**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Самарский государственный экономический университет»**

**Факультет** среднего профессионального и предпрофессионального образования

**Кафедра** факультета среднего профессионального и предпрофессионального

образования

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета

(протокол № 10 от «30» мая 2024 г.)

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

Наименование дисциплины СГ.04 Физическая культура

Специальность 40.02.04 Юриспруденция

Квалификация (степень) выпускника юрист

Самара 2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **КОМПЕТЕНЦИЯ ОК 04 ЭФФЕКТИВНО ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ И РАБОТАТЬ В КОЛЛЕКТИВЕ И КОМАНДЕ** | | | |
| **№ п/п** | **Задание** | **Ключ к заданию / Эталонный ответ** | **Критерии оценивания** |
|  | За какое нарушение правил игры в баскетбол судья назначает три штрафных броска?  А – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска и бросок с игры удачен;  Б – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны двухочковых бросков и бросок с игры неудачен;  В – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны трехочковых бросков и бросок с игры неудачен. | В | Выбор одного правильного ответа из предложенных |
|  | Сколько игроков должно находиться на площадке в каждой из команд  во время волейбольной встречи?  А − 5 чел;  Б − 6 чел;  В − 8 чел;  Г − 10 чел. | Б | Выбор одного правильного ответа из предложенных |
|  | Какое максимальное количество шагов может сделать баскетболист с мячом в руках?  А – один;  Б – два;  В – три;  Г – четыре. | Б | Выбор одного правильного ответа из предложенных |
|  | Какими частями тела разрешено касание мяча в волейболе?  А − только руками;  Б − любой частью тела, кроме ног;  В − любой частью тела (подача – только рукой). | В | Выбор одного правильного ответа из предложенных |
|  | За какое нарушение правил игры в баскетбол судья назначает один штрафной бросок?  А – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска и бросок с игры удачен;  Б – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны двухочковых бросков и бросок с игры неудачен;  В – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны трехочковых бросков и бросок с игры неудачен. | А | Выбор одного правильного ответа из предложенных |
|  | Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника?  А – подающая команда проигрывает розыгрыш очка;  Б – мяч остается в игре;  В – розыгрыш очка повторяется;  Г – подающая команда выигрывает розыгрыш очк | Б | Выбор одного правильного ответа из предложенных |
|  | В каком варианте ответа правильно указаны условия выигрыша встречи в волейболе на официальных соревнованиях?  А - победитель должен выиграть в трёх партиях из пяти;  Б - победитель должен выиграть в двух партиях из трёх;  В - победитель определяется по разнице набранных очков в рамках установленных правилами соревнований времени. | А | Выбор одного правильного ответа из предложенных |
|  | Чем характеризуется спорт как собственно соревновательная деятельность (узкое понимание спорта)?  А – общественное явление, в процессе которого происходит приобщение к спорту, его распространение и развитие в обществе и мировом сообществе;  Б – унификация состава движений, условия их выполнения и способов оценки движений;  В – регламентация поведения соревнующихся по принципам неантагонистической конкуренции;  Г – организация деятельности на основе системы соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований достижения. | Б В Г | Дан верный ответ |
|  | Какие приемы относятся к технике баскетбола?  А – ведение и передача;  Б – бросок;  В – вырывание и выбивание;  Г – нападающий удар. | А Б В | Дан верный ответ |
|  | Какие тактические приемы в баскетболе относятся к защитным?  А – быстрый отрыв;  Б – прессинг;  В – индивидуальная опека;  Г – постановка заслона. | Б В Г | Дан верный ответ |
|  | Ведение мяча игроком в футболе в основном возможно двумя приёмами: А. Головой; Б. Туловищем; В. Рукой; Г. Ногой; Д. Плечом. | АГ | Дан верный ответ |
|  | Основные преимущества планирующей подачи в волейболе: А. обманный удар, позволяющий сбить противника с толку; Б. сильная подача, которую изначально трудно отбить; В. универсальна и проста в выполнении, но для соперника серьезной угрозы не представляет; Г. она совершенно нестабильная; Д. отсутствие вращения, что компенсирует силу основного удара. | АБД | Дан верный ответ |
|  | Турниры по волейболу проводятся в спортивных дисциплинах вида спорта “волейбол”, включенных во Всероссийский реестр видов спорта:  А. Пионербол;  Б. Волейбол на снегу;  В. Волейбол;  Г. Пляжный волейбол. | БВГ | Дан верный ответ |
