



УТВЕРЖДЕНО:

Педагогическим советом Колледжа

Протокол №4 от «24» февраля 2021 г.
с изм. Протокол №6 от 18 июня 2021г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ 04. Физическая культура /
Адаптивная физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального
образования – программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности: *43.02.14 Гостиничное дело*

Квалификация: *специалист по гостеприимству*


год начала подготовки: 2021

Разработчики:

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>Преподаватель</i>		<i>Линтарева В.И.</i>

ФОС согласован и одобрен руководителем ППСЗ:

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>Руководитель ОПОП 43.02.14.Гостиничное дело</i>		<i>Варламова А.В.</i>

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>Лист 2</i>

1. Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура/Адаптивная физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 43.02.14 Гостиничное дело следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

№ п/п	Код формируемой компетенции	Наименование компетенции
1.	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате изучения дисциплины студент должен **знать**:

- ✓ роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- ✓ основы здорового образа жизни;
- ✓ условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- ✓ средства профилактики перенапряжения


В результате изучения дисциплины студент должен **уметь**:

- ✓ 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 профессии (специальности)

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Формы промежуточной аттестации по семестрам:

Формы промежуточной аттестации по семестрам:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>Лист 3</i>

№ семестра	Форма контроля
1 семестр	зачёт
2 семестр	зачёт
3 семестр	зачёт
4 семестр	зачёт
5 семестр	зачёт
6 семестр	Дифференцированный зачёт


В результате промежуточной аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также формирования компетенций:

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания

<p>В результате изучения дисциплины студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ✓ основы здорового образа жизни; ✓ условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; ✓ средства профилактики перенапряжения <p>В результате изучения дисциплины студент должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 профессии (специальности) 	<p>Правильная последовательность выполнения действий на практических занятиях. - обоснованность выбора и применения методов и способов выполнения задач. - личная оценка эффективности и качества выполнения работ. Ведение личного дневника самоконтроля. Уровень физической подготовленности. самоанализ и коррекция результатов собственной работы; - выполнение текущего контроля и своевременная корректировка при выполнении работ в пределах компетенций; - полнота представлений последствий некачественного и несвоевременного выполнения работы - оперативность поиска необходимой информации, обеспечивающей наиболее быстрое, полное и эффективное выполнение профессиональных задач; - самостоятельность поиска информации при решении не типовых профессиональных задач. Демонстрация техники и тактики игры в спортивные игры. Судейство</p>	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачета (3-7 семестр), 8 семестр в форме диф.зачета</p>
--	---	---

Формируемые компетенции:

Код формируемой компетенции	Наименование компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК-08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	контрольные нормативы. тестовые задания рефераты

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>Лист 5</i>

3. Контрольно-измерительные материалы

Контроль знаний обучающихся включает:

- Текущий контроль
- Промежуточную аттестацию

3.1. Типовые задания для оценки знаний и умений текущего контроля

Контроль и оценка результатов освоения темы осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимися индивидуальных заданий **в виде сдачи нормативов, сдача реферата, тестирование.**

3.2. Типовые задания для оценки знаний и умений промежуточной аттестации

Основной целью оценки изучения курса учебной дисциплины является оценка умений и знаний. Оценка изучения курса учебной дисциплины осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: оценка результатов контрольных нормативов, тестовых заданий.

3. Критерии и показатели оценивания

Для текущего контроля:

Оценка	Форма контроля	Критерии оценивания	Показатели оценивания
«5»	рефераты. сдача нормативов	Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, нормативы все сданы в срок, рефераты защищены, полный ответ на вопросы	Ведение дневника самоконтроля; сдача реферата; составление комплекса физических упражнений с учетом имеющегося заболевания; сдача нормативов в соответствии с показаниями и противопоказаниями с презентацией
«4»	рефераты. сдача нормативов	Студент демонстрирует владение средствами и	ведение дневника самоконтроля;; сдача

		методами укрепления индивидуального здоровья, нормативы все сданы, но не все в срок, рефераты защищены, ответы на вопросы не полные.	реферата; составление комплекса физических упражнений с учетом имеющегося заболевания; сдача нормативов в соответствии с показаниями и противопоказаниями с презентацией
«3»	рефераты. сдача нормативов	Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, нормативы сданы, рефераты защищены, полный ответ на вопросы отсутствует	ведение дневника самоконтроля;; сдача реферата; составление комплекса физических упражнений с учетом имеющегося заболевания; сдача нормативов в соответствии с показаниями и противопоказаниями с презентацией
«2»	Не предусмотрено	Нормативы не сданы, рефераты не защищены	

