

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Уварова Лиана Федоровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 14.06.2024 16:39:16

Уникальный программный ключ:

b6686bbd317ad5ad4cf9618504be1b55d4c225d407106f8746fee51f8322643a

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Балтийский Гуманитарный Институт»  
(ЧОУ ВО «БГИ»)**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Ректор ЧОУ ВО «БГИ»**

\_\_\_\_\_ **Л.Ф. Уварова**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **20**\_\_ г.

**Фонды оценочных средств  
для текущего контроля и промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

**40.02.04 Юриспруденция**

**Квалификация специалиста среднего звена: «Юрист»**

Санкт-Петербург

2024 год

Разработаны на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 27 октября 2023 г. № 798.

**Составитель:** стар.преп. Божко Е.В.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
15.04.2024 протокол № 6.

Одобрено учебно-методическим советом вуза  
15.04.2024 протокол № 5.

© Балтийский Гуманитарный Институт, 2024

## 1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

**Текущий контроль** освоения обучающимися программного материала учебной дисциплины проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы обучающихся, мониторинга результатов образовательной деятельности, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебно-воспитательного процесса.

Формой **промежуточной аттестации** по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура является дифференцированный зачёт.

В результате текущего контроля и промежуточной аттестации осуществляется комплексная проверка знаний, умений компетенций в соответствии с требованиями ФГОС СПО:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения

### Сформированности общих (ОК) компетенций

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### 1. Формы текущего контроля и оценивания по учебной дисциплине

1.1. Текущий контроль проводится преподавателем на учебных занятиях, согласно календарно-тематическому плану. Формы текущего контроля выбраны, исходя из методической целесообразности. В результате текущего контроля по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций.

#### Варианты оценочных средств для текущего контроля

2.1. Банк тестовых заданий для текущего контроля

№ п/п	Задание	Ключ к заданию / Эталонный ответ	Критерии оценивания
1.	<p>Чем характеризуется спорт как собственно соревновательная деятельность (узкое понимание спорта)?</p> <p>А – общественное явление, в процессе которого происходит приобщение к спорту, его распространение и развитие в обществе и мировом сообществе;</p> <p>Б – унификация состава движений, условия их выполнения и способов оценки движений;</p> <p>В – регламентация поведения соревнующихся по принципам неантагонистической конкуренции;</p> <p>Г – организация деятельности на основе системы соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований достижения.</p>	Б В Г	Дан верный ответ
2.	<p>За какое нарушение правил игры в баскетбол судья назначает три штрафных броска?</p> <p>А – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска и бросок с игры удачен;</p> <p>Б – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны двухочковых бросков и бросок с игры неудачен;</p> <p>В – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны трехочковых бросков и бросок с игры неудачен.</p>	В	Дан верный ответ
3.	<p>За какое нарушение правил игры в баскетбол судья назначает два штрафных броска?</p> <p>А – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска и бросок с игры удачен;</p> <p>Б – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны двухочковых бросков и бросок с игры неудачен;</p> <p>В – если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны трехочковых бросков и бросок с игры неудачен.</p>	Б	Дан верный ответ
4.	<p>Какие приемы относятся к технике баскетбола?</p> <p>А – ведение и передача;</p> <p>Б – бросок;</p> <p>В – вырывание и выбивание;</p> <p>Г – нападающий удар.</p>	А Б В	Дан верный ответ
5.	<p>Какие тактические приемы в баскетболе относятся к защитным?</p> <p>А – быстрый отрыв;</p> <p>Б – прессинг;</p> <p>В – индивидуальная опека;</p>	Б В Г	Дан верный ответ 4

	Г – постановка заслона.		
6.	Какое максимальное количество очков баскетболист может принести команде за одну атаку? А – одно; Б – два; В – три; Г – четыре.	Г	Дан верный ответ
7.	Сколько времени команда может владеть мячом до выполнения броска по кольцу в баскетболе? А – 10 секунд; Б – 20 секунд; В – 24 секунды; Г – 30 секунд.	В	Дан верный ответ
8.	Какое максимальное количество шагов может сделать баскетболист с мячом в руках? А – один; Б – два; В – три; Г – четыре.	Б	Дан верный ответ
9.	Сколько замен может произвести команда за время игры в баскетбол? А – две; Б – три; В – четыре; Г – любое количество.	Г	Дан верный ответ
10.	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	Дан верный ответ
11.	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	Дан верный ответ

12.	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	Дан верный ответ
16.	Здоровый образ жизни направлен на: а) сохранение и улучшение здоровья; б) развитие физических качеств; в) поддержание высокой работоспособности	а)	Дан верный ответ
17.	Когда лучше всего начинать закаляться? а) зимой;	б)	Дан верный ответ
14.	б) летом; в) оба варианта верны		Дан верный ответ
18.	Что из перечисленного относится к принципам обеспечения безопасности труда согласно Трудовому Кодексу Российской Федерации? а) исключение несчастных случаев; б) предупреждение и профилактика опасностей;	б)	Дан верный ответ
15.	в) профилактика здоровья работников; г) проведение специальной оценки условий труда		
	Б – 2 игрока; В – 4 игрока; Г – 6 игроков.		

19.	<p>Каким из перечисленных показателей характеризуются физические перегрузки организма работающего, связанные с тяжестью трудового процесса?</p> <p>а) сложность решаемых задач;  б) ответственность за безопасность других лиц;  в) стереотипные рабочие движения;  г) степень риска для собственной жизни;  д) травмоопасность рабочего места</p>	в)	Дан верный ответ
20.	<p>Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:</p> <p>а) рациональное питание;  б) личная и общественная гигиена;  в) двигательный режим</p>	в)	Дан верный ответ
21.	<p>Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность:</p> <p>а) вода, белки, жиры и углеводы;  б) белки, жиры, углеводы;  в) белки, жиры, углеводы, минеральные соли</p>	б)	Дан верный ответ
22.	<p>(Задания открытого типа)  Что относится к процедурам закаливания:</p> <p>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.</p>	в), г), д)	Дан верный ответ
23.	<p>Сон обеспечит полное функциональное восстановление всех физиологических систем, если продолжительность сна составит:</p> <p>а) 5 часов;  б) 6 часов;  в) 7 часов;  г) 8 часов;  д) 9 часов</p>	г), д)	Дан верный ответ
24.	<p>Личная гигиена включает в себя выполнение гигиенических правил, требований и норм, направленных:</p> <p>а) сохранение здоровья человека;  б) точное выполнение законов природы;  в) активное долголетие;  г) профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний;  д) поддержание здоровья человека</p>	а), в), г)	Дан верный ответ

