

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Воробьёв Владимир Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 2010/2021/12/14:35

Уникальный программный ключ:

d6eb60d8517a5d60fb6f848de0f0da77bed9428cced4f00200673bb4e0c92e3f

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПРАВОСЛАВНЫЙ СВЯТО-ТИХОНОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(ПСТГУ)**

*Кафедра физической культуры*

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Физическая культура и спорт»

43.03.02 «Туризм»

Профиль подготовки «Технология и организация экскурсионных услуг»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: *очная*

Москва, 2020г.

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы дисциплины, входящей в состав образовательной программы 43.03.02 «Туризм» (Технология и организация экскурсионных услуг).

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

Коды компетенций	Наименование компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность	Опросы. Рефераты. Анализ специальной литературы.
	Уметь на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учётом состояния здоровья и имеющихся ресурсов	Задание на составление индивидуального плана занятия.
	Владеть должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдением норм здорового образа жизни.	Практические задания. Задания на самообследование. Тестирование.

<p>УК7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать требования к физическим качествам, предъявляемых профессией, имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых</p>	<p>Опросы. Рефераты. Анализ специальной литературы.</p>
	<p>Уметь оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности</p>	<p>Задание на составление индивидуального плана занятия.</p>
	<p>Владеть готовностью к здоровому образу жизни, к выбору здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности</p>	<p>Практические задания. Задания на самообследование. Тестирование</p>

## Критерии и шкалы оценивания результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Показатели достижения результатов обучения	Критерии и шкала оценивания		Перечень оценочных средств
		Зачтено	Незачтено	
<b>УК-7</b>	<p>УК7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p><b>Зачет</b> выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объёме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на хорошо и отлично.</p>	<p><b>Незачёт</b> выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не даёт ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на удовлетворительно.</p>	<p>Опросы. Рефераты. Анализ специальной литературы. Задание на составление индивидуального плана занятия. Практические задания. Задания на самообследование. Тестирование.</p>
	<p>УК7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Зачет</b> выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объёме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на отлично и хорошо.</p>	<p><b>Незачет</b> выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не даёт ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на удовлетворительно.</p>	<p>Опросы. Рефераты. Анализ специальной литературы. Задание на составление индивидуального плана занятия. Практические задания. Задания на самообследование. Тестирование.</p>

## Оценочные средства для промежуточной аттестации

№ п/п	Наименование оценочного средства (ОС)	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Реферат	Средство контроля, организованное как самостоятельная работа студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Перечень тем для написания реферата
2	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
3	Зачет	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя и обучающегося.	Перечень вопросов к зачету

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### ОС №1: Перечень тем для написания реферата по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.
2. Физическая культура в средние века.
3. Физическая культура в период Нового времени.
4. Физическая культура в капиталистических странах в период Второй мировой войны (до и после).
5. Физическая культура в России.
6. История международного спортивного движения (вторая половина XIX века).
7. История развития легкой атлетики.
8. Обзор Олимпийских игр.
9. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, спорт?
10. Физиологические и биомеханические аспекты физического обучения студентов.
11. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
12. Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений.
13. Спонсорство и спорт.
14. Физические качества спортсменов.
15. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
16. Аутогенная тренировка.
17. Раздумье о здоровье. Н. М. Амосов.
18. Биоритмология.
19. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов

окружающей среды.

20. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.

21. Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко, по А. Н. Стрельниковой, аппарат В. В.

Фролова.

22. Голодание: мифы и реальность.

23. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.

24. Естественные методы оздоровления.

25. Аэробика – степ-аэробика

26. Методы очищения организма (Самсонов «Северная Двина»).

27. Атлетическая гимнастика (мужчины), комплекс упражнений.

28. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).

29. Развитие женского спорта на севере.

30. Север и ваше здоровье.

31. Экология и здоровье человека.

32. Лечебная физическая культура при плоскостопии.

33. Методы оздоровления позвоночника, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

34. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.

35. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

36. Физические методы коррекции лечения при заболеваниях органов зрения.

