

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

Физическая культура и спорт

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

Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».

Фонд оценочных средств включает: примерный перечень оценочных средств, комплект тестовых заданий по физической подготовленности для юношей и девушек, комплект тестовых заданий по теоретической подготовленности по дисциплине «Физическая культура и спорт», примерная тематика рефератов.

Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт»

Проверка и оценка результатов выполнения задания.

Оценка «зачтено» ставится в случае успешного освоения обучающимися учебного материала, учитывая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знания теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для основного и специального отделений. Оценка «не зачтено» ставится в случае не освоения обучающимися учебного материала, учитывая регулярность посещения обязательных учебных занятий программы, знания теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для основного и специального отделений.

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

ключ к ответам 1-ав, 2-б, 3-в, 4-б, 5-б, 6-а, 7-а, 8-в, 9-б, 10-б.

Критерии оценки:

Зачтено если студент выполнил 60 % и более заданий

Не зачтено если студент выполнил 59 % и менее заданий

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

Оценочное средство сдачи нормативов на итоговом занятии по дисциплине (форма оценки зачет):

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

1 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.

2 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.

3 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.

4 Отжимание от пола (сгибание- разгибание рук, в упоре лежа), (кол- во раз) Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения (ИП) упора лежа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами

вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Из ИП, согнув руки, прикоснуться грудью к контактной платформе;

зафиксировать на 0,5 сек видимое для преподавателя ИП; услышав команду преподавателя «Есть!», продолжить выполнение упражнения; услышав команду преподавателя

«Нет!», зафиксировать на 0,5 сек видимое для судей ИП, и после того, как названы кратко ошибка и предыдущий счет, продолжить выполнение упражнения

5 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 мата(см), засчитывается лучший результат из трех попыток.

6 Тестовые задания по теоретической Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и Примерные тесты подготовленности умений обучающегося

7 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

4. Оценочные материалы для проверки остаточных знаний (сформированности компетенций)

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно -спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры

и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и занятиях в учебных группах. Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

Для студентов всех учебных отделений 1 -3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Специальная медицинская группа «А»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендации медицинских учреждений. Студенты обучающиеся в специальной медицинской группе «А» выполняют практические задания в форме которая доступна по состоянию здоровья. Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в специальной группе.

Специальная медицинская группа «Б»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендации медицинских учреждений. Критерием успешности освоения учебного материала на очной форме обучения является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знания теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению:

литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;

- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;

- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;

- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы

продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку.

При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210х297 мм с соблюдением

следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт - 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй - оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов - строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

1. Веретенникова, Л.К. Подготовка будущего учителя к формированию творческого потенциала школьника: Монография / Л.К. Веретенникова. - Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. - 134 с.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982. - 280 с.

3. Крутецкий, В.А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С.Лукин. - М.: Прсвещение, 1995. - 316 .

4. Петров, П.К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П.К. Петров. - Ижевск, 1996. - 460с.

2) Описание статей из журналов:

1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - №4. - С. 13-20.

2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. - 1988. - № 4. - С. 78-91.
- 3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:
 1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. - Ижевск, 1996. - С. 23-39.
 2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю.Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). - Ижевск, 1999. - С. 13-46.
- 4) Описание авторефератов диссертаций:
 1. Холодов, Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Ж.К.Холодов; Моск.гос.ун-т - М., 1996. - 40 с.
 2. Райзих, А.А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности: Автореф. дисс... канд. пед. наук / А.А.Райзих; Омск.гос.ун-т ФК - Омск., 1997. - 24 с.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю.

В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.