

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

**Зимние виды спорта**

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 по теоретической подготовленности «Зимние виды спорта»

1. В каком городе проходили Зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- А) в Саратове
- Б) в Сочи
- В) в Самаре

2. Относится ли фигурное катание к олимпийским видам спорта:

- А) да
- Б) нет

3. Какие виды спорта относятся к лыжному спорту:

- А) бадминтон
- Б) катание на санях
- В) биатлон
- Г) фигурное катание

4. Какие виды спорта относятся к спорту на льду:

- А) биатлон
- Б) кёрлинг
- В) сноубординг
- Г) фристайл

5. Нужны ли лыжные палки при прыжках с трамплина:

- А) нет
- Б) да

6. мировой рекорд при скоростном спуске на лыжах

- А) больше 250 км/ч
- Б) меньше 250 км/ч

7. Что такое горнолыжный спорт:

- А) спуск с гор на санях
- Б) спуск с гор пешком
- В) спуск с гор на обычных лыжах
- Г) спуск с гор на специальных лыжах 8.

Какое название имеют сани в бобслее?

- А) орех
- Б) горох
- В) бобы
- Г) скорлупа

9. На какие две группы делятся зимние виды спорта:

- А) лыжный спорт и катание на санях
- Б) лыжный спорт и коньки
- В) лыжный спорт и санный, коньковый спорт

10. Что такое бобслей?

- А) спуск со снежных гор на специальных лыжах
  - Б) спуск с гор на специальных коньках
  - В) спуск со снежных трасс на санях
  - Г) спуск по специально оборудованным ледяным трассам на управляемых санях
- ключ к ответам 1-б, 2-а, 3-в, 4-б, 5-а, 6-а, 7-г, 8-в, 9-в, 10-г.

Критерии оценки:

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. Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
2. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.
3. Лыжный спорт в России и мире.
4. Значение лыж и жизни народов Севера.
5. Эволюция лыж и снаряжение лыжника.
6. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.
7. Популярность лыжных гонок в России.
8. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.
9. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.
10. Значение лыжных мазей.
11. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
12. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
13. Краткая характеристика техники лыжных ходов.
14. Соревнования по лыжным гонкам.
15. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.
16. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.
17. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.
18. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.
19. Развитие конькобежного спорта в Российской Федерации и за рубежом
20. Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов конькобежцев
21. Психологическая подготовка спортсменов конькобежцев
22. Конькобежный спорт в России

23. Виды конькобежного спорта: скоростной бег на коньках, фигурное катание, шорт-трек.
24. Влияние занятий конькобежным спортом на организм.
25. Правила поведения на занятиях по конькам в целях предупреждения травматизма.
26. Правила соревнований по бегу на коньках. Основы техники бега со старта.
27. Тактика прохождения спринтерских и стайерских дистанций.

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 «незачтено» выставляется студентам, не выполнившим работу.

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

Вопросы к зачету:

1. Основные способы передвижения на лыжах.
2. Влияние рельефа местности на способы передвижения лыжника.
3. Техника попеременного двухшажного хода.
4. Техника одновременного одношажного хода.
5. Подбор лыж и лыжных палок.
6. Нанесение парафина и лыжных мазей.
7. Осуществление поворота налево и направо на месте.
8. Осуществление поворота кругом на месте.
9. Техника подъёма лыжника на склон.
10. Техника спуска лыжника с горы.
11. Подъем лесенкой.
12. Подъем полуелочкой.
13. Подъем елочкой.
14. Техника поворотов при спусках на лыжах.
15. Стойки лыжника при спуске.
16. Техника поворота на лыжах переступанием.
17. Техника поворота плужением.
18. Основные типы коньков и их устройство.
19. Какими видами спорта занимаются на коньках.
20. Особенности техники бега на отдельные дистанции.
21. Как построен шаг конькобежца, что называется ритмом шага.
22. Предупреждение травматизма при занятиях на коньках.

«зачтено», повышенный уровень 90-100%. Вопрос раскрыт полностью. При ответе использованы самые современные научные данные, приводятся примеры, поясняющие суть вопроса. Изложение вопроса происходит научным языком с применением терминов изученной дисциплины.

«зачтено», пороговый уровень 75-89%. Вопрос раскрыт полностью, но при ответе допущены неточности. При ответе использованы общеизвестные научные данные и примеры, поясняющие суть вопроса. владеет терминологией дисциплины, но не использует её при изложении вопроса.

«зачтено», пороговый уровень 60-74%. Вопрос раскрыт частично, наблюдаются затруднения в приведении примеров для пояснения сути вопроса. Наблюдается путаница в расшифровке терминов дисциплины.

«не зачтено», уровень не сформирован менее 60% На вопрос не дано ответа либо дан неверный ответ.

Испытывает затруднения в приведении примеров для отражения сути вопроса, не владеет терминологией дисциплины.

Оценочное средство сдача нормативов физической подготовленности по дисциплине «Зимние виды спорта»

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 13:00 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
6. бег на лыжах 5 км 30 мин 25 мин

девушки

Тесты, результат 1 курс 2 курс 3 курс 2сем. 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. бег на лыжах 3 км 21мин 20мин 19мин

Критерии оценки:

Зачтено - Студент выполняет предложенные нормативы

Не зачтено - Студент не выполняет предложенные нормативы