25.	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
26.	Объясните, почему важно использовать специальную обувь при занятиях физической культурой. Какие характеристики должна иметь такая обувь?	- Специальная обувь для физической культуры должна обеспечивать надежное сцепление с поверхностью, амортизацию при ударе и боковую поддержку для предотвращения повреждений стопы и голени. Она должна быть комфортной, хорошо фиксировать стопу и иметь достаточное пространство для движения пальцами.	Дан содержательно верный ответ
27.	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 содержательно верный ответ
28.	Физическая нагрузка в лечебной физической культуре дозируется в зависимости от: а) проявлений заболевания; б) просьб больного; в) функциональных возможностей; г) возраста больного	а), в), г)	Дан верный ответ
29.	Что такое средства индивидуальной защиты (используемые при занятиях физической культурой и спортом) 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 содержательно верный ответ
30.	Принципы рационального питания: а) достижение энергетического баланса; б) сохранение правил хранения продуктов; в) ритмичность приема пищи;	а), в), г)	Дан верный ответ



	г) сбалансированность основных пищевых веществ		
31.	Закаливание солнцем способствует: а) повышению тонуса ЦНС; б) увеличению барьера защитной функции кожи; в) снижению ЧСС; г) образованию витамина D	а), б), г)	Дан верный ответ
32.	К внешним признакам утомления относят: а) изменение характера занимающегося; б) изменение цвета кожи; в) потливость; г) изменение показателей дыхания	б), в), г)	Дан верный ответ
33.	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 содержательно верный ответ
34.	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 содержательно верный ответ
35.	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	Дан содержательно верный ответ

		питательных веществ, правильной технике выполнения упражнений и отдыхе, чтобы дать возможность организму восстановиться.	
36.	Ваш коллега постоянно жалуется на хроническую усталость, недостаток энергии и трудности в сосредоточении на работе. Какие рекомендации вы можете дать ему, чтобы улучшить физическое самочувствие и продуктивность труда?	Регулярная физическая активность может помочь улучшить физическое и психическое состояние. Рекомендуйте ему заниматься спортом или физическими упражнениями не менее 3-4 раз в неделю, чтобы повысить уровень энергии и сосредоточенность. Также, важно обратить внимание на сон, питание и стрессовые факторы, поскольку они также могут влиять на общее самочувствие.	Дан содержательно верный ответ
37.	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 сна 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 содержательно верный ответ
38.	Ваш коллега проводит большую часть своего рабочего времени перед компьютером и жалуется на боли в спине и шее. Что вы можете порекомендовать ему?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правильная эргономика рабочего места очень важна. Убедитесь, что стул и стол соответствуют правильной высоте, чтобы поддерживать правильную осанку.</li> <li>- Регулярно делайте паузы и растяжение. Рекомендуется делать короткие перерывы каждый час для растяжения и расслабления мышц.</li> <li>- Регулярное занятие физической активностью поможет укрепить мышцы спины и шеи.</li> <li>- Ограничьте время, проводимое перед компьютером, и постарайтесь делать перерывы для отдыха глаз, чтобы предотвратить их переутомление.</li> </ul>	Дан содержательно верный ответ
39.	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?	<p>Повторно подчеркните важность завтрака.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Предложите ему приготовление идеального завтрака заранее.</li> <li>- Рекомендуйте держать в доме здоровые</li> </ul>	Дан содержательно верный ответ

		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.	
40.	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
41.	Какой вид физической культуры характеризуется как игровая деятельность, связанная с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающая в форме состязаний и имеющая общественное признание? А – неспециальное физическое образование (физическое воспитание); Б – спорт; В – физическая рекреация; Г – двигательная реабилитация.	Б	Дан верный ответ
42.	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
43.	От какого из перечисленных ниже факторов в наибольшей мере зависит от состояния здоровья человека? А – генетика, биология человека; Б – внешняя среда, природно-климатические условия; В – образ жизни; Г – здравоохранение, медицинская активность.	В	Дан верный ответ
44.	Какие физические упражнения рекомендуются выполнять для профилактики плоскостопия?	Г	Дан верный ответ

	<p>А – приседания;  Б – упражнения с отягощением;  В – бег;  Г – ходьба босиком по ребристой поверхности.</p>		
45.	<p>Какова величина пульса в покое у здорового человека?  А – 50-60 уд/мин;  Б – 60-70 уд/мин;  В – 70-80 уд/мин;  Г – 80-90 уд/мин.</p>	Б	Дан верный ответ
46.	<p>В каком из ответов наиболее адекватно отражена сущность гипокинезии?  А – недостаточная двигательная активность;  Б – пониженное приложение силы при выполнении двигательных действий;  В – хроническое умственное и физическое утомление;  Г – перетренированность.</p>	А	Дан верный ответ
47.	<p>В каком варианте ответа элементы спорта используются в качестве средства и метода здорового отдыха, развлечения, активного восстановления работоспособности и организации интересного досуга?  А – «общекондиционный» спорт;  Б – профессионально-прикладной спорт;  В – оздоровительно-рекреативный спорт;  Г – профессионально-коммерческий спорт.</p>	В	Дан верный ответ
48.	<p>Какую норму ночного сна принято считать для студента?  А – 9-10 ч;  Б – 7,5-8 ч;  В – 6-7 ч.</p>	Б	Дан верный ответ
49.	<p>Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.  А – 2500 ккал;  Б – 2700 ккал;  В – 2800 ккал;  Г – 3000 ккал.</p>	Б	Дан верный ответ
50.	<p>Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.  А – 2200 ккал;  Б – 2400 ккал;  В – 2600 ккал;  Г – 2800 ккал.</p>	Б	Дан верный ответ
51.	<p>Какова суточная потребность организма человека в воде?  А – 20-30 мл на 1 кг массы тела;  Б – 25-35 мл на 1 кг массы тела;</p>	В	Дан верный ответ

	В – 35-45 мл на 1 кг массы тела; Г – 40-50 мл на 1 кг массы тела.		
52.	Сколько свободной жидкости в сутки необходимо употреблять для полного удовлетворения потребности организма в воде? А – 1000-1200 мл; Б – 1200-1500 мл; В – 1500-1700 мл; Г – 1800-2000 мл.	Б	Дан верный ответ
53.	В каком определении дана характеристика энергетического баланса? А – соотношение между физическим и умственным трудом в течение рабочего дня; Б – соотношение между количеством энергии, поступающей с пищей и величиной энергетических затрат при выполнении какой-либо деятельности; В – определенные пропорции между поступающими в организм с пищей белками, углеводами, жирами; Г – соотношение между выполненной статической и динамической работой в процессе одного учебно-тренировочного занятия.	Б	Дан верный ответ
54.	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
55.	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
56.	Какими понятиями характеризуются регулярные, периодические повторения во времени интенсивности жизненных процессов? А – мезоциклы; Б – биологические ритмы; В – социальные ритмы; Г – ритмы жизнедеятельности.	Б	Дан верный ответ
57.	В какое время суток наблюдается наибольшая работоспособность человека? А – 8-10 ч; Б – 10-12 ч и 16-18 ч; В – 12-14 ч и 18-20 ч;	Б	Дан верный ответ

