

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

Факультет исторических и политических наук



ПРОВЕРЖДАЮ:
Проректор по ОД

Е.В. Луков

06 20 25 г.

Оценочные материалы по дисциплине

Физическая культура и спорт

по направлению подготовки

43.03.03 Гостиничное дело

Направленность (профиль) подготовки:

Организация и управление гостиничным бизнесом

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2026

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. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

2. Оценочные материалы текущего контроля и критерии оценивания

Оценочное средство комплекс тестовых заданий:

1. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:

- а) постепенное снижение массы тела;
- б) снижение физиологических резервов организма;
- в) оптимальную физическую и умственную работоспособность.

2. Что позволяет сохранить физиологические резервы:

- а) творческий потенциал;
- б) физические упражнения;
- в) запасы организма;
- г) окружающие силы природы.

3. Двигательными умениями и навыками принято называть?

- а) способность выполнять упражнения без активизации внимания;
- б) правильное выполнение двигательных действий;
- в) способы управления двигательными действиями.

4. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...

- а) физического развития;
- б) физического воспитания;
- в) физической культуры;
- г) физического совершенства.

5. Расширение диапазона физиологических резервов организма может обеспечиваться путем:

- а) оптимизации условий окружающей среды;
- б) закаливания организма;
- в) специальных контрольных измерений;
- г) усиления воздействия нетрадиционных средств.

6. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...

- а) закономерностями формирования двигательных навыков;
- б) задачами физического воспитания;
- в) целевыми установками обучения;
- г) пожеланиями обучающихся.

7. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

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

8. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- г) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

9. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) исходного положения;
- б) главного звена техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

10. Техникой физических упражнений принято называть...

- а) совершенные формы двигательных действий;
- б) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- в) способ организации движений при выполнении упражнений;
- г) состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

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. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
3. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
4. Биологические ритмы и работоспособность.
5. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
7. Система знаний о здоровье.
8. Способы регуляции образа жизни.
9. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
11. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
12. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
13. Методические принципы физического воспитания.

14. Общая физическая подготовка (ОФП).
15. Специальная физическая подготовка.
16. Социальные функции физической культуры.
17. Формирование физической культуры личности.
18. Организационно - правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.
19. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
20. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе спортивном совершенствовании.
21. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства.
22. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
23. Производственная физическая культура.
24. Туризм - как средство физического воспитания.
25. Ориентирование на местности.
26. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
27. Виды и формы туризма.
28. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.
30. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.

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 на итоговом занятии по дисциплине (форма оценки зачет):

1. Бег 100 м (сек) Спринтерский забег складывается из четырёх элементов, каждый из которых отдельно и с прицельной тщательностью отрабатывается на занятиях:

- старт;
- стартовый разгон;
- бег на дистанции;
- финиш.

Каждый из элементов выполняется с особенной техникой, и ни в каких других видах бега, кроме спринтерского, эти технические элементы не встречаются. Тесты физической подготовленности.

2. Бег 3000 м юноши, 2000 м девушки (мин, сек По команде «На старт» бегуны быстро подходят к стартовой линии, выстраиваются перед ней в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега - высокий старт. По команде «Марш» сохраняя наклон туловища и сильно отталкиваясь ногами с одновременным энергичным движением рук вперед - назад спортсмен начинает бег.

3. Подтягивание на перекладине. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, носки ног перед линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерения производятся по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

4. Прыжки в длину с места (см), Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, носки ног перед линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерения производятся по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

5. "Отжимания от пола" (сгибание-разгибание рук в упоре лежа) выполняется следующим образом: из исходного положения (упор лежа на полу, руки на ширине плеч, пальцы вперед, тело составляет прямую линию, ноги на ширине стопы, пальцы ног упираются в пол) необходимо согнуть руки, коснуться грудью контактной платформы, зафиксировать положение на 0.5 секунды, услышав команду "Есть!", продолжить упражнение. При команде "Нет!" зафиксировать положение на 0.5 секунды, услышать ошибку и предыдущий счет, после чего продолжить.

6. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) Поднимание туловища выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов, стопы ног зафиксированы. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим касанием лопатками гимнастического матасм), засчитывается лучший результат из трех попыток.

7. Система стандартизированных заданий для измерения уровня знаний и подготовленности обучающихся представляет собой набор тестов, разработанных для автоматизированной оценки знаний и умений. Эти тесты содержат структурированные задания, позволяющие объективно оценить уровень усвоения материала.

8. Реферат. Краткий письменный доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Примерные темы рефератов.

Критерии оценки:

- Зачтено. Студент выполняет предложенные нормативы.
- Не зачтено. Студент не выполняет предложенные нормативы.