

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

Общая физическая подготовка

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

2.1. Оценочные средства для текущего контроля

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 врачебно-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 сохранных 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 а

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 6а 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. Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
2. Методика проведения занятий по лыжному спорту с лицами старшего и пожилого возраста.
3. Методика спортивной подготовки ветеранов в лыжных гонках.
4. Оценка и определение эквивалентных результатов в лыжных гонках у ветеранов лыжного спорта.
5. Комплексный контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.
6. Этапный контроль в подготовке лыжников-гонщиков.
7. Текущий контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.
8. Оперативный контроль в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
9. Нормирование тренировочной нагрузки для лыжников-гонщиков различной квалификации.
10. Педагогический контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков различной квалификации.
11. Особенности методики проведения тренировочных занятий с лыжниками -гонщиками.
12. Классификация видов гимнастики.
13. История развития легкоатлетических видов.
14. История развития легкой атлетики в России.
15. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях.
16. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
17. Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний.
18. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.
19. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.
20. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков и метаний.
21. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе.
22. Особенности занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности.
23. Техника безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях легкой атлетикой.
24. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
25. Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
26. Влияние хореографической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
27. Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей.
28. Спортивные игры на уроках физической культуры со школьниками разного возраста. Специфика задач, средств и методики обучения.
29. Классификация спортивных игр.
30. Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий по спортивным играм.
31. Возникновение, развитие баскетбола. Современное представление об игре.
32. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх.

33. История возникновения и развития волейбола.
34. История возникновения и развития баскетбола.
35. История возникновения и развития гандбола.
36. История возникновения и развития футбола.
37. Принципы обучения в подвижных играх.
38. Основные средства обучения и тренировки в спортивных играх.
39. Система проведения соревнований и порядок проведения заседания судейской коллегии по спортивным играм.
40. Футбол. История развития и становления игры в России.
41. Правила в волейболе. Судейская бригада, обслуживающая встречу и их обязанности.
42. Волейбол. История становления и развития игры в России.
43. Баскетбол. История становления и развития игры в России.

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 средства для промежуточной аттестации

Оценочное средство сдачи нормативов по физической подготовленности по дисциплине «Общая физическая подготовка» (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 35 35 35
(кол-во раз) 30 30 23 мин

3. 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