	Г – 14-16 ч и после 20 ч.		
58.	При каком типе отдыха (после прекращения работы) наступает наиболее быстрое восстановление функции организма к исходному состоянию? А – активный отдых; Б – пассивный отдых; В – смешанный (активно-пассивный) отдых.	А	Дан верный ответ
59.	Какие явления при выполнении физических упражнений можно отнести к внешним признакам утомления? А – снижение работоспособности; Б – ощущение усталости; В – изменение частоты движений; Г – развитие процесса торможения в ЦНС.	А В	Дан верный ответ
60.	Какие виды утомления возникают при выполнении мышечной деятельности? А – умственное; Б – сенсорное; В – эмоциональное; Г – физическое.	А В Г	Дан верный ответ
61.	Использование каких упражнений рекомендуется для профилактики эмоционального стресса, возникающего при продолжительной напряженной умственной работе? А – произвольное общее расслабление скелетных мышц с ритмичным сокращением небольших мышечных групп; Б – общее напряжение скелетных мышц с расслаблением небольших мышечных групп; В – динамические упражнения; Г – статические упражнения.	А	Дан верный ответ
62.	Какую основную роль играет утренняя гигиеническая гимнастика в жизни человека? А – способствует профилактике ожирения; Б – способствует переходу организма из пассивного состояния в активное; В – способствует развитию силы; Г – способствует закаливанию организма.	Б	Дан верный ответ
63.	Укажите суточный расход энергии для лиц, занимающихся умственным трудом. А – 4300-5000 ккал; Б – 3000-3500 ккал; В – 2700-3000 ккал; Г – 1500-2000 ккал.	В	Дан верный ответ
64.	Каким понятием определяется состояние, которое возникает как следствие	Г	Дан верный ответ

	<p>работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущениях усталости?</p> <p>А – перенапряжение;  Б – перетренировка;  В – усталость;  Г – утомление.</p>		
65.	<p>Какое определение отражает способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности?</p> <p>А – сообразительность;  Б – добросовестность;  В – ответственность;  Г – работоспособность.</p>	Г	Дан верный ответ
66.	<p>Воздействием каких факторов определяется работоспособность?</p> <p>А – физиологического характера;  Б – физического характера;  В – психического характера;  Г – экономического характера.</p>	А Б В	Дан верный ответ
67.	<p>При каком недельном режиме двигательной активности наблюдается наибольший уровень умственной работоспособности?</p> <p>А – 2 занятия при ЧСС 130-160 уд./мин;  Б – 3 занятия при ЧСС 110-130 уд./мин;  В – 3 занятия при ЧСС 130-160 уд./мин;  Г – чередование занятий с ЧСС 130-160 уд./мин и 110-130 уд./мин.</p>	А	Дан верный ответ
68.	<p>При каком пульсовом режиме наблюдается значительное снижение умственной работоспособности в недельном цикле?</p> <p>А – 120 уд./мин;  Б – 130 уд./мин;  В – 150 уд./мин;  Г – свыше 160 уд./мин.</p>	Г	Дан верный ответ
69.	<p>В результате чего происходит кумуляция (накопление) утомления?</p> <p>А – несоответствия между утомлением и отдыхом;  Б – несоответствия между работоспособностью и утомлением;  В – несоответствия между работоспособностью и отдыхом;  Г – несоответствия между мотивацией и работоспособностью.</p>	А	Дан верный ответ
70.	<p>Для какой работы характерна деятельность мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела или его звеньев, а также при удержании груза без</p>	В	Дан верный ответ

	его перемещения? А – динамическая работа; Б – умственный труд; В – статическая работа.		
71.	Какие периоды (фазы) оперативной работоспособности принято различать? А – вработывания; Б – стабилизации; В – утомление; Г – релаксация.	А Б В	Дан верный ответ
72.	Какая задача является главной при воспитании общей выносливости? А – развитие анаэробных возможностей; Б – развитие аэробных возможностей; В – развитие силовой выносливости; Г – развитие скоростной выносливости.	Б	Дан верный ответ
73.	В проявлении какого физического качества решающую роль играет целостный комплекс взаимосвязанных факторов и условий: совершенство процессов аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения, уровень тактико-технической подготовленности, волевые качества? А – сила; Б – быстрота; В – выносливость; Г – ловкость и выносливость.	В	Дан верный ответ
74.	Занятия, каким из ниже перечисленных видов спорта рекомендуется для формирования правильной осанки и совершенствования дыхательной системы организма? А – футбол; Б – теннис; В – плавание; Г – фехтование.	В	Дан верный ответ
75.	Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениям. А – утренняя гигиеническая гимнастика; Б – учебно-тренировочные занятия в спортивном отделении; В – физические упражнения в течение учебного дня; Г – самостоятельные тренировочные занятия.	А В Г	Дан верный ответ
76.	Сколько раз в неделю необходимо заниматься физической культурой, чтобы повысить уровень физической подготовленности? А – 2 раза; Б – 3 раза;	Б	Дан верный ответ



	В – 4-5 раз.		
77.	Из каких частей должно состоять самостоятельное тренировочное занятие? А – общеразвивающая часть; Б – подготовительная часть; В – основная часть; Г – заключительная часть.	Б В Г	Дан верный ответ
78.	Какие упражнения следует включать в комплексы утренней гигиенической гимнастики? А – упражнения на гибкость; Б – дыхательные упражнения; В – статические упражнения; Г – упражнения на выносливость.	А Б	Дан верный ответ
79.	С чем должна сочетаться утренняя гигиеническая гимнастика? А – с самомассажем; Б – с водными процедурами; В – с медитацией; Г – с саморегуляцией.	А Б	Дан верный ответ
80.	Физические упражнения в течение дня обеспечивают: А – повышение общей физической подготовленности; Б – повышение спортивно-технического мастерства; В – предупреждение наступающего утомления; Г – способствуют поддержанию высокой работоспособности.	В Г	Дан верный ответ
81.	Как должно происходить увеличение и уменьшение нагрузки во время утренней гигиенической гимнастики? А – скачкообразно; Б – волнообразно; В – поступательно; Г – постепенно.	Б	Дан верный ответ
82.	В каких упражнениях наибольшую нагрузку дает медленный темп их выполнения? А – в циклических; Б – на выносливость; В – в силовых; Г – в ациклических.	В	Дан верный ответ
83.	Какие из нижеперечисленных видов спорта являются прикладными для будущих юристов? А – легкая атлетика; Б – спортивные единоборства;	В Г	Дан верный ответ

