



УТВЕРЖДЕНО:

**Ученым советом Института
сервисных технологий**

Протокол №7 от 10.02.2022

**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: *38.02.07 Банковское дело*

Квалификация: *Специалист банковского дела*

год начала подготовки:2022

Разработчики:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Камышников А.В.</i>

ФОС согласован и одобрен руководителем ППСЗ:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Баранова А.А.</i>

1. Паспорт фонда оценочных средств дисциплины



В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать компетенциями:

№ п/п	Код	Наименование компетенций
1	ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
2	ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
3	ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
4	ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

В результате освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающийся должен обладать компетенциями:

№ п/п	Код	Наименование компетенций
1	ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
2	ОК 02.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
3	ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
4	ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
5	ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
6	ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
7	ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного



		образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
--	--	--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

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

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценки
Уметь:		
У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 04, 08 - для дисциплины «Физическая культура» ОК 01-04, 08 – для дисциплины	-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.	Зачет Дифференцированный зачет

«Адаптивная физическая культура»		
Знать:		
<p>31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>32. Основы здорового образа жизни.</p> <p>ОК 04, 08 - для дисциплины «Физическая культура»</p> <p>ОК 01-04, 08 – для дисциплины «Адаптивная физическая культура»</p>	<p>- самоанализ и коррекция результатов собственной работы;</p> <p>-выполнение текущего контроля и своевременная корректировка при выполнении работ в пределах компетенций;</p> <p>-полнота представлений последствий некачественного и несвоевременного выполнения работы</p> <p>- оперативность поиска необходимой информации, обеспечивающей наиболее быстрое, полное и эффективное выполнение профессиональных задач;</p> <p>- самостоятельность поиска информации при решении не типовых профессиональных задач.</p> <p>Демонстрация техники и тактики игры в спортивные игры. Судейство.</p> <p>- оперативность поиска необходимой информации, обеспечивающей наиболее быстрое, полное и эффективное выполнение профессиональных задач;</p> <p>- самостоятельность поиска информации при решении не типовых профессиональных задач;</p> <p>- бесконфликтное взаимодействие с участниками воспитательно - образовательного процесса обучения: обучающимися, преподавателями и руководством;</p>	<p>Тестирование</p> <p>Зачет</p> <p>Дифференцированный зачет</p>



	- соблюдение принципов профессиональной этики. Подготовить и продемонстрировать комплексы: утренней гимнастики, комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; приемы массажа.	
--	--	--

3. Контрольно-измерительные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Формы аттестации по семестрам:

№ семестра	Форма контроля
3,4,5	Зачет
6	Дифференцированный зачет

3.1 Контрольно-измерительные материалы предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины и включают материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Контрольно-измерительные материалы позволяют оценивать освоение умений и знаний по дисциплине.

3.2 Методика применения контрольно-измерительных материалов в качестве аттестации

Контроль знаний студентов включает:

- Текущий контроль
- Промежуточная аттестация

3.3 Контрольно - измерительные материалы включают

3.3.1. Типовые задания для оценки знаний и умений текущего контроля освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимися индивидуальных заданий в виде практических заданий, тестирования индивидуальных заданий и др.



Примерные задания

Задание № 1

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек,
- б) 10 человек,
- в) 12 человек.

2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) Ведение мяча толчком руки;
- в) Мягкая встреча мяча с рукой;

3. Нельзя вырывать мяч у соперника...

- а) Захватом мяча двумя руками;
- б) Захватом мяча одной рукой;
- в) Ударом кулака;
- г) Направлением рывка снизу-вверх.

4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?

- а) Допускается;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия соперников;

5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...

- а) С линии штрафного броска;
- б) Из-под щита;
- в) Из-за линии трехочковой зоны;

6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?



- а) Не менее 1 м.
- б) Не менее 1,5 м.
- в) Не менее 2 м.

7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...

- а) За одно очко;
- б) За два очка;
- в) За три очка;

8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

- а) Выполнить передачу мяча партнеру;
- б) Выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) Возобновить ведение мяча;

9. Игряя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

- а) В сторону кольца соперника;
- б) В свою зону защиты;
- в) Игроку в зоне штрафного броска;

10. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя...

- а) Отбивать мяч одной рукой;
- б) Отбивать мяч двумя руками;
- в) Ловить мяч обеими руками;

11. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?

- а) Три;
- б) Пять;
- в) Семь;

12. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками, «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды»,

«5 секунд», «зона», судья назначает.....

- а) штрафной бросок в кольцо;
- б) предупреждение;
- в) вбрасывание из – за боковой линии.

13. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?

14. Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?

15. Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена

в течение _____ секунд.

16. Выберите вариант, который обозначает жест судьи-

«перерыв в игре»

- а) 1; б)2; в)3;

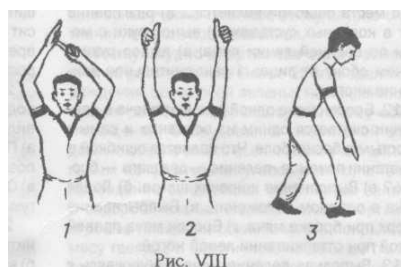


Рис. VIII

Задание №2

На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;

1. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?

