

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Геолого-географический факультет

УТВЕРЖДАЮ:
Декан геолого-географического
факультета



П.А. Тишин
П.А. Тишин

«23» июня 2023 г.

**Фонд оценочных средств
по дисциплине**

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки (специальность)

География

Направленность (профиль) подготовки:

Рекреационная география и туризм»

Томск-2023

Фонд оценочных средств соответствует ОС НИ ТГУ по направлению подготовки 05.03.02 География, учебному плану направления подготовки 05.03.02 География, направленности (профиля) «Рекреационная география и туризм» и рабочей программе по данной дисциплине. Полный фонд оценочных средств по дисциплине хранится на кафедре физической культуры и спорта факультета физической культуры НИ ТГУ

Разработчик ФОС:

Гусева Наталья Леонидовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта факультета физической культуры НИ ТГУ.

Землякова Зоя Сергеевна – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта факультета физической культуры НИ ТГУ

Экспертиза фонда оценочных средств проведена учебно-методической комиссией факультета, протокол № 7 от 22.06.2023 г.

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры краеведения и туризма, протокол № 418 от 19.06.2023 г.

Руководитель ОПОП

«Рекреационная география и туризм»,
заведующая кафедрой краеведения и туризма



Е.П. Макаренко

Компетенции и результаты обучения, формируемые в результате освоения дисциплины

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

| Компетенция | Индикатор компетенции | Критерии оценивания результатов обучения | | | |
|-------------|--|--|---|---|---|
| | | Неудовлетворительно | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| УК-7 | ИУК 7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовка его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учётом условий будущей профессиональной деятельности | Отсутствие знаний | Фрагментарные знания о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на готовность к осуществлению социальной и профессиональной деятельности и т.д. | Сформированные, но содержащие пробелы знания о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на готовность к осуществлению социальной и профессиональной деятельности и т.д. | Сформированная система знаний о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на готовность к осуществлению социальной и профессиональной деятельности и т.д. |
| | ИУК 7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности | Отсутствие знаний | Фрагментарные знания о принципах, средствах, методах развития физических способностей | Сформированные, но содержащие пробелы знания о принципах, средствах, методах развития физических способностей | Сформированная система знаний о принципах, средствах, методах развития физических способностей |
| | ИУК 7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями | Отсутствие знаний | Фрагментарные знания о ценностных аспектах здоровья, здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее средствах и методах, принципах выбора вида спорта или системы физических упражнений | Сформированные, но содержащие пробелы знания о здоровье, здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее средствах и методах, способах самоконтроля при занятиях избранным видом спорта и системой физических упражнений | Сформированная система знаний о здоровом образе жизни, принципах, средствах, методах физической культуры и спорта для организации ОФП и СФП при занятиях избранным видом спорта |

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки образовательных результатов обучения

Типовые тесты для оценки уровня спортивно-технической подготовленности для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

**Контрольные нормативы специализации
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)»**

1. Челночный бег, сек.

| | | | | | | |
|---------|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| ЮНОШИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 19,5 | 19,2 | 18,0 | 15,5 | 14,5 |
| | II курс | 19,2 | 18,0 | 17,8 | 15,3 | 14,3 |
| | III курс | 18,0 | 17,8 | 17,5 | 15,1 | 14,1 |
| ДЕВУШКИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 20,0 | 19,7 | 19,5 | 18,0 | 17,0 |
| | II курс | 19,5 | 19,2 | 19,0 | 17,5 | 16,8 |
| | III курс | 19,0 | 18,7 | 18,5 | 17,3 | 16,5 |

2. Приседания, количество раз за 30 секунд.

| | | | | | | |
|---------|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| ЮНОШИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 20 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | II курс | 22 | 24 | 25 | 26 | 28 |
| | III курс | 23 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ДЕВУШКИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 |
| | II курс | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | III курс | 20 | 22 | 23 | 24 | 25 |