	В – командные спортивные игры; Г – индивидуальные спортивные игры.		
84.	В чем проявляется значение профессионально-прикладной физической подготовки? А – значительно сокращает время, затрачиваемое на освоение профессии и достижение профессионального мастерства; Б – является важнейшей предпосылкой устойчивого и достаточно высокого уровня работоспособности в любой профессиональной деятельности; В – способствует достижению высоких результатов в различных видах спорта; Г – способствует эстетическому воспитанию занимающихся.	А Б	Дан верный ответ
85.	Какие основные задачи следует решать в процессе профессионально-прикладной физической подготовке? А – сформировать и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-спортивных знаний, способствующих освоению избранной профессией; Б – обеспечить развитие профессионально важных физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей; В – повысить степень сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды; Г – способствовать формированию правильной осанки.	А Б	Дан верный ответ
86.	Какие показатели характеризуют условия труда специалиста? А – продолжительность рабочего времени; Б – напряженность труда, комфортность производственной сферы; В – тариф оплаты труда; Г – наличие профессиональных заболеваний.	А Б	Дан верный ответ
87.	Укажите фазы динамики работоспособности. А – фаза вработываемости; Б – фаза высокой и устойчивой работоспособности; В – фаза суперкомпенсации; Г – фаза снижения работоспособности.	А Б Г	Дан верный ответ
88.	К какой группе профессий относится труд юриста? А – умственный и преимущественно умственный труд; Б – легкий физический труд, малоподвижный, однообразный; В – труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный; Г – тяжелый физический труд.	А	Дан верный ответ
89.	Цель профессионально-прикладной физической подготовки – это: А – физическая готовность к успешной профессиональной деятельности; Б – психическая готовность к успешной профессиональной деятельности;	В	Дан верный ответ

	В – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности; Г – физиологическая готовность к успешной профессиональной деятельности.		
90.	Укажите задачи профессионально-прикладной физической подготовки. А – формировать прикладные умения и навыки; Б – развивать прикладные умения высшего порядка; В – осваивать прикладные умения и навыки; Г – воспитывать прикладные психофизические и специальные качества.	А В Г	Дан верный ответ
91.	Что является средством профессионально-прикладной физической подготовки? А – прикладные виды спорта; Б – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; В – технические виды спорта; Г – ациклические виды спорта.	А Б	Дан верный ответ
92.	Что относится к дополнительным факторам, определяющим содержание профессионально-прикладной физической подготовки? А – индивидуальные особенности будущих специалистов; Б – географо-климатические условия региона; В – социально-экономические условия региона.	А Б	Дан верный ответ
93.	Что относится к малым формам занятий физическими упражнениями? А – утренняя гигиеническая зарядка; Б – самостоятельные тренировочные занятия; В – физкультпаузы и физкультминутки; Г – собственно-спортивные соревнования.	В	Дан верный ответ
94.	Какой характер носит физическая нагрузка во время выполнения упражнений производственной физической культуры? А – прогрессирующий; Б – регрессирующий; В – контрастный.	В	Дан верный ответ
95.	Перечислите основные задачи производственной физической культуры. А – развитие и совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков, необходимых для успешного овладения конкретной профессией; Б – обеспечение оптимальных условий для начала работы и снижения утомления в процессе труда; В – профилактика профессиональных заболеваний, содействие более быстрому и полному восстановлению затраченных в процессе труда сил; Г – овладение большим запасом двигательных умений и навыков; выполнение спортивных разрядов по прикладным видам спорта.	А Б	Дан верный ответ
96.	Укажите направленность занятий и подбора упражнений для производственной физической культуры при воздействии такого негативного фактора	Б	Дан верный ответ

	<p>профессионального труда как гипокинезия.</p> <p>А – двигательная перемена деятельности, повышенная эмоциональность занятий;</p> <p>Б – воспитание выносливости, силы, подвижности суставов, координации движений, ловкости;</p> <p>В – профилактика перенапряжения мышечного аппарата и отрицательного влияния на опорно-двигательный аппарат;</p> <p>Г – снятие нервной напряженности, стабилизация работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, расслабление.</p>		
97.	<p>Какова продолжительность физкультурной минутки?</p> <p>А – 1-2 мин;</p> <p>Б – 3-4 мин;</p> <p>В – 5-7 мин;</p> <p>Г – 8-10 мин.</p>	А	Дан верный ответ
98.	<p>Укажите основные методические особенности ПФК в зависимости от характера труда.</p> <p>А – чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем меньше она в период активного отдыха;</p> <p>Б – чем больше мышечные группы включены в деятельность в процессе труда, тем в большей степени они подключаются при занятиях различными формами ПФК;</p> <p>В – чем больше нервно-эмоциональное и умственное напряжение в процессе деятельности, тем меньше оно должно быть в разнообразных физических упражнениях ПФК;</p> <p>Г – чем меньше физическая нагрузка в процессе труда, тем больше она, а период ПФК, и наоборот.</p>	А В Г	Дан верный ответ
99.	<p>Какова продолжительность микропаузы активного отдыха?</p> <p>А – 20-30 с;</p> <p>Б – 30-60с;</p> <p>В – 2-3 мин;</p> <p>Г – 5-7 мин.</p>	А	Дан верный ответ
100.	<p>Что является основой производственной физической культуры?</p> <p>А – теория активного отдыха;</p> <p>Б – теория пассивного отдыха;</p> <p>В – теория относительного отдыха;</p> <p>Г – теория комбинированного отдыха.</p>	А	Дан верный ответ
101.	<p>В каких формах проявляется производственная физическая культура в рабочее время?</p> <p>А – попутная тренировка;</p>	Б В	Дан верный ответ

	Б – профессионально-прикладная физическая подготовка; В – производственная гимнастика; Г – самостоятельные тренировочные занятия.		
102.	Какие двигательные действия могут быть использованы как попутная тренировка? А – занятия на велотренажере; Б – пешее передвижение; В – передвижение на велосипеде; Г – занятия в бассейне.	Б В	Дан верный ответ
103.	Чем определяются форма и содержание производственной физической культуры? А – особенностями профессионального труда; Б – особенностями быта; В – особенностями оплаты труда.	А Б	Дан верный ответ
104.	Какие задачи решает производственная физическая культура? А – развитие физических качеств; Б – поддержание оптимального уровня работоспособности; В – подготовка организма к оптимальному включению в профессиональную деятельность. Г – понимание роли физической культуры в развитии человека.	Б В	Дан верный ответ
105.	Что является целью производственной физической культуры? А – физическое совершенствование; Б – укрепление здоровья; В – повышение эффективности труда; Г – формирование физической культуры личности.	Б В	Дан верный ответ