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ. СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ ЖЕНЩИНЫ

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)	20	15	10	6	2
2. Прыжки в длину с места (см)	170	160	150	140	130
3. Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	15	12	10	8	5



4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	15	12	10	8	5
5. Отжимание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз)	10	8	6	4	2
6. Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см)	11	9	7	5	3
7.«Рыбка» (мин., сек.)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
8.Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	5	4	3	2	1
9.Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (раз)	25	20	15	10	5
10.Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (раз).	30	25	20	15	10

МУЖЧИНЫ

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)	30	25	20	15	10
2.Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	160
3.Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	20	17	14	10	7
4.Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз)	20	17	14	10	7
5.Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15	10	5
6.Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость), см	9	7	5	3	1
7.«Рыбка» (мин, сек)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30



8.Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	6	5	4	3	2
9.Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (количество раз)	30	25	20	15	10
10.Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (количество раз)	40	35	30	25	20

**ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
(мужчины и женщины)**

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжок в длину с места.
5. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
6. Тест Купера (12-минутное передвижение)
7. Плавание 10 минут.
8. Бег на лыжах: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
9. Упражнения с мячом.
- 10.Упражнения на гибкость.
- 11.Упражнения со скакалкой.

ТЕСТЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

№	Тесты	оценка					
		пол	5	4	3	2	1
1.	Тест Руфье	м\ж	0-5	6-10	11-15	16-20	>20

2.	Функциональная проба	м\ж	<20%	21-40%	41-59%	60-75%	>76%
3.	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе,сек)	М	50сек	40сек	30сек	20сек	10сек
		Ж	30сек	25сек	20сек	15сек	10сек
4.	Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе,сек)	М	40сек	30сек	20сек	15сек	10сек
		Ж	20сек	15сек	10сек	5сек	2сек
5.	Проба Ромберга (сек)	М\Ж	30сек	>15с	15сек	10сек	5сек
6.	Проба 20 приседаний за 30 сек	М\Ж	<36%	36-55%	56-75%	76-95%	>95%

Общие показания и противопоказания к занятиям физической культурой студентов специального медицинского отделения

Заболевания:	Противопоказаны:	Рекомендуются:
1 Сердечнососудистой системы	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с задержкой дыхания и натуживанием ; - Упражнения с резким упражнением темпа, а именно упражнения в упорах, продолжительный бег, длительные упражнения в положении стоя; - Упражнения, связанные с переносом тяжестей, прыжки 	<ul style="list-style-type: none"> - обще-развивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении сидя и лежа, в ходьбе, дозированный бег в медленном темпе; - упражнения на координацию, воспитание правильной осанки; - ходьба ускоренная дозированная, плавание, катание на велосипеде, гребля, турпоходы, экскурсии, ходьба на лыжах, катание на коньках.
Желудочно-кишечного тракта	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с натуживанием и резким колебанием внутрибрюшного давления, например быстрый подъем 	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения в расслаблении, упражнения для мышц брюшного пресса без повышения внутрибрюшного давления,




	<p>туловища из и.п. лежа в положение сидя и обратно, ограничиваются прыжки, подскоки, количество упражнений для брюшного пресса увеличивается постепенно.</p>	<p>статические и динамические дыхательные упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none">- упражнения для мышц таза, воздействующие на лимфо-кровообращение органов брюшной полости, на тонус гладкой мускулатуры желчного протока и пузыря;- дренажные упражнения на левом боку и четвереньках, упражнения для мышц брюшной стенки, дыхательные упражнения с повышением внутрибрюшного давления.
Органов дыхания	<p>Упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкий выдох, упражнения с натуживанием, длительный бег.</p>	<p>Обще-развивающие упражнения, способствующие тренировке полного дыхания, особенно углубленного вдоха, упражнения на развитие диафрагмального дыхания</p>
Мочеполовой системы	<p>Прыжки, переохлаждение тела, пребывание в бассейне ограничивается 15 -20 мин.</p>	<p>Обще-развивающие упражнения, специальные упражнения для мышц брюшного пресса, подвздошно-поясничных мышц, мышц спины, дыхательные упр-я, упр-я на расслабление, включаются подвижные игры и упражнения для воспитания и закрепления правильной осанки.</p>
Опущение внутренних органов	<ul style="list-style-type: none">- Упр-я, вызывающие перенапряжение нервной системы;- упр-я на равновесие на повышенной опоре, лазание по канату, прыжки через спортивные снаряды, упр-я в наклон, кувиркания;- монотонность занятия, низкая эмоциональная окраска;- злоупотребление строевыми упр-ми.	<p>О.Р.У. С соблюдением принципов постепенности увеличения нагрузки, упражнение на все группы мышц в медленном и среднем темпе, в сочетании с дыхательными упражнениями и упр-ми на координацию, плавание, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, гимнастические упр-я с отягощением и сопротивлением в медленном и среднем темпе,</p> <ul style="list-style-type: none">- силовые упражнения, статические упр-я.