|  | Волейбольная команда набирает очко:  А. Когда команда соперника совершает совершает ошибку;  Б. Когда команда соперника успешно атакует;  В. Когда команда соперника получает замечание;  Г. При успешном приземлении меча на площадке соперника. | АВГ | Дан верный ответ |
|  | Спортсмен Николай Ш. занимается спортивной гимнастикой в университете, но в связи с полученной травмой длительно время не занимался. Придя в зал после долгого отсутствия, боялся делать элементы после неудачных попыток, постоянно падал, преподаватель хвалил его за старание и всячески помогал спортсмену в восстановлении. Ребята из зала стали называть его «слабаком, трусом, неудачником». Действия преподавателя. | Собрать команду спортсменов и объяснить им, что такое поведение в отношении члена своей команды неприемлемо, что на его места мог оказаться каждый, и что в трудную минуту каждому нужна будет помощь в этом сложном для него периоде. | Дан верный ответ |
|  | Студентка 1 курса Мария М., придя на первую пару после болезни, подошла к преподавателю и попросила разрешения выступить перед всей группой с докладом о древних Олимпийских играх, для чего она принесла иллюстрированные книги. Преподаватель предоставил Марии слово, похвалил ее за трудолюбие и поставил ей отметку «5» в журнал. Ученики после урока стали обзывать девочку «зубрилой», «любимчиком» и «подлизой». Каковы действия преподавателя в данной ситуации? | Действия преподавателя правомерны. Мария в связи перенесенным заболеванием освобождена от занятий физкультурой, но проявила творческую активность в отношении этого учебного предмета, в связи с чем заслужила высокую оценку. Однако преподаватель физической культуры должен пояснить Марии и другим учащимся, что это исключение из правил и следующие положительные отметки Мария сможет заслужить, только за физические упражнения по заданию учителя. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |
|  | В университете готовится спортивный праздник - легкоатлетический праздник «Шиповка юных».Среди 2-х курсов только Игорь С. занимается легкоатлетической секции и может усилить команду одногрупников своим выступлением. Когда учащиеся предложили кандидатуру Игоря в команду группы, то услышали в ответ: «Мне нет дела до ваших состязаний. Я в эти детские игры не играю». Каковы должны быть действия преподавателя физической культуры в данной ситуации? | В этой ситуации есть два варианта выхода. Первый - не брать Игоря в команду, сказав, что он не в лучшей спортивной форме и ему надо еще потренироваться, а после того как состав команды без его кандидатуры будет оглашен, сообщить ее членам о тех поощрениях и призах, которые ждут участников, особенно победителей эстафеты. Тогда либо сила коллектива воздействует на Игоря, и он предложит преподавателю свою кандидатуру в команду, либо он не будет этого делать, но пересмотрит свое поведение и отношение к спортивным мероприятиям такого уровня.  Другой путь - обсудить с Игорем вопрос о том, что он является учеником этого университета и должен проявлять патриотизм по отношению к ней как к своей малой родине. В противном случае его действия будут истолкованы как неспортивное поведение.  Игорь позиционирует себя как спортсмен, поэтому такое обвинение заставит его пересмотреть свою позицию. При этом преподаватель должен дать понять мальчику, что готов принять его в команду, если тот признает свои ошибки. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |
|  | Мама пришла к преподавателю по физической культуре и рассказала, что ее дочь приходит домой в слезах, жалуясь на то, что преподаватель дает слишком трудные задания. При этом он постоянно ее ругает, а хвалит ее подругу Аню, которая и ростом ниже, и задания выполняет хуже. Каким образом следует разрешить эту ситуацию? Каковы ее возможные причины?» | Данная ситуация имеет ряд причин. Одна из них заключается в том, что девочка не в состоянии оценить адекватно свой уровень подготовки, сложность упражнений и правомочность оценочной деятельности преподавателя. Об этом, в частности, говорит тот факт, что она обращает внимание мамы на то, что преподаватель хвалит ее подругу Аню, якобы без достаточных оснований. При этом усомниться в оценке преподавателя нет оснований. В данном случае наилучшим разрешением ситуации будет аргументация своей оценки и проведение открытого стандартного тренировочного занятия с приглашением мамы воспитанницы. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |
|  | «Максим М., вратарь команды университетской сборной, отказался им быть, не дождавшись конца матча, но был согласен выйти полевым игроком. В чем причина его поведения и должен ли тренер согласиться на просьбу спортсмена?» | Причина может быть в том, что спортсмен в определенный момент осознал, что именно в этом качестве он может быть более полезен команде. Тренер должен побеседовать с вратарем, объяснить, что это командная игра, здесь не может быть виноват один игрок. При возможности выпустить его в роле полевого игрока. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |
|  | «Баскетболист университетской команды, сильно потянул связки, но не сообщил об этом тренеру и продолжал заниматься. Когда же тренер, обнаружив это, решил отстранить спортсмена от тренировки, тот пожаловался начальнику команды. Какой должна быть реакция тренера и спортивного менеджера в этой ситуации?» | Спортивный менеджер не правомочен решать подобную ситуацию, он может переадресовать ее решение тренеру и медицинскому работнику команды. Тренер в свою очередь должен обратить внимание на количественный компонент тренировок. Возможно, этому спортсмену надо снизить нагрузки на какое-то время, пока не заживет нога. Отстранять его от занятий совсем непродуктивно. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |
|  | «Игрок основного состава университетской команды жалуется на самочувствие, просит его заменить. Тренер не реагирует на это должным образом и заставляет продолжать играть. В результате следующую игру игроку приходится пропустить из-за переутомления. Правильно ли поступил тренер? Как он должен был поступить?» | Тренеру следует лучше изучить своих подопечных, их характер, темперамент, физическую подготовленность и готовность терпеть боль. Знать, на кого можно заменить каждого игрока команды. Эта ситуация целиком на совести тренера. В дальнейшем ему необходимо быть более внимательным при медико-педагогическом мониторинге. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **КОМПЕТЕНЦИЯ ОК 08 ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОДДЕРЖАНИЯ НЕОБХОДИМОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ** | | | |
| **№ п/п** | **Задание** | **Ключ к заданию / Эталонный ответ** | **Критерии оценивания** |
| **1** | Здоровый образ жизни направлен на:  а) сохранение и улучшение здоровья;  б) развитие физических качеств;  в) поддержание высокой работоспособности | а) | Дан верный ответ |
| **2** | Когда лучше всего начинать закаляться?  а) зимой;  б) летом;  в) оба варианта верны | б) | Дан верный ответ |
| **3** | Что из перечисленного относится к принципам обеспечения безопасности труда согласно Трудовому Кодексу Российской Федерации?  а) исключение несчастных случаев;  б) предупреждение и профилактика опасностей;  в) профилактика здоровья работников;  г) проведение специальной оценки условий труда | б) | Дан верный ответ |
| **4** | Каким из перечисленных показателей характеризуются физические перегрузки организма работающего, связанные с тяжестью трудового процесса?  а) сложность решаемых задач;  б) ответственность за безопасность других лиц;  в) стереотипные рабочие движения;  г) степень риска для собственной жизни;  д) травмоопасность рабочего места | в) | Дан верный ответ |
| **5** | Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:  а) рациональное питание;  б) личная и общественная гигиена;  в) двигательный режим | в) | Дан верный ответ |
| **6** | Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность:  а) вода, белки, жиры и углеводы;  б) белки, жиры, углеводы;  в) белки, жиры, углеводы, минеральные соли | б) | Дан верный ответ |
| **7** | Какой вид физической культуры характеризуется как деятельность, направленная на удовлетворение субъективных потребностей личности в использовании физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, переключений с одного вида деятельности на другой, получения удовольствия, развлечений, восстановления умственной и физической работоспособности?  А – физическое воспитание;  Б – спорт;  В – физическая рекреация;  Г – двигательная реабилитация. | В | Дан верный ответ |
| **8** | Сон обеспечит полное функциональное восстановление всех физиологических систем, если продолжительность сна составит:  а) 5 часов;  б) 6 часов;  в) 7 часов;  г) 8 часов;  д) 9 часов | г), д) | Дан верный ответ |
| **9** | Личная гигиена включает в себя выполнение гигиенических правил, требований и норм, направленных:  а) сохранение здоровья человека;  б) точное выполнение законов природы;  в) активное долголетие;  г) профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний;  д) поддержание здоровья человека | а), в), г) | Дан верный ответ |
| **10** | При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:  а) физиологические качества;  б) биологические ритмы;  в) чередование физической и умственной работы;  г) часы повышенной индивидуальной работоспособности | б), в), г) | Дан верный ответ |