### 3. Варианты оценочных средств для промежуточной аттестации

#### 3.1. Примерные вопросы к дифференцированному зачету

№ п/п	Задание	Ключ к заданию / Эталонный ответ
1.	Формы физического воспитания студентов.	<p>К таким формам относят:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• утреннюю гигиеническую гимнастику;</li> <li>• физические упражнения в режиме учебного дня;</li> <li>• самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время;</li> <li>• внутрифакультетские, внутриВУзовские и межВУзовские спортивные соревнования;</li> <li>• занятия в оздоровительных группах, спортивных секциях и клубах;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• работа студенческих спортивно-оздоровительных лагерей;</li> <li>• оздоровительный и спортивный туризм и прочее.</li> </ul>
2.	Понятие "физическая культура". Структура физической культуры.	<p>Физическая культура - это часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни.</p> <p>В структуру физической культуры входят такие компоненты, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическое образование;</li> <li>• Спорт;</li> <li>• физическая рекреация(отдых) и двигательная реабилитация(восстановление)</li> </ul> <p>Эти общие компоненты полностью удовлетворяют всем потребностям общества и личности в физической подготовке.</p>
3.	Понятие "физическое воспитание". направления воспитания.	<p>"физическое воспитание". Основные направления физического воспитания.</p> <p>Физическое воспитание — это вид воспитания, специфика содержания которого отражает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение двигательным упражнениям;</li> <li>• формирование физических качеств;</li> <li>• овладение специальными физкультурными познаниями;</li> <li>• формирование осознанной необходимости приобщения к физкультурным занятиям.</li> </ul> <p>Основные направления физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физические упражнения и процедуры;</li> <li>• гимнастика;</li> <li>• игры;</li> <li>• спорт;</li> <li>• режим дня.</li> </ul>
4.	Понятие "физическое совершенство". показатели совершенства.	<p>"физическое совершенство". Основные показатели физического совершенства.</p> <p>Физическое совершенство — это исторически обусловленный уровень физической подготовленности и высокая степень здоровья.</p> <p>Основные показатели физического совершенства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Крепкое здоровье.</li> <li>• Высокая общая физическая работоспособность.</li> <li>• Пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие аномалий и диспропорций.</li> <li>• Всесторонне и гармонично развитые физические качества.</li> <li>• Владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия.</li> <li>• Физкультурная образованность, то есть владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.</li> </ul>
5.	Понятие "физическое развитие". Факторы, влияющие на физическое развитие	<p>Физическое развитие — это динамический процесс роста и биологического созревания ребёнка в различные возрастные периоды.</p> <p>Факторы, влияющие на физическое развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Эндогенные: здоровье родителей, течение беременности и родов, питание беременной женщины, наличие врождённых аномалий развития и пр.</li> <li>• Экзогенные: климатические и географические условия жизни, организация питания и ухода за ребёнком,</li> </ul>

		<p>заболевания, двигательная и умственная активность и т.д.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Питание: качественное и полноценное питание является необходимым условием гармоничного развития детей и влияет на продолжительность жизни.</li> <li>• Сон: во сне осуществляются основные метаболические и дифференцировочные процессы, определяющие рост детского скелета.</li> <li>• Физические нагрузки: подвижные игры, соответствующие возрасту, являются важным стимулятором роста.</li> <li>• Эмоциональное состояние ребёнка: психическая напряжённость, травма, депрессия, тревога могут привести к торможению роста.</li> <li>• Хронические заболевания: неблагоприятно влияют на рост и развитие ребёнка.</li> </ul>
6.	Понятия "физическое образование" и "физкультурное образование".	<p>Физическое образование в зависимости от его направленности и содержания может условно подразделяться на три разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общее физкультурное образование. Рассматривается как процесс и результат учебно-воспитательной работы по предмету «Физическая культура». Ориентировано на передачу и системное усвоение опыта предыдущих поколений по использованию физической культуры в оздоровительном, рекреационном, атлетическом, воспитательном и иных аспектах.</li> <li>• Дополнительное физкультурное образование. Осуществляется учреждениями дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта различной ведомственной принадлежности и форм собственности. Ориентировано на формирование спортивных резервов различных уровней подготовленности.</li> <li>• Профессиональное физкультурное образование. Реализуется образовательными учреждениями и дифференцируется на среднее, высшее и послевузовское. Ориентировано на подготовку педагогов и других специалистов в сфере физической культуры различных уровней и квалификаций.</li> </ul>
7.	Понятия "физические качества" и "физические способности".	<p>Физические качества — это социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, которые выражают его физическую готовность осуществлять активную и целесообразную двигательную деятельность.</p> <p>К числу основных физических качеств относят:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выносливость — способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки или способность организма противостоять утомлению.</li> <li>• Ловкость — способность овладевать сложными двигательными координациями, спортивными движениями и быстро перестраивать свои действия в соответствии с меняющейся обстановкой.</li> <li>• Сила — способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями.</li> <li>• Быстрота — способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.</li> <li>• Гибкость — физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.</li> </ul> <p>Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий.</p>
8.	Понятия «физическая подготовка», «физическая	<p>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.</p>