- а) ширина 9 м, длина 18 м;
- б) ширина 8 м, длина 20 м;



в) ширина 16 м, длина 24 м;

2. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

- 1) очко, 2) гол, 3) зона,
4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,
7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,
а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

3. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..

- а) Двух партий;
б) Трех партий;
в) Пяти партий.

4. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) До 15 очков;
б) До 20 очков;
в) До 25 очков;

5. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается;
б) Не допускается;
в) Допускается с согласия команды соперника;

6. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно;
б) Два;
в) Три;

7. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...

- а) подача считается проигранной;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>Лист 10</i>

- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

8. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной

9. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается;

10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть;
- б) Десять;
- в) Двенадцать;

11. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

Задание № 3

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...



- 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.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС <i>Лист 12</i>
---	---	----------------------------------

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

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;

г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

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;
- б) 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.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС <hr/> <i>Лист 15</i>
---	---	------------------------------------

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.

Задание № 4

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.

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

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

27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;



б) быстрота;

в) натиск.

28. Назовите основные физические качества человека:

а) скорость, быстрота, сила, гибкость;

б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;

в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

29. 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.

30. 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.

31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

а) безопасность занимающихся;

б) лучшее выполнение упражнений;

в) рациональное использование инвентаря.

32. Первая помощь при обморожении:

а) растереть обмороженное место снегом;

б) растереть обмороженное место мягкой тканью;

в) приложить тепло к обмороженному месту.

33. 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.

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

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

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

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

36. 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.

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

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

38. 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.

39. 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.

40. Правильное дыхание характеризуется:

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

41. 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.

42. 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.

43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений;



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

44. 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.

45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

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

46. Укажите, чем характеризуется утомление:

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

47. 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.

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

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем 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.

49. 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.

50. 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.

ОТВЕТЫ

- | | | | |
|----|---|-----|---|
| 1. | г | 10. | б |
| 2. | а | 11. | в |
| 3. | а | 12. | б |
| 4. | г | 13. | в |
| 5. | б | 14. | а |
| 6. | а | 15. | г |
| 7. | в | 16. | а |
| 8. | б | 17. | а |
| 9. | б | 18. | а |



- 19. б
- 20. б
- 21. а
- 22. а
- 23. б
- 24. б
- 25. в
- 26. а
- 27. а
- 28. б
- 29. в
- 30. б
- 31. а
- 32. б
- 33. а
- 34. а
- 35. г
- 36. б
- 37. б
- 38. в
- 39. а
- 40. г
- 41. б
- 42. г
- 43. б
- 44. а
- 45. г
- 46. б
- 47. а
- 48. а
- 49. в
- 50. б

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>Лист 22</i>

Тестовые задания для оценки знаний и текущего контроля освоения учебной дисциплины для «Адаптивной физической культуры»

1. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- 1) они имели мировую известность;
- 2) в них принимали участие атлеты со всего мира;
- 3) в период проведения игр прекращались войны;
- 4) они отличались миролюбивым характером соревнований.

2. Какие задачи решает физическое воспитание


- 1) оздоровительные и развивающие
- 2) образовательные
- 3) воспитательные
- 4) все ответы верны

3. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

- 1) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- 2) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- 3) Понижает выносливость и работоспособность
- 4) Уменьшает количество лет

4. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

- 1) Долго отдыхать после каждого упражнения
- 2) Пополнять растроченные калории едой и напитками
- 3) Больше активно двигаться
- 4) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>Лист 23</i>

5. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

- 1) Снижает активность физического состояния
- 2) Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
- 3) Повышает работоспособность
- 4) Ухудшает настроение

6. Что такое адаптация

- 1) процесс приспособления организма к меняющимся условия среды
- 2) ответная реакция организма через центральную нервную систему на раздражение рецепторов.
- 3) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне

7. Что такое метаболизм

- 1) процесс приспособления организма к меняющимся условия среды
- 2) обмен веществ в организме для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности
- 3) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне

8. Что такое утомление

- 1) процесс приспособления организма к меняющимся условия среды
- 2) ответная реакция организма через центральную нервную систему на раздражение рецепторов.
- 3) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне
- 4) физиологическое состояние, возникающее в организме человека в результате проделанной работы (физической или умственной) и выражающееся в снижении работоспособности, дискоординации регуляторных механизмов, нарушении го-меостаза



9. Занятия физическими упражнениями способствуют

- 1) развитию памяти,
- 2) развитию внимания,
- 3) проявлению определенных качеств ума
- 4) все ответы верны

10. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- 1) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое
- 2) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
- 3) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
- 4) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

11. Занятия физическими упражнениями повышают


- 1) активность обмена веществ и энергии,
- 2) улучшают кровоснабжение и газообмен
- 3) все ответы верны

12. Авитаминоз это:

- 1) недостаток нескольких витаминов
- 2) переизбыток витаминов
- 3) недостаток того или иного витамина

13. В какой стране проводились древние Олимпийские игры

- 1) Рим
 - 2) Греция
 - 3) Ассирия
- © РГУТИС

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС <hr/> Лист 25
---	---	--------------------------------

14. Пять олимпийских колец символизируют:

- 1) пять принципов олимпийского движения;
- 2) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- 3) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- 4) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

15. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- 1) 5 лет;
- 2) 4 года;
- 3) 2 года;
- 4) 3 года.