| **11** | Что относится к процедурам закаливания:  а) питье холодной воды;  б) прогулка под дождем;  в) обливание водой;  г) прохладный душ;  д) солнечные ванны;  е) держание ног в тазу с горячей водой;  ж) выполнение физических упражнений. | в), г), д) | Дан верный ответ |
| **12** | Какие из перечисленных ниже средств относятся к средствам физической культуры?  А – физические упражнения;  Б – материальная база для занятий физической культурой;  В – естественные силы природы (солнце, воздух, вода);  Г – гигиенические факторы (личная гигиена, распорядок дня, режим питания, гигиена сна и др.). | А В Г | Дан верный ответ |
| **13** | Какие процессы, происходящие в организме, характеризуются понятием «метаболизм»?  А – обмен веществ в организме;  Б – анаболизм;  В – катаболизм;  Г – мышечный насос. | А Б В | Дан верный ответ |
| **14** | Какие показатели характеризуют работоспособность сердца?  А – частота сердечных сокращений;  Б – размеры сердца;  В – кровяное давление;  Г – систолический и минутный объем крови. | А В Г | Дан верный ответ |
| **15** | В вашем рабочем месте присутствует постоянный стресс, что может влиять на ваше физическое и психическое здоровье. Какие меры вы можете предпринять, чтобы справиться со стрессом и создать более здоровую и гармоничную среду на работе? | 1. Организуйте свое рабочее пространство: создайте удобную и комфортную рабочую станцию с правильной эргономикой.  2. Планируйте свое время и задачи: разработайте эффективный план работы, устанавливайте приоритеты и делегируйте, если это возможно.  3. Практикуйте регулярные перерывы: вставайте и растягивайтесь, делайте пару глубоких вдохов-выдохов, отведывайте полезные закуски. | Дан верный ответ |
| **16** | Ваша подруга жалуется на частые приступы головной боли и бессонницу, и считает, что это начало влиять на ее продуктивность в работе. Какие рекомендации по физической активности и здоровому образу жизни вы можете ей дать? | Регулярная физическая активность может быть полезна для улучшения сон и снижения стресса, что может помочь уменьшить головные боли и бессонницу. Рекомендуйте ей заниматься физическими упражнениями, особенно аэробной активностью, такой как бег, плавание или йога. | Дан верный ответ |
| **17** | Ваш коллега часто пропускает завтрак и замечает, что чувствует себя уставшим и не может сосредоточиться в течение дня. Как вы можете помочь ему вести более здоровый образ жизни? | Повторно подчеркните важность завтрака.  - Предложите ему приготовление идеального завтрака заранее.  - Рекомендуйте держать в доме здоровые продукты для завтрака.  - Предложите вашему другу присоединиться к вам на утренней прогулке или занятиях спортом перед завтраком.  - Раскройте ему преимущества правильного питания на примере.  - Будьте примером здорового образа жизни. | Дан верный ответ |
| **18** | Ваш друг просит помочь ему в планировании тренировочной программы для повышения физической силы и выносливости. Какие упражнения и рекомендации вы можете ему дать? | Для повышения физической силы и выносливости можно порекомендовать следующий набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания с гантелями, жим ногами, планка и бег на длинные дистанции. Важно помнить о регулярности тренировок и постепенном увеличении интенсивности и нагрузки. Также, не забывайте об употреблении достаточного количества питательных веществ, правильной технике выполнения упражнений и отдыхе, чтобы дать возможность организму восстановиться. | Дан верный ответ |
| **19** | Поясните, почему важно проводить разминку перед началом занятий физической культурой. Какие основные упражнения должны быть включены в разминку? | - Разминка перед занятиями физической культурой помогает подготовить организм к физической нагрузке, улучшить кровоток, повысить эластичность мышц и суставов. Она может включать такие упражнения, как растяжка, повороты, отжимания, приседания и бег на месте. | Дан верный ответ |
| **20** | Что такое средства индивидуальной защиты (используемые при занятиях физической культурой и спртом) и какие из них вы знаете? | Средства индивидуальной защиты (СИЗ) - это специальные предметы, приспособления или снаряжение, предназначенные для защиты работника от воздействия опасных и вредных факторов. Некоторые из них включают: защитные очки, респираторы, наушники, перчатки, специальная обувь, шлемы и т.д. | Дан верный ответ |
| **21** | Объясните, почему необходимо использовать правильную технику при выполнении упражнений физической культуры. Какие последствия могут возникнуть при неправильном выполнении упражнений? | Правильная техника выполнения упражнений помогает предотвратить травмы и уменьшить риск возникновения боли в мышцах и суставах. При неправильном выполнении упражнений могут возникнуть растяжения, растяжения связок, мышечные натяжения и другие травмы. | Дан верный ответ |