	<p>подготовленность» и «физическая готовность».</p>	<p>Физическая подготовленность – результат физической подготовки, показывающий уровень развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, а также физической работоспособности.</p> <p>Физическая готовность стоит особняком и обычно рассматривается как условная изменяемая величина, применяемая на этапы развития детей.</p> <p>Отражает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• состояние здоровья;</li> <li>• определенный уровень зрелости организма ребенка;</li> <li>• необходимый уровень развития двигательных навыков и качеств - в особенности тонких моторных координаций;</li> <li>• физическую и умственную работоспособность.</li> </ul>
9.	<p>Понятие "спорт". Характерные признаки спорта.</p>	<p>Спорт - это организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей.</p> <p>Для спорта характерны следующие признаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическая активность - участникам обязательно нужно бежать, прыгать или кувыркаться — совершать физические усилия;</li> <li>• Свод правил - участники должны понимать, что и зачем они делают, одинаково смотреть на происходящее;</li> <li>• Система оценки, определяющая победителя - каждый участник должен достичь результата, который будет лучше, чем результат другого участника;</li> <li>• Место проведения - стадион, каток, бассейн, велотрек, гимнастический зал;</li> <li>• Инвентарь/форма - для любого вида спорта есть специально разработанная форма и экипировка;</li> <li>• Система турниров/соревновательный элемент - заниматься спортом у себя во дворе - «неспортивно»;</li> <li>• Тренировочный процесс - чтобы участники могли становиться лучше, специальные упражнения и приёмы отрабатываются раз за разом.</li> </ul>
10.	<p>Понятие "физическая рекреация". Формы и характерные черты физической рекреации.</p>	<p>Физическая рекреация — это комплекс мероприятий, который удовлетворяет потребности человека в активном отдыхе и неформальном общении вне производственной, учебной и иной деятельности.</p> <p>Она направлена на восстановление сил после профессиональной нагрузки, позволяет укрепить и сохранить здоровье.</p> <p>Признаки физической рекреации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Главное средство - физические упражнения;</li> <li>• Осуществляется в свободное или специально выделенное время;</li> <li>• Включает аспекты: культурно-ценностные, образовательно-воспитательные, интеллектуальные, инициативно-творческие, эмоциональные и физические;</li> <li>• Носит самостоятельный и развлекательный характер, оказывает оптимизирующее влияние на организм;</li> <li>• Имеет научно-методическую базу;</li> </ul> <p>Формы физической рекреации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• гигиеническая и производственная гимнастика;</li> <li>• шейпинг;</li> <li>• аэробика;</li> <li>• прогулки (лыжные, велосипедные, пешие);</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• туризм;</li> <li>• занятия в группах здоровья и спортивных секциях;</li> <li>• спортивные игры;</li> <li>• санаторно-курортный отдых.</li> </ul>
11.	<p>Понятие «двигательная (физическая) реабилитация". Основные требования, предъявляемые к двигательной реабилитации.</p>	<p>Двигательная реабилитация – это восстановление способности человека выполнять определенные движения вначале с помощью специалистов, а затем и самостоятельно.</p> <p>Конечной целью двигательной реабилитации является полное возобновление нарушенных вследствие травмы или заболевания функций организма.</p> <p>Главное правило(требование) успешной реабилитации - не делать перерывов без назначения врача и не заниматься самолечением. В противном случае можно получить ухудшение состояния.</p> <p>Также, важно понимать, что реабилитация - не спорт. В ней нет цели довести организм на около-пикового состояния, чтобы выдать лучший из возможных результат в моменте. Напротив, ей присущи аккуратность, планомерность и постепенность</p>
12.	<p>Возникновение легкой атлетики. Олимпийские игры Древней Греции.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Борьба;</li> <li>• Пятиборье (пентатлон);</li> <li>• Кулачные поединки;</li> <li>• Гонки на колесницах;</li> <li>• Панкратион;</li> <li>• Бег в военном снаряжении;</li> <li>• Скачки.</li> </ul>
13.	<p>Общая характеристика спортивной ходьбы и беговых видов легкой атлетики. Их значение для сохранения и улучшения здоровья, бодрости и трудоспособности людей разного возраста.</p>	<p>Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.</p> <p>Бег делится на несколько видов в зависимости от расстояния и условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• спринт — бег на короткие (60–400 метров) дистанции по выделенным дорожкам;</li> <li>• бег на средние дистанции (800–3000 метров и 3000 метров с препятствиями);</li> <li>• бег на длинные дистанции (более 3000 метров);</li> <li>• барьерный бег — бег на короткие (50–400 метров) дистанции с перепрыгиванием через барьеры.</li> </ul> <p>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.</p> <p>Преимущества бега:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Улучшение кровообращения.</li> <li>• Снижение веса.</li> <li>• Улучшение настроения.</li> <li>• Укрепление мышц.</li> <li>• Улучшение осанки.</li> <li>• Повышение выносливости.</li> <li>• Улучшение сна.</li> <li>• Развитие координации движений.</li> <li>• Укрепление иммунитета.</li> </ul>
14.	<p>Формы и организация занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Основы техники оздоровительного бега и ходьбы.</p>	<p>Оздоровительный бег — это вид физических упражнений, который не требует предварительного обучения, наличия спортивных баз, инвентаря и оборудования.</p> <p>Оздоровительным бегом можно считать бег без напряжения со скоростью 5–10 минут на километр. Для новичков скорость бега не должна превышать 9–10 минут, а для более подготовленных — 6–8 минут на километр.</p> <p>Цель оздоровительного бега — сохранение и укрепление сил, получение удовольствия от самого бега.</p> <p>Оздоровительный бег включает в себя несколько видов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег в пульсовой аэробной зоне;</li> <li>• Спринтерский бег;</li> <li>• Фартлек;</li> <li>• Интервальный бег;</li> <li>• Взбегание вверх и бег с проталкиванием;</li> <li>• Бег с утяжелителями;</li> <li>• Бег с препятствиями.</li> </ul>
15.	<p>Требования, предъявляемые к трассам оздоровительного бега. Гигиена и самоконтроль занимающихся оздоровительным бегом и ходьбой.</p>	<p>Основным и главным требованием к трассам оздоровительного бега является материал поверхности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Асфальт или ровная, жесткая поверхность. Динамика бега намного лучше, чем на земле за счет лучшего сцепления. Меньше рисков подвернуть ногу. Но ударная нагрузка намного выше, чем при беге по земле.</li> <li>• Грунт или мягкая поверхность. Такая поверхность снижает количество травм от ударных нагрузок. Психологически в лесу легче бежать. Обычно трассы в лесу более пересеченные, чем на асфальте. Но увеличивается количество травм, связанных с голеностопом и растяжением связок коленного сустава, особенно в дождливую погоду.</li> </ul> <p>Занимаясь спортивной ходьбой и бегом, очень важно не допустить передозировки, особенно пожилым и людям с изменениями в сердечно-сосудистой системе, ведь основная нагрузка при беге ложится на сердечно-сосудистую систему, а катастрофы в этой системе - инфаркт и инсульт - очень опасны. Важен самоконтроль.</p>
16.	<p>Понятие "здоровье", его содержание и критерии.</p>	<p>Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.</p> <p>Основные составляющие здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическая составляющая включает в себя уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования;</li> <li>• Психологическая составляющая — это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно-</li> </ul>