## **ОС №2: Перечень вопросов для реализации тестирования по дисциплине «Физическая культура»**

**1. Физическая культура представляет собой...**

- 1) учебный предмет в школе;
- 2) выполнение упражнений;
- 3) процесс совершенствования возможностей человека;
- 4) часть человеческой культуры.

**2. Отличительным признаком физической культуры является...**

- 1) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- 2) физическое совершенство;
- 3) выполнение физических упражнений;
- 4) занятия в форме уроков.

**3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

- 1) развития резервных возможностей организма человека;
- 2) физической подготовленности человека к жизни;
- 3) сохранения и восстановление здоровья;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

**4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...**

- 1) развитие физических качеств людей;
- 2) поддержание высокой работоспособности людей;
- 3) сохранения и укрепления здоровья людей;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

**5. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**

- 1) закаливания и физиотерапевтических процедур.
- 2) обеспечения полноценного физического развития.
- 3) совершенствования телосложения.
- 4) формирования двигательных умений и навыков.

**6. Физическая подготовка представляет собой ...**

- 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**7. Физическими упражнениями называются...**

- 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
  - 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
  - 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
  - 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
- 8. Техника физических упражнений принято называть...**
- 1) способ целесообразного решения двигательной задачи;
  - 2) способ организации движений при выполнении упражнений;
  - 3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
  - 4) рациональную организацию двигательных действий.
- 9. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что ...**
- 1) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
  - 2) снимается утомление нервных клеток головного мозга;
  - 3) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
  - 4) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.
- 10. Тяжелая степень переутомления при умственном труде характеризуется**
- 1) Угнетением, резкой раздражительностью, бессонницей
  - 2) Хорошим настроением
  - 3) Ощущением тяжести в голове
  - 4) Отсутствием снижения умственной работоспособности
- 11. Работоспособность – это...**
- 1) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
  - 2) способность укреплять состояние здоровья и повышением двигательных возможностей;
  - 3) способность выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
  - 4) способность развивать резервные возможности организма человека.
- 12. Под физическим развитием понимается...**
- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
  - 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
  - 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
  - 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- 13. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...**
- 1) способствующие повышению скорости движений;
  - 2) способствующие снижению веса тела;
  - 3) объединенные в форме круговой тренировки;
  - 4) способствующие увеличению мышечной массы.
- 14. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...**
- 1) гибкость;
  - 2) ловкость;
  - 3) быстрота;
  - 4) реакция.
- 15. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как ...**
- 1) поступают питательные вещества к системам организма;
  - 2) повышаются возможности дыхательной системы;
  - 3) организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
  - 4) способствуют повышению резервных возможностей организма.
- 16. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором ...**
- 1) его органы и системы работают эффективно и экономно;
  - 2) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
  - 3) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
  - 4) наблюдается все перечисленное.
- 17. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) упражнения, способствующие повышению скорости движений.

**18. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**

- 1) стремление к максимальному результату;
- 2) конфликтность ситуаций поединков;
- 3) наличие конкретного сюжета;
- 4) высокая значимость качества исполнения роли.

**19. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?**

- 1) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- 2) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- 3) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- 4) после занятий следует принять холодный душ.

**20. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

- 1) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- 2) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;
- 3) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» – он проявляется в различных условиях повседневной жизни;
- 4) все представленные утверждения соответствуют действительности.

**21. С помощью какого теста определяется ловкость?**

- 1) 6-ти минутный бег;
- 2) подтягивание;
- 3) челночный бег;
- 4) бег 100 метров.

**22. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...**

- 1) координационно-двигательной выносливостью;
- 2) спортивной формой;
- 3) общей выносливостью;
- 4) подготовленностью.

**23. Для воспитания гибкости используются...**

- 1) движения рывкового характера;
- 2) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- 3) пружинящие движения;
- 4) маховые движения с отягощением и без него.

**24. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

- 1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
- 2) величиной их воздействия на организм;
- 3) временем и количеством повторений двигательных действий;
- 4) напряжением определенных мышечных групп.

