИУК-7.1. 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.	Примерные направления беседы: • 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.	Примерные направления беседы: • 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.	Примерные направления беседы: • 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: пребываниене 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.	Примерные направления беседы: • 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.	Ценносто-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 слушателей обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

Преподаватель доводит до сведения слушателей на первом учебном занятии перечень вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию, и

критерии оценивания знаний, умений и навыков.

Зачеты проводятся в день последнего занятия по соответствующей дисциплине в соответствии с рабочей программой.

Зачеты служат формой проверки освоения учебного материала дисциплины.

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

В целях поощрения слушателей 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.

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

Во время зачета с разрешения преподавателя слушатель может пользоваться справочниками, таблицами, инструкциями и другими материалами.

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

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

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

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