Органов зрения	Исключаются занятия, при которых возможны удары по голове и отслойка сетчатки; - упр-я, связанные с сотрясением тела (прыжки в длину, в высоту, в воду и др.); - упр-я с натуживанием; - бокс, борьба, тяжелая атлетика спортивная гимнастика, акробатика; - футбол, б/б, хоккей, регби.	обще-развивающие, дыхательные, корригирующие упр-я; - упр-я для мышц шеи и плечевого пояса; - спец упражнения для наружных и внутренних мышц глаза; - упр-я на расслабления мышц конечностей; - плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде.
Ожирение	Противопоказание, связанные с сопутствующими заболеваниями.	О.Р.У., упр-я для мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища, корригирующие упр-я, упр-я с отягощением (гантели, набивные мячи), все циклические виды спорта (ходьба, медленный бег, коньки, плавание, лыжи, велосипед) не менее 5 раз в неделю.
Опорно-двигательного аппарата	Бег более 100 метров, прыжки, акробатика, упр-я в наклон, перенос тяжестей, прыжки через гимнастические предметы, в длину и высоту	Упр-я на воспитание правильной осанки, обучение основам ортопедического режима, упр-я для укрепления «мышечного корсета» (мышц спины, шеи, брюшной пресс, туловище); - Плавание, лыжи, упр-я для укрепления мышц, удерживающих свод стопы, спинальные упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенным увеличением нагрузки на стопы, использование спец. приспособлений для направления положения пятки, ношение специальных ортопедических стелек и обуви.

Признаки утомления на занятиях по физическому воспитанию:

Признаки утомления	Степени утомления		
	1 степень	2 степень	3 степень
	Небольшое	Значительное	Очень большое
Окраска кожи	Небольшое	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление налета соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации
Внимание	Концентрированное на заданиях преподавателя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий	Концентрация внимания при громких командах преподавателя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 13

			заданий

Для промежуточной аттестации:

Оценка	Форма контроля	Критерии оценивания	Показатели оценивания
«5»	тестовое задание	Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни	Сдача тестов
«4»	тестовое задание	Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни	Сдача тестов
«3»	тестовое задание	Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни	Сдача тестов
«2»	Не предусмотрено		


Примеры тестовых заданий:

Вариант 1.

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>Лист 14</i>

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков; в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

3 . Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

4 Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений

7. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.



9. Выносливость человека не зависит от:

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?:

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции
- в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:


- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- г) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>Лист 16</i>

5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
 б) правильное выполнение упражнений;
 в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
 б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
 в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
 б) 70 – 90 ударов в минуту;
 в) 75 - 85 ударов в минуту;
 г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это: а) соблюдение распорядка;

- а) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
 б) закаливание;
 в) питание.

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;
 б) соблюдение правил гигиены;
 в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
 б) рост; в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
 б) дыхание;
 в) зарядка.



24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это: а) упрямство;

- б) стойкость;
- в) выносливость.

Вариант 2.

1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

2. Способность быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

3. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

4. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

5. Укажите, что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

6. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

7. Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.



8. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика; в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

9. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля; г) современное пятиборье.

10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:


- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

13. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

14. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 19

15. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

16. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

17. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

18. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью... а) скоростных упражнений;

- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

19. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
 - б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
 - в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.
- 20. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**


- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

21. Укажите, чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

22. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>Лист 20</i>

23. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

24. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

25. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:


1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Ключи к тестовым заданиям

Вариант 1.

1. г 2. а 3. а 4. г 5. б 6. а 7. в 8. б 9. б 10. б 11. в 12. б 13. в 14. а 15. г 16. а 17. а 18. а 19. б 20. б 21. а 22. а 23. б 24. б 25. в

4. Информационное обеспечение обучения

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС <hr/> <i>Лист 21</i>
---	--	---------------------------------------

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной и основной литературы.

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/181514>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

Электронные ресурсы:

1. <http://www.infosport.ru/minsport/>
2. <http://www.book.ru>
3. <http://znanium.com>