**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Самарский государственный экономический университет»**

**Факультет** среднего профессионального и предпрофессионального образования

**Кафедра** факультета среднего профессионального и предпрофессионального

образования

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета

протокол № 10 от «22» мая 2025 г.

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

Наименование дисциплины СГ.04 Физическая культура

Специальность 43.02.16 Туризм и гостеприимство

Программа Туроператорские и турагентские услуги

Квалификация выпускника специалист по туризму и гостеприимству

Самара 2025

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ОК 08 ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОДДЕРЖАНИЯ НЕОБХОДИМОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ** | | | |
| **№ п/п** | **Задание** | **Ключ к заданию / Эталонный ответ** | **Критерии оценивания** |
| 1 | Здоровый образ жизни направлен на:  А - сохранение и улучшение здоровья;  Б - развитие физических качеств;  В - поддержание высокой работоспособности | А | А |
| 2 | Когда лучше всего начинать закаляться с точки зрения щадящего отношения к организму?  А - зимой;  Б - летом;  В - оба варианта верны | Б | Б |
| 3 | Каким из перечисленных показателей характеризуются физические перегрузки организма работающего, связанные с тяжестью трудового процесса?  А - сложность решаемых задач;  Б - ответственность за безопасность других лиц;  В - стереотипные рабочие движения;  Г - степень риска для собственной жизни;  Д - травмоопасность рабочего места | В | В |
| 4 | Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:  А - рациональное питание;  Б - личная и общественная гигиена;  В - двигательный режим | В | В |
| 5 | Какой вид активности улучшает работу сердечно-сосудистой системы? | Кардионагрузка | Кардионагрузка /кардиоупражнения |
| 6 | Назовите основное физическое качество, необходимое для успешного выполнения профессиональных обязанностей, связанных с подъемом тяжестей. | Сила | Сила |
| 7 | Оптимальная продолжительность сна взрослого человека, необходимая для полноценного отдыха и восстановления сил. | 7-8 часов | 7 / 8 /7-8 |
| 8 | Общее название для комплекса оздоровительных мероприятий, включающих занятия спортом и рациональное питание. | Здоровый образ жизни | Здоровый образ жизни /ЗОЖ |
| 9 | Основной показатель физической подготовленности, отражающий способность переносить длительные физические нагрузки | выносливость | выносливость |
| 10 | Важно проводить разминку перед началом занятий физической культурой. Какие основные упражнения должны быть включены в разминку? Назовите не менее 2 упражнений. | Растяжка, повороты, скручивания, отжимания, приседания и бег на месте. | Наличие минимум 2 совпадений с набором ключевых слов: растяжка, повороты, скручивания, отжимания, приседания и бег на месте |

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

***Контролируемые компетенции – ОК 08***

**Примерные вопросы к дифференцированному зачету**

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

**Критерии и шкалы оценивания промежуточной аттестации**

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

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