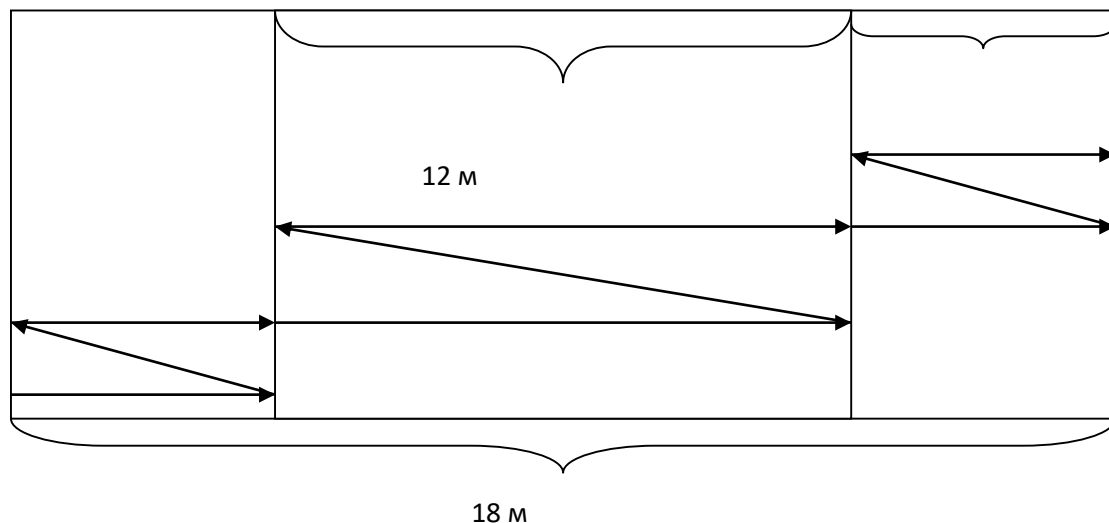
3. Угол 45°, сек.

| | | | | | | |
|---------|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| ДЕВУШКИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 35 | 38 | 40 | 50 | 60 |
| | II курс | 40 | 43 | 45 | 55 | 70 |
| | III курс | 45 | 47 | 50 | 60 | 80 |

4. Отжимания, количество раз.

| | | | | | | |
|-------|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| ЮНОШИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 10 | 13 | 15 | 20 | 30 |
| | II курс | 15 | 18 | 20 | 25 | 40 |
| | III курс | 20 | 23 | 25 | 30 | 45 |

ТЕСТ № 1: Челночный бег по схеме



ТЕСТ № 2: Количество приседаний за 30 сек.

ТЕСТ № 3: Упражнение на мышцы брюшного пресса. И.П.: упор сзади на предплечья, сидя на горизонтальной поверхности, удержание ног под углом 45° .

ТЕСТ № 4: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

Контрольные нормативы специализации «Групповые фитнес программы»

Тест для определения силовой выносливости мышц ног и брюшного пресса

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища.

Процедура тестирования: по сигналу студентка поднимает прямые ноги и удерживает их под углом 45° относительно поверхности пола. Задача сохранить такое положение как можно дольше.

Результат: время в секундах.

Тест для определения гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов

Оборудование: измерительная лента.

Исходное положение: сидя, ноги максимально врозь.

Процедура тестирования: студентка выполняет медленный наклон вперед, руки вперед, ладони вниз.

Результат: расстояние от уровня пяток до кончиков пальцев рук в сантиметрах.

Тест для определения способности к согласованности движений

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: основная стойка.

Процедура тестирования: по сигналу студентка из основной стойки принимает упор присев, затем прыжком перемещается в упор лежа, упор лежа ноги врозь, упор лежа, упор присев и в исходное положение. По возвращению студентки в исходное положение засчитывается 1 очко.

Результат: количество очков за 15 сек.

| | УГОЛ 45 ⁰ , сек. | НАКЛОН, см. | КООРДИНАЦИЯ, раз | ОЦЕНКА |
|----------|-----------------------------|-------------|------------------|--------|
| I курс | 15 | 10 | 1 | 1 |
| | 30 | 20 | 2 | 2 |
| | 60 | 30 | 4 | 3 |
| | 80 | 40 | 5 | 4 |
| | 120 | 50 | 6 | 5 |
| II курс | 20 | 15 | 2 | 1 |
| | 40 | 25 | 3 | 2 |
| | 60 | 35 | 5 | 3 |
| | 100 | 45 | 6 | 4 |
| | 150 | 55 | 7 | 5 |
| III курс | 30 | 20 | 3 | 1 |
| | 60 | 30 | 4 | 2 |
| | 80 | 40 | 6 | 3 |
| | 120 | 50 | 7 | 4 |
| | 180 | 60 | 8 | 5 |

Типовые тесты для оценки уровня физической подготовленности для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

**Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов
основного и спортивного отделений**

| ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА | ТЕСТ | ДЕВУШКИ | | | | | ЮНОШИ | | | | |
|----------------------------|---|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| БЫСТРОТА | Бег 100 м, с. | 16.0 | 16.5 | 17.0 | 17.5 | 18.0 | 14.0 | 14.5 | 15.0 | 15.5 | 16.0 |
| ВЫНОСЛИВОСТЬ | Бег 1800 м, мин. | 10.00 | 10.30 | 11.00 | 11.30 | 12.00 | - | - | - | - | - |
| | Бег 2600 м, мин. | - | - | - | - | - | 11.00 | 11.30 | 12.00 | 12.30 | 13.00 |
| СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА | Прыжок в длину с места, см | 185 | 175 | 165 | 155 | 140 | 245 | 235 | 225 | 215 | 200 |
| ГИБКОСТЬ | Наклон вперед, стоя на скамье, расстояние от кончиков пальцев до плоскости опоры, см. | 20 | 15 | 10 | 5 | 0 | 16 | 12 | 8 | 4 | 0 |
| СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА | Подтягивание на перекладине, раз | - | - | - | - | - | 15 | 12 | 8 | 5 | 3 |
| | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, раз | 20 | 15 | 10 | 5 | 2 | - | - | - | - | - |

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов обучения

Текущая аттестация обучающихся осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы.

1. Оцениваемыми компонентами в освоении элективных дисциплин по физической культуре и спорту являются:

- Тестирование по физической подготовке, включающее тесты по общей физической подготовке и по спортивно-технической подготовке. Обучающиеся специального отделения тесты по общей физической подготовке не сдают, а тестирование по спортивно-технической подготовке проходят с учетом противопоказаний и заносят результаты в дневник самоконтроля. В целях безопасности здоровья обучающихся допуском к сдаче тестирования по физической подготовке является посещение студентом не менее 50% учебно-тренировочных занятий в НИ ТГУ или справка о посещении занятий в другом учреждении.

- Посещение учебно-тренировочных занятий по выбранной специализации.

- Участие в спортивно-массовых мероприятиях НИ ТГУ. Участие в спортивных соревнованиях на Первенство ТГУ засчитывается как посещение занятий.

2. Промежуточная аттестация в каждом семестре осуществляется путем подведения итогов успеваемости обучающихся на основе балльно-рейтинговой системы.

3. Информацию о посещаемости учебных занятий, прохождения тестирования преподаватели подают в Информационный центр кафедры физической культуры и спорта для занесения в базу данных. В ходе промежуточной аттестации на основе данной информации подсчитывается суммарный балл каждого обучающегося. Сотрудник ФФК, ответственный за работу с обучающимися на конкретном факультете, принимает решение о выставлении зачета.

4. Если обучающийся не набрал минимального количества баллов для получения зачета, то ему предоставляется возможность посетить учебно-тренировочные занятия в течение сессии по расписанию дополнительных занятий (в допустимом объеме), и пройти тестирования по теоретическому курсу, по спортивно-технической подготовке и по общей физической подготовке.

5. Обучающемуся не может быть выставлен зачет за очередной семестр, если он не сдал зачет за предыдущий семестр.

Оценка работы студента по дисциплине «Физическая культура» в рейтинговых баллах

| Виды контроля | Вариативный блок Элективные курсы |
|--|---|
| | Оценка |
| Практический раздел | |
| 1. Посещение учебно-тренировочных занятий | 1 занятие - 1 б основное отделение 1 занятие - 1,5 б специальное отделение |
| 2. Судейство соревнований | Судейство 3-х игр – 1 б Судейство 1 соревнования в циклических и силовых видах – 3 б |
| 3. Участие в соревнованиях | 1 игра – 1 б 1 дистанция – 1 б |
| 4. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТГУ («Миля мира», «Зимние забавы» и др. | 1 мероприятие – 2 б |
| 5. Организация фан-клуба | 1 вид спорта – 2 б |
| 6. Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности | Тест № 1 – от 1 до 5 б Тест № 2 – от 1 до 5 б Тест № 3 – от 1 до 5 б |
| 7. Тестирование уровня физической подготовленности | 1. Бег 100 м от 1 до 5 б 2. Бег 2600 м (юн), 1800 м (дев)- от 1 до 5 б 3. Прыжок в длину с места от 1 до 5 б 4. Наклон, стоя на гимнастической скамейке от 1 до 5 б 5. Подтягивание на перекладине (юн), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (дев) от 1 до 5 б |