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Примерные вопросы к дифференцированному зачету**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Задание** | **Ключ к заданию / Эталонный ответ** | **Критерии оценивания** |
|  | Формы физического воспитания студентов. | К таким формам относят:   * утреннюю гигиеническую гимнастику; * физические упражнения в режиме учебного дня; * самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время; * внутрифакультетские, внутриВУЗовские и межВУЗовские спортивные соревнования; * занятия в оздоровительных группах, спортивных секциях и клубах; * работа студенческих спортивно-оздоровительных лагерей; * оздоровительный и спортивный туризм и прочее. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |
|  | Понятие "физическое воспитание". Основные направления физического воспитания. | Основные направления физического воспитания:   * физические упражнения и процедуры; * гимнастика; * игры; * спорт; * режим дня. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |
|  | Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность» и «физическая готовность". | Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в т.ч. навыков и умений) человека с учётом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.  Физическая подготовленность – результат физической подготовки, показывающий уровень развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, а также физической работоспособности.  Физическая готовность стоит особняком и обычно рассматривается как условная изменяемая величина, применяемая на этапы развития детей.  Отражает:   * состояние здоровья; * определенный уровень зрелости организма ребенка; * необходимый уровень развития двигательных навыков и качеств - в особенности тонких моторных координаций; * физическую и умственную работоспособность. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |
|  | Возникновение легкой атлетики. Олимпийские игры Древней Греции. | Лёгкая атлетика в современном смысле начала свой путь с отдельных попыток в разных странах(родоначальники - Древняя Греция и Римская Империя) проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. Со временем, страны разделили атлетику на легкую и тяжелую, выделив в каждой несколько основных упражнений.  Другие же виды состязаний на олимпийских играх древности либо не практикуются в современности, либо выделяются из большинства и обрастают федерациями, становясь самобытным спортивным направлением - как бокс, к примеру.  В Древней Греции легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. История лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на Олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры). Также, в комплекс упражнений на олимпийских играх в Греции относилось следующее:   * Борьба; * Пятиборье (пентатлон); * Кулачные поединки; * Гонки на колесницах; * Панкратион; * Бег в военном снаряжении; * Скачки. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |
|  | Общая характеристика спортивной ходьбы и беговых видов легкой атлетики. Их значение для сохранения и улучшения здоровья, бодрости и трудоспособности людей разного возраста. | Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.  Спортивная ходьба отличается от беговых видов лёгкой атлетики тем, что в ней должен быть постоянный контакт какой-либо ноги с землёй. Соревнования проводятся на дистанциях от 5 до 50 км как в помещении, так и на открытом воздухе.  Преимущества бега:   * Улучшение кровообращения. * Снижение веса. * Улучшение настроения. * Укрепление мышц. * Улучшение осанки. * Повышение выносливости. * Улучшение сна. * Развитие координации движений. * Укрепление иммунитета. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |
|  | Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности. | Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей.  Полнота и интенсивность многообразных жизнепроявлений человека непосредственно зависят от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют:   * уровень социальной, экономической и трудовой активности; * степень миграционной подвижности людей; * приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии; * характер и способы проведения досуга и отдыха.   В то же время здесь проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |
|  | Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. | Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как:   * Интересы и идеалы; * Гармония; * Красота; * Смысл и счастье жизни; * Творческий труд; * Программа и ритм жизнедеятельности. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |
|  | Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни. | Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни человека, который помогает сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска.  Ключевые аспекты здорового образа жизни:   * Отказ от курения; * Отказ от употребления алкоголя; * Рациональное питание; * Физическая активность (физические упражнения, спорт и т. п.); * Укрепление психического здоровья. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |
