



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



## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ЭДФ.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка  
(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.01.01 «Общая физическая подготовка» 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					
Настольный теннис	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Здоровый образ жизни и здоровьесбережение	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		
Производственная практика (преддипломная практика)								УК-7

Этап дисциплины (модуля) ЭДФ.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» 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: навыками 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	Тема 1. Основы общей физической подготовки	УК-7 ИУК-7.1.	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	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	Знать технику безопасности при проведении занятий по фитнесу Уметь применять упражнения при занятии фитнесом	устный опрос, реферат, упражнения	«Зачтено», «Не зачтено»

			Владеть упражнениями по занятию фитнесом		
3	Тема 3. Настольный теннис	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	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	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	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»

### 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 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 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. 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.

## **2 ЭТАП – Промежуточная аттестация по итогам освоение дисциплины**

### Вопросы к зачету

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).

## 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

№	Код	Код	№	Код	Код
---	-----	-----	---	-----	-----

вопроса	компетенции	индикатора	вопроса	компетенции	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.	<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.	Примерные направления беседы: <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.