		<p>духовными компонентами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поведенческая составляющая — это внешнее проявление состояния человека, которое выражается в степени адекватности поведения, умении общаться;</li> </ul> <p>Основные признаки здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Показатели роста и развития в пределах нормы;</li> <li>• Функциональное состояние организма в пределах нормы;</li> <li>• Резервные возможности организма, устойчивость к действию повреждающих факторов;</li> <li>• Отсутствие какого-либо заболевания или дефекта развития;</li> <li>• Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок;</li> </ul> <p>Как можно заметить, здоровье зачастую измеряется относительной и динамической нормой, что далеко не всегда соответствует действительности - работает принцип средней температуры по больнице.</p>
17.	Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уровень социальной, экономической и трудовой активности;</li> <li>• степень миграционной подвижности людей;</li> <li>• приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии;</li> <li>• характер и способы проведения досуга и отдыха.</li> </ul> <p>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.</p>
18.	Влияние образа жизни, окружающей среды, наследственности и здравоохранения на здоровье.	<p>Образ жизни оказывает огромное влияние на здоровье человека. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• режим труда и отдыха;</li> <li>• искоренение вредных привычек;</li> <li>• оптимальный двигательный режим;</li> <li>• личную гигиену;</li> <li>• закаливание;</li> <li>• рациональное питание.</li> </ul> <p>Влияние окружающей среды. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана сказывается на состоянии здоровья людей.</p> <p>Влияние наследственности. Генетика — это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития.</p>
19.	Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Интересы и идеалы;</li> <li>• Гармония;</li> <li>• Красота;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Смысл и счастье жизни;</li> <li>• Творческий труд;</li> <li>• Программа и ритм жизнедеятельности.</li> </ul>
20.	Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, закаливания, профилактика вредных привычек.	<p>Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы не означает состояния полного покоя. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека: людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда - в часы досуга определенная физическая работа.</p> <p>Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи, оптимальный обмен веществ, а также помогает выработать культуру потребления пищи. Есть следует столько, чтобы не испытывать чувство голода. Переедание ведет к развитию ожирения и связанных с ним заболеваний, риск которых возрастает при беспорядочном питании и питании всухомятку.</p> <p>Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.</p> <p>Основными средствами закаливания являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воздух;</li> <li>• Вода;</li> <li>• Солнечные лучи;</li> </ul> <p>Сочетание с физическими упражнениями повышает эффективность закаливающих воздействий.</p> <p>Отказ от вредных привычек может иметь следующие положительные последствия для здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вес придёт в норму;</li> <li>• Улучшится метаболизм и нормализуется работа желудочно-кишечного тракта;</li> <li>• При отказе от алкоголя улучшится состав крови, так как печень сможет работать в полную силу и полноценно фильтровать кровь;</li> <li>• Нормализуется уровень артериального давления;</li> </ul> <p>Если бросить курить, постепенно очистятся лёгкие, пройдёт кашель, снизится частота заболеваний простудного характера. Риск развития инсульта или инфаркта снизится до минимума.</p> <p>Самочувствие станет отличным, по утрам вы будете просыпаться бодрым и полным сил.</p>
21.	Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: учет экологии окружающей среды, требования санитарии и гигиены, культура межличностного обучения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.	<p>Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни человека, который помогает сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска.</p> <p>Ключевые аспекты здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отказ от курения;</li> <li>• Отказ от употребления алкоголя;</li> <li>• Рациональное питание;</li> <li>• Физическая активность (физические упражнения, спорт и т. п.);</li> <li>• Укрепление психического здоровья.</li> </ul> <p>Экологические факторы могут негативно влиять на здоровье человека.</p>

		<p>Вот некоторые примеры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Шумовое загрязнение. Высокий уровень шума может увеличивать уровень холестерина в организме, сужать артерии, учащать пульс, нарушать работу нервной системы;</li> <li>• Загрязнение воды. Сброс вредных отходов может приводить к загрязнению водной среды, что может вызывать снижение иммунитета, онкологические заболевания, заболевания печени, почек, желудка;</li> <li>• Атмосферные загрязнения. Транспортные средства и промышленные предприятия могут загрязнять воздух опасными веществами, которые могут попадать в организм человека и провоцировать развитие различных заболеваний;</li> <li>• Загрязнение почвы. В сельском хозяйстве могут применяться искусственные вещества для удобрения почвы, что может приводить к загрязнению почвы и попаданию вредных веществ в организм человека.</li> </ul> <p>Основные элементы личной гигиены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Регулярное, частое мытье рук и тела;</li> <li>• Уход за кожей и зубами;</li> <li>• Регулярная (по мере необходимости) смена белья и одежды;</li> <li>• Регулярная смена постельного белья;</li> <li>• Влажная уборка помещений;</li> <li>• Содержание в чистоте всех предметов обихода (посуды, игрушек, клавиатуры компьютера и проч.).</li> </ul> <p>Культура межличностного обучения относится к способности человека взаимодействовать с другими людьми и социальными ситуациями и понимать их.</p> <p>Характеристики культуры межличностного обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учащиеся, занимающиеся межличностным общением, любят взаимодействовать и предпочитают учиться посредством межличностного общения;</li> <li>• Им нравится возглавлять комитеты, участвовать в проектах группового обучения и общаться с другими учащимися и взрослыми;</li> <li>• Им нравятся школьные мероприятия, такие как выступления, театральные постановки и дискуссионные группы;</li> <li>• Сильные стороны людей с высоким уровнем межличностного интеллекта заключаются в общении и понимании других людей.</li> </ul> <p>Атрибутами здорового сексуального поведения будут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уважение к желаниям и потребностям других людей;</li> <li>• Наличие определенных границ дозволенного (например, недопустимость отношений с несовершеннолетними).</li> </ul> <p>А признаками нарушений (сексуальных девиаций) станут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Патологическая увлеченность какими-то предметами (фетишами);</li> <li>• Различного рода зависимости и т. д.</li> </ul> <p>Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.</p> <p>В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эффект успокоения (устранение эмоциональной напряжённости).</li> <li>2. Эффект восстановления (ослабление проявлений утомления).</li> </ol>
--	--	--