|  | Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. | ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни можно условно разделить на четыре группы:   1. Абсолютные, общечеловеческие ценности: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений. 2. Преимущественные ценности: хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих. 3. Противоречивые ценности: наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворённость учёбой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых. 4. Частные ценности: знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |
|  | Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни. | Физическое самовоспитание — это процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности.  Он включает совокупность приёмов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.  Оно может способствовать:   * включению в здоровый образ жизни и укреплению здоровья; * активизации познавательной и практической физкультурно-спортивной деятельности; * формированию нравственно-волевых качеств личности; * овладению основами методики физического самовоспитания; * улучшению физического развития и физической подготовленности в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |
|  | Гигиена сна. | Гигиена сна — это набор привычек, которые поддерживают качественный сон.  Они включают в себя образ жизни и диетические привычки, которые согласуются с естественными ритмами организма.  Вот некоторые общие рекомендации по улучшению качества сна:  Соблюдайте режим сна.   * Не ложитесь спать в рассерженном, раздражённом состоянии; * Исключите дневной сон; * Выработайте определённый ритуал засыпания; * Используйте кровать только для сна; * Не употребляйте на ночь чай, кофе, никотин, не наедайтесь на ночь, избегайте приёма на ночь алкоголя. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |
|  | Гигиена питания. | Гигиена питания — отрасль гигиены, изучающая проблемы полноценной пищи и рационального питания здорового человека. Фундаментальная теоретическая часть гигиены питания представляет собой изучение физиологических и биохимических процессов переваривания, усвоения пищи и обмена веществ. В прикладном плане гигиена питания решает следующие задачи: Определение норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии.  Суть рационального(гигиеничного) питания составляют три основных принципа:   1. равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности; 2. Удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ; 3. Соблюдение режима питания. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |
|  | Понятие "спорт". Характерные признаки спорта. | Спорт - это организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей.  Для спорта характерны следующие признаки:   * Физическая активность - участникам обязательно нужно бежать, прыгать или кувыркаться — совершать физические усилия; * Свод правил - участники должны понимать, что и зачем они делают, одинаково смотреть на происходящее; * Система оценки, определяющая победителя - каждый участник должен достичь результата, который будет лучше, чем результат другого участника; * Место проведения - стадион, каток, бассейн, велотрек, гимнастический зал; * Инвентарь/форма - для любого вида спорта есть специально разработанная форма и экипировка; * Система турниров/соревновательный элемент - заниматься спортом у себя во дворе - «неспортивно»; * Тренировочный процесс - чтобы участники могли становиться лучше, специальные упражнения и приёмы отрабатываются раз за разом. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |
|  | Вредные привычки и их профилактика. | Вредная привычка — социально-психологический концепт, охватывающий целый ряд различных форм социального поведения, регулярно совершаемых человеком и приносящих ему вред: курение, употребление наркотиков и алкоголя, патологическое влечение к азартным и компьютерным играм и т.д.  Для профилактики вредных привычек рекомендуется:   * Оценить вред, наносимый организму. Понимание негативных последствий вредных привычек поможет защитить себя от их негативного влияния; * Понять причины появления вредных привычек. Знание причин может помочь определить меры профилактики; * Вести здоровый образ жизни. Правильное питание, соблюдение режима дня и сна, занятия спортом, исключение стрессовых ситуаций помогут снизить вероятность появления вредных привычек; * Получать удовольствие от простых вещей. Научитесь радоваться простым вещам, получая от них эмоциональное удовлетворение; * Окружить себя друзьями, поддерживающими здоровый образ жизни.   Если самостоятельно справиться с проблемой не получается, можно обратиться за помощью к психологу. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |
|  | Гигиенические основы закаливания. | Основные гигиенические принципы закаливания:  Систематичность;  Постепенность;  учет индивидуальных особенностей;  разнообразие средств и форм;  активный режим;  Сочетание общих и местных процедур;  Самоконтроль;  Принцип систематичности требует регулярного, ежедневного выполнения закаливающих процедур. Для достижения закаленности необходимо повторять воздействия того или иного метеорологического фактора. | Ответ считается “верным”, если учащийся дал описание не менее 2 правильным определениям. |

**Критерии и шкалы оценивания промежуточной аттестации**

**Шкала и критерии оценки (дифференцированный зачет)**

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