Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет исторических и политических наук

УТВЕРЖДЕНО:

Декан

Ж.А. Рожнева

Оценочные материалы по дисциплине

Легкая атлетика

по направлению подготовки

43.03.02 Туризм

Направленность (профиль) подготовки:
«Организация и управление туристским и гостиничным бизнесом»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2025

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

И.В. Муравьев

1. Компетенции и индикаторы их достижения, проверяемые данными оценочными материалами

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

ИУК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

2. Оценочные материалы текущего контроля и критерии оценивания

Оценочное средство комплекс тестовых заданий:

1 Адаптивная двигательная рекреация это -

А) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) в смене вида деятельности;

Б) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении;

В) совокупность движений, направленных на достижение определенной цели, то есть процесс многократного повторения определенной деятельности на фоне постоянного контроля ее эффективности;

Г) совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строение и функций организма или его органа к изменению окружающей среды.

2. Институциональные черты адаптивной физической культуры - это А) выполнение функций только физического воспитания спорта;

Б) наличие инфраструктуры и адекватной материальной базы; В) наличие нормативно-правовой базы;

Г) формирование профессионального кадрового обеспечения.

3. Адаптивное физическое воспитание (образование) - это

А) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности;

Б) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре;

В) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности спортсмена в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре;

Г) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности спортсмена в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре;

4. К наглядным методам обучения относятся А) метод демонстраций;
Б) метод иллюстраций;
В) метод передачи информации;
Г) психорегулирующая тренировка.
5. Какие существуют уровни принципов адаптивной физической культуры
А) общеметодические;
Б) социально-методические; В) социальные;
Г) специально-методические; Д) специально-социальные.
6. Как рассматривается подготовка к соревнованиям с точки зрения концепции адаптивной физической культуры
А) как лечебно-педагогический процесс; Б) как реабилитационный процесс;
В) как социально-адаптивный процесс; Г) как тренировочный процесс.
7. На каких областях знаний базируется адаптивная физическая культура А) коррекционной педагогике;
Б) медицине;
В) микробиологии;
Г) физической культуре.
8. Что составляет сущностную основу адаптивного спорта?
А) совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохраненных функций; Б) соревновательная деятельность;
В) удовлетворение потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в общении; Г) удовлетворение потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе; Д) целенаправленная подготовка к соревновательной деятельности.
9. Что такое адаптивная физическая реабилитация
А) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в повышенном напряжении;
Б) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях;
В) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства;
Г) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок
10. Что такое аутогенная тренировка?
А) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе;
Б) психорегулирующая тренировка;
В) система приемов самовнушения, специальных средств релаксации, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины;
Г) устные сообщения: отчеты, самоприказы, самооценки.

Ключ к ответам: 1)б 2)б,в,г 3)б 4)а,б 5а,в,г ба 7)а,б,г 8)б,д 9)г 10)б,в

Зачтено если студент выполнил 60 % и более заданий Не зачтено если студент выполнил 59 % и менее заданий

Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Оценочное средство тематика для реферата:

1. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения легкоатлетическим упражнениям.
2. Совершенствование методики проведения учебных занятий по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе (с включением собственного педагогического опыта).
3. Особенности организации и проведения внеклассной работы по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе.
4. Методика проведения занятий по лёгкой атлетике в дошкольных учреждениях.
5. Организация занятий по лёгкой атлетике в дошкольных учреждениях.
6. Характеристика спортивно-прикладных видов легкоатлетических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
7. Современные тенденции развития лёгкой атлетики.
8. Влияние отдельных видов лёгкой атлетики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
9. Предупреждение травматизма на занятиях по лёгкой атлетике.
10. Педагогический анализ программ по лёгкой атлетике.
11. Анализ материала по лёгкой атлетике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
12. Анализ современного состояния развития лёгкой атлетики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
13. Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей.
14. Лёгкой атлетика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
15. Особенности физического развития юных легкоатлетов.
16. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся лёгкой атлетикой.
17. Исследование работоспособности у юных легкоатлетов.
18. Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение лёгкой атлетики.
19. Особенности проведения уроков по лёгкой атлетике в различных классах общеобразовательной школы.
20. Методы повышения двигательной плотности занятий по лёгкой атлетике с учащимися различных возрастных групп.
21. Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике.
22. Лёгкая атлетика в системе подготовки учителя физической культуры.
23. Регуляция нагрузки и отдыха в процессе урока по лёгкой атлетике с учётом индивидуального предела допустимых нагрузок.
24. Управление вниманием, памятью на движения, эмоциями и волей в процессе обучения занимающихся новому упражнению и в течение всего урока.
25. Способы управления занимающимися в ходе урока и особенности их применения в различных ситуациях на уроке с различными категориями занимающихся.
26. Возможности введения в урок теоретического раздела лёгкой атлетики.
27. Система домашних заданий по лёгкой атлетике и их эффективность.
28. Взаимоотношения между учителем и учениками в процессе урока, дифференцированный, индивидуальный и личностный подход учителя к занимающимся.

29. Содержание урока лёгкой атлетики и его отдельных частей.

30. Планирование последовательности изучения легкоатлетических упражнений с учётом переноса эффекта (положительного, отрицательного) от овладения одним упражнением на другое - последующее.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студентам, которые в полном объеме раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает предъявляемым требованиям,

- оценка «не зачтено» выставляется студентам, не выполнившим работу.

3. Оценочные материалы итогового контроля (промежуточной аттестации) и критерии оценивания

Оценочное средство сдача нормативов по физической подготовленности по дисциплине «легкая атлетика» на итоговом занятии (форма оценки зачет):

юноши

Тесты, Результат 1 курс 2 курс 3 курс

2 сем 3 сем 4 сем 5 сем 6 сем

1. Посещаемость (%) 100 100 100 100 100

2. Бег 3000 м (мин, сек) 13.30 13:00 13:00 13:0 0 13:00

3. Подтягивание на перекладине собств. вес до 80 кг
собств. вес св. 80 кг 10 10 12 12 12

8 8 9 9 10

4. Прыжки в длину с места (см), 220

220 230 230 230

5. Отжимание от пола (кол-во раз) 30 30 35 35 35

девушки

Тесты, результат 1 курс 2 курс 3 курс

2 сем. 3 сем 4 сем 5 сем 6 сем

1. Посещаемость (%) 100 100 100 100 100

2. Бег 2000 м (мин, сек) 11.00

11:00 10:30 10:30 10:30

3. Отжимание от пола (кол-во раз) 12 12 14 14 15

4. Прыжки в длину с места (см) 170 175 180 180 180

5. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой 30 35 35

40 40

Критерии оценки:

Уровни усвоения Показатели выполнения

Зачтено - Студент выполняет предложенные нормативы

Не зачтено - Студент не выполняет предложенные нормативы