**25. Основными источниками энергии для организма являются:**

- 1) белки и жиры;
- 2) витамины и жиры;
- 3) углеводы и витамины;
- 4) белки и витамины.

**26. Главной причиной нарушения осанки является...**

- 1) слабость мышц;
- 2) привычка к определенным позам;
- 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
- 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.



**27. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?**

1. Функциональная подготовка организма;
2. Разучивание двигательных действий;
3. Коррекция осанки;
4. Воспитание физических качеств;
5. Восстановление работоспособности;
6. Активизация внимания.

- 1) 1, 4.
- 2) 2, 4.
- 3) 2, 6.
- 4) 3, 5.

**28. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**

- 1) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- 2) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- 3) ожидается команда «марш»;
- 4) поворот осуществляется в произвольном направлении.

**29. Назовите основные физические качества человека:**

- 1) быстрота, сила, смелость, гибкость;
- 2) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- 3) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- 4) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

**30. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:**

- 1) физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и спорта;
- 2) подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и тактического мышления;
- 3) избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- 4) учебная дисциплина в вузе, направленная на подготовку студента к будущей профессии.

**31. Целью ППФП является:**

- 1) формирование физической культуры личности будущего специалиста-профессионала;
- 2) психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности;
- 3) формирование знаний, освоение прикладных умений и навыков по определенной профессии;
- 4) содействие физическому совершенствованию спортсменов-профессионалов.

**32. Под способностями человека, которые в определенный момент включаются в процессы жизнедеятельности для эффективного выполнения поставленных задач в любых изменяющихся условиях, понимают:**

- 1) психофизические способности;
- 2) прикладные физические качества;
- 3) прикладные психические качества;
- 4) профессионально-личностные качества.

**33. Основными структурными компонентами ППФП являются:**

- 1) формы (виды), условия и характер труда, режим труда и отдыха;
- 2) прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта;
- 3) вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП;
- 4) факультативные занятия, физкультурно-спортивные праздники, физкультминутки и физкультпаузы.

**34. Построение учебно-тренировочного занятия по ППФП состоит из:**

- 1) основной и заключительной части;
- 2) подготовительной и заключительной части;
- 3) основной, подготовительной и заключительной части;
- 4) подготовительной, основной и заключительной части;

**ОС №3: Зачет**  
**Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура»**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте.  
Компетентностная физическая культура.
3. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры.  
Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
6. Методические принципы и методы физического воспитания.
7. Физические качества и методики их развития.
8. История становления и развития Олимпийского движения.
9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
10. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.  
Спортивная подготовка.
11. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
13. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
15. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте
16. Спортивные и подвижные игры.
17. Лечебная физическая культура при заболеваниях.
18. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**19. Критерии оценивания качества подготовки реферата**

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки:

Новизна текста:

- а) актуальность темы исследования;
- б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);
- в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал;
- г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений;
- д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса:

- а) соответствие плана теме реферата;
- б) соответствие содержания теме и плану реферата;
- в) полнота и глубина знаний по теме;
- г) обоснованность способов и методов работы с материалом;
- е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников:

- а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению:

- а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;
- б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;
- в) соблюдение требований к объёму реферата.

Оценка «**отлично**» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на

рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «**хорошо**» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «**удовлетворительно**» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «**неудовлетворительно**», продвинутый уровень не достигнут – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### Шкала перевода оценок

100-балльная система	5-балльная система	Расшифровка 5-балльной системы	Зачтено/Не зачтено
90 - 100	5	отлично	Зачтено
80 - 89	4	хорошо	
60 - 79	3	удовлетворительно	
30 - 59	2	неудовлетворительно	Незачтено
0 - 29	1		

### Перечень оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»

№ п/п	Наименование оценочного средства (ОС)	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Реферат	Средство контроля, организованное как самостоятельная работа студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Перечень тем для написания реферата
2	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
3	Зачет	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя и обучающегося.	Перечень вопросов к зачету

Автор (ы) Сальник Сергей Николаевич, преподаватель физической культуры ПСТГУ

Одобрено на заседании кафедры физической культуры от « 19 » марта 2020 года, протокол № 2.