16. Девиз Олимпийских игр:


- 1) «Спорт, спорт, спорт!»;
- 2) «О спорт! Ты - мир!»;
- 3) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- 4) «Быстрее! Выше! Дальше!»

17. Физическое воспитание это:

- 1) педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств
- 2) высшая степень развития индивидуальных физических способностей
- 3) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие

18. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- 1) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- 2) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>Лист 26</i>

3) все перечисленное.

19. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?

1) Овощи, фрукты и мясные продукты

2) Каши и молочные продукты

3) Копченую колбасу

4) Сладости

20. Что является вредными привычками?

1) Курение

2) Прием алкоголя и наркотиков

3) Прогулки за городом

4) Занятия танцами

21. Что является компонентами здорового образа жизни?

1) Прием энергетических коктейлей

2) Походы в ночной клуб

3) Правильное питание и режим дня

4) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

22. Гиподинамия – это следствие:


1) нехватки витаминов в организме;

2) повышение двигательной активности человека;


3) понижения двигательной активности человека;

4) чрезмерное питание.

23. Физкультурные минуты – это

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>Лист 27</i>

- 1) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
 - 2) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
 - 3) пробежка утром;
 - 4) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
24. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:
- 1) асоциальное поведение;
 - 2) респективную привычку;
 - 3) вредную привычку;
 - 4) консеквентное поведение.
25. Что такое рефлекс
- 1) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды
 - 2) ответная реакция организма через центральную нервную систему на раздражение рецепторов.
 - 3) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне
26. К показателям физической подготовленности относятся:
- 1) сила, быстрота, выносливость;
 - 2) рост, вес, окружность грудной клетки;
 - 3) артериальное давление, пульс;
 - 4) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
27. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
- 1) образ жизни;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>Лист 28</i>

2) наследственность;

3) климат.

28. Рациональное питание обеспечивает:

1) правильный рост и формирование организма;

2) сохранение здоровья;

3) высокую работоспособность и продление жизни;

4) все перечисленное.

29. Что понимается под закаливанием:

1) посещение бани, сауны;

2) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

3) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

4) укрепление здоровья.

30. Формирование человеческого организма заканчивается к:

1) 14-15 годам;

2) 17-18 годам;

3) 19-20 годам;

4) 22-25 годам.

Ключ к тесту

вопрос 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

ответ 3 4 1,2 3,4 2,3 1 2 4 4 3 3 3 2 3 2

вопрос 16 17 18 19 20 21 22 23 24 24 26 27 28 29 30

ответ 3 1 3 1,2 1,2 3,4 3 4 3 2 1 1 4 2 4

© РГУТИС



Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

3.3.2 Типовые задания для оценки знаний и умений промежуточной аттестации

Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физическ ие способнос ти	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростны е	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координац ионные	Челночный бег 3×10 м, с	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно -силовые	Прыжки в длину с места, см	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносливо сть	6-минутный бег, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из	15	9–12	5	20	12–14	7

		положения стоя, см						
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.)	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; производственной гимнастики;	до 9	до 8	до 7,5
Бег 100 м.			
Прыжки через скакалку за 1 мин.	130	120	105

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ


	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5
Бег 100 м.			
Прыжки через скакалку за 1 мин.	135	12	110

Типовые задания для оценки знаний и умений промежуточной аттестации для «Адаптивной физической культуры»

Сдача реферата.

Темы рефератов:


1. Культура движений и здоровье
2. Методы и способы повышения защитных функций организма
3. Витаминно-минеральные комплексы, антиоксиданты
4. Упражнения для коррекции осанки.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>Лист 32</i>

5. Упражнения для профилактики плоскостопия.
6. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
7. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора
8. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
9. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
10. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
11. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
12. ЛФК после перенесенных травм.
13. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
14. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
15. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
16. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
17. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
18. Функциональные системы организма.
19. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
20. Питание и здоровье
21. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.

**Тематика рефератов для студентов специального
отделения освобождённых от практических занятий
по физической культуре**

- Диагноз и краткая характеристика заболеваний студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>Лист 33</i>

- Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Индивидуальные занятия преподавателя с каждым студентом (демонстрации индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

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

Основная литература

1. Физическая культура (СПО). Учебник : учебник / М.Я. Виленский, А. Горшков Г. — Москва : КноРус, 2018. <https://www.book.ru/book/929821>
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. (базовый уровень). М.: ООО «Дрофа»

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>



9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

Дополнительные источники

1. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2016. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918488>
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Учебник. – М.: КноРус, 2017. Режим доступа <https://www.book.ru/book/921356>