		<p>3. Эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности). Существуют естественные способы регуляции организма, к которым относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Длительный сон;</li> <li>• Вкусная еда;</li> <li>• Общение с природой и животными;</li> <li>• Баня;</li> <li>• Массаж;</li> <li>• Движение;</li> <li>• Танцы;</li> <li>• Музыка.</li> </ul>
22.	Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.	<p>ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни можно условно разделить на четыре группы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Преимущественные ценности: хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих.</li> <li>3. Противоречивые ценности: наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворённость учёбой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых.</li> <li>4. Частные ценности: знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.</li> </ol>
23.	Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.	<p>Здоровый образ жизни студента включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Регулярные физические упражнения;</li> <li>• Правильное питание;</li> <li>• Достаточный отдых и сон;</li> <li>• Отказ от вредных привычек;</li> <li>• Таких как курение, алкоголь и наркотики;</li> <li>• Управление стрессом и поддержание психологического благополучия.</li> </ul> <p>Студент должен уделять достаточное внимание своему здоровью, чтобы иметь возможность успешно учиться и достигать своих целей.</p>
24.	Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии здорового образа жизни.	<p>к основным составляющим здорового образа жизни относятся:</p> <p>Сбалансированное питание: разнообразный рацион, достаточное потребление жидкости, калорийность суточного рациона;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия спортом: адекватная двигательная активность, посещение тренажёрных залов 1–2 раза в неделю;</li> <li>• Полноценный отдых: сон не менее 7–8 часов в сутки;</li> <li>• Укрепление иммунитета: своевременные прививки, отказ от вредных привычек, своевременное лечение болезней;</li> <li>• Эмоционально-психическое состояние: исключение стрессов и переутомлений, плохое настроение и депрессии;</li> <li>• Личная гигиена: чистка зубов, поддержание чистоты предметов личной гигиены, одежды, обуви, регулярные водные процедуры.</li> </ul>
25.	Физическое самовоспитание и	Физическое самовоспитание — это процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой,

	самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.	<p>ориентированный на формирование физической культуры личности.</p> <p>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.</p> <p>Оно может способствовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• включению в здоровый образ жизни и укреплению здоровья;</li> <li>• активизации познавательной и практической физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• формированию нравственно-волевых качеств личности;</li> <li>• овладению основами методики физического самовоспитания;</li> <li>• улучшению физического развития и физической подготовленности в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.</li> </ul>
26.	Распорядок дня. Зависимость человеческого организма от биоритмов.	<p>Режим дня играет важную роль в поддержании здоровья человека. Он помогает установить баланс между физической и умственной активностью, питанием и отдыхом, что способствует нормальному функционированию организма.</p> <p>Регулярный режим дня помогает улучшить качество сна, уменьшить стресс и усталость, повысить работоспособность и концентрацию внимания. Распорядок дня большинства людей напрямую зависит от их циркадного ритма.</p> <p>Циркадный ритм — это механизм, работа которого основана на биологических часах организма. Он отражает циклические колебания, происходящие в течение суток.</p> <p>У человека циркадный ритм приближен к 24 часам (<math>\pm 15</math> минут). Идеальный суточный режим организм выстраивает самостоятельно, подстраиваясь под смену дня и ночи.</p> <p>Соблюдение цикла, установленного внутренними часами, позволяет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Нормализовать метаболические процессы;</li> <li>• Предотвратить расстройства пищеварения;</li> <li>• Взять под контроль гормоны;</li> <li>• Добиваться максимальной эффективности на работе;</li> <li>• Получать удовольствие от физических нагрузок.</li> </ul> <p>Если привычный режим дня вступает с биоритмами в противоречие, можно скорректировать его с помощью дневного света.</p>
27.	Гигиена сна.	<p>Гигиена сна — это набор привычек, которые поддерживают качественный сон.</p> <p>Они включают в себя образ жизни и диетические привычки, которые согласуются с естественными ритмами организма.</p> <p>Вот некоторые общие рекомендации по улучшению качества сна:</p> <p>Соблюдайте режим сна.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Не ложитесь спать в рассерженном, раздражённом состоянии;</li> <li>• Исключите дневной сон;</li> <li>• Выработайте определённый ритуал засыпания;</li> <li>• Используйте кровать только для сна;</li> <li>• Не употребляйте на ночь чай, кофе, никотин, не наедайтесь на ночь, избегайте приёма на ночь алкоголя.</li> </ul>
28.	Гигиена питания.	<p>Гигиена питания — отрасль гигиены, изучающая проблемы полноценной пищи и рационального питания здорового человека.</p> <p>Фундаментальная теоретическая часть гигиены питания представляет собой изучение физиологических и биохимических</p>

		<p>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.</p>
29.	Вредные привычки и их профилактика.	<p>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.          К вредным привычкам можно отнести следующие действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Алкоголизм</li> <li>• Наркомания</li> <li>• Курение</li> <li>• Игровая зависимость или лудомания</li> <li>• Шопингомания(шопоголизм) – «навязчивая магазинная зависимость» или ониомания</li> <li>• Переедание</li> <li>• Телевизионная зависимость</li> <li>• Интернет-зависимость</li> <li>• Привычка. Грызть ногти</li> <li>• Ковыряние кожи</li> <li>• Ковыряние в носу или ринотиллексомания</li> <li>• Щелкание суставами</li> <li>• Техномания</li> <li>• Привычка грызть карандаш или ручку</li> <li>• Привычка сплёвывать на пол</li> </ul> <p>Для профилактики вредных привычек рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценить вред, наносимый организму. Понимание негативных последствий вредных привычек поможет защитить себя от их негативного влияния;</li> <li>• Понять причины появления вредных привычек. Знание причин может помочь определить меры профилактики;</li> <li>• Вести здоровый образ жизни. Правильное питание, соблюдение режима дня и сна, занятия спортом, исключение стрессовых ситуаций помогут снизить вероятность появления вредных привычек;</li> <li>• Получать удовольствие от простых вещей. Научитесь радоваться простым вещам, получая от них эмоциональное удовлетворение;</li> <li>• Окружить себя друзьями, поддерживающими здоровый образ жизни.</li> </ul> <p>Если самостоятельно справиться с проблемой не получается, можно обратиться за помощью к психологу.</p>



30.	Гигиенические основы закаливания.	<p>Основные гигиенические принципы закаливания:</p> <p>Систематичность;</p> <p>Постепенность;</p> <p>учет индивидуальных особенностей;</p> <p>разнообразие средств и форм;</p> <p>активный режим;</p> <p>Сочетание общих и местных процедур;</p> <p>Самоконтроль;</p> <p>Принцип систематичности требует регулярного, ежедневного выполнения закаливающих процедур. Для достижения закаленности необходимо повторять воздействия того или иного метеорологического фактора.</p>
-----	-----------------------------------	---

### Критерии оценки

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
<p>1. Материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, правильно используется терминология;</p> <p>2. Показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;</p> <p>3. Продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность умений и знаний;</p> <p>4. Ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов.</p>	<p>1. Ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом может иметь следующие недостатки:</p> <p>2. В изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;</p> <p>3. Допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя.</p>	<p>1. Неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала.</p> <p>2. Имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;</p> <p>3. При неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и знаний.</p>	<p>1. Содержание материала не раскрыто.</p> <p>2. Ошибки в определении понятий, не использовалась терминология в ответе.</p>