

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»
«27» января 2022г., протокол №5
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

«Туризм»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

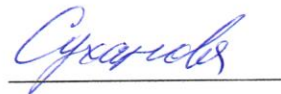
Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик:

Суханова М.Г., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, reading "Суханова", is written over a horizontal line.

1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

3 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-2.1)

1. Приведите примеры из истории человечества, подтверждающие давние традиции зарождения туризма.
2. Самодеятельный туризм – это:
 - а) путешествия, субсидируемые из средств, выделяемых государством на социальные нужды;
 - б) вид спорта, входящий в единую всероссийскую спортивную классификацию;
 - в) путешествия с использованием активных способов передвижения, организуемые туристами самостоятельно.
3. Какие выделяют глобальные направления туризма по целям, которые ставят перед собой туристы во время своего путешествия:
 - а) гостиничное, спортивное
 - б) рекреационное, спортивное
 - в) водное, наземное
4. Каков девиз самодеятельного туризма в России?
 - а) «За здоровый образ жизни!»;
 - б) «За Духовность, Спорт, Природу!»;
 - в) «Движение – это жизнь!»
5. Доминирующая цель рекреационного направления туризма:
 - а) посещение достопримечательностей
 - б) преодоление природных препятствий
 - в) отдых и оздоровление

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-11.1)

1. Какие факторы способствуют оздоровительному эффекту занятий активным туризмом?
2. Какие факторы при занятии туризмом способствуют закаливанию организма?
3. В каких видах туристских мероприятий занимающиеся могут показать умения и навыки по технике туризма?

4. Походы 1, 2, 3-й степени сложности являются:
 - а) походами выходного дня;
 - б) походами для выполнения юношеских разрядов;
 - в) учебными походами.
5. Основными задачами соревнований по спортивной дисциплине «Дистанция» являются:
 - а) прохождение спортсменами без нарушения правил и в минимально возможное время спортивной дистанции;
 - б) отработка и совершенствование технических и тактических приемов;
 - в) выявления сильнейших спортсменов и повышение их технического и тактического мастерства.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-2.2)

1. Перечислите этапы подготовки к походу выходного дня с учебными и оздоровительными целями для группы школьников.
2. Какие мероприятия похода носят оздоровительный характер?
3. Перечислите мероприятия похода учебного характера?
4. Чем необходимо руководствоваться при распределении обязанностей среди участников похода?
5. Какие мероприятия в походе носят прикладной характер?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-11.2)

1. Разработайте 8-10 эстафет на воспитание быстроты и специальной ловкости.
2. Приведите комплекс упражнений для развития силовой выносливости с отягощением грузом.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-2.3)

1. В чем заключается общая подготовка туриста?
2. Какие методы воспитания и обучения используются в подготовке туристов-спортсменов?
3. Каков порядок обучения техническому приему в подготовке туриста?
4. В чем заключается физическая подготовка туриста?
5. Какое из качеств является основным для туриста?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-11.3)

1. Приведите комплекс из 8-ми упражнений для развития силы ног.
2. Приведите комплекс упражнений для воспитания равновесия.

4 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-2.1)

1. Минимальный возраст участника спортивного похода I категории сложности:

- а) 13 лет;
- б) 14 лет;
- в) 15 лет.

2. Какая очередность этапов подготовки к походу является правильной?

- а) определение района похода, подбор группы участников, определение задачи (цели) похода;
- б) сбор сведений о районе путешествия, разработка маршрута, составление календарного плана;
- в) организация питания, подбор группового снаряжения, распределение обязанностей среди участников похода.

3. С чем связаны трудности в организации питания в походе с детьми?

- а) дети имеют строгие ограничения в переноске груза;
- б) продукты для похода недостаточно калорийны;
- в) в походе возможны пищевые отравления.

4. Объективные причины травматизма и несчастных случаев в туризме

- а) природные факторы;
- б) неправильные действия участников похода;
- в) качество снаряжения группы.

5. Страховка в туризме — это:

- а) полис страхования от несчастного случая;
- б) вызов группы МЧС;
- в) совокупность технических средств и способов пользования ими, обеспечивающих возможность предотвращения тяжелых последствий при срывах и авариях

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-11.1)

1. Какие ограничения в весе рюкзака для девушек 16-18 лет?
 - а) до 5 кг
 - б) не более 8 кг
 - в) 8-10 кг
2. Перечислите средства приспособления организма к походным условиям.
3. Перечислите средства закаливания организма для подготовки к походным условиям.
4. В чем заключается начальная подготовка к походу?
5. Учащиеся 14-15 лет могут совершать многодневные походы с дневным переходом:
 - а) до 12-15 км
 - б) до 18 км
 - в) до 20 км

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-2.2)

1. В чем отличие туристского похода от иных туристских путешествий?
2. Перечислите фазы функционального состояния организма
3. От чего зависит длительность каждой фазы?
4. Какие параметры указывают на содержание нагрузки в процессе тренировки?
5. Планирование нагрузки, которая будет предложена туристам, следует производить ориентируясь:
 - а) на участников группы, наименее физически подготовленных
 - б) на среднего по подготовке участника
 - в) на самого младшего участника

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-11.2)

1. Приведите комплекс упражнений для развития силы с сопротивлением партнера.
2. Приведите комплекс из 8-ми упражнений для развития силы рук.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-2.3)

1. Какой уровень физической нагрузки характерен для занятий активным рекреационным туризмом?
2. Какой уровень физической нагрузки характерен для занятий спортивным туризмом?
3. Сущность и пример использования принципа постепенности в тренировках туристов.
4. Оздоровительными являются нагрузки, двигательная активность при которых выполняется в:
 - а) аэробной зоне
 - б) анаэробной зоне
 - в) зоне аэробного порога
5. Какие факторы могут оказать решающее влияние на улучшение функционального состояния организма туристов в условиях рекреации:
 - а) климатические условия
 - б) сезон отдыха,
 - в) уровень их двигательной активности

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-11.3)

1. Составьте план похода выходного дня с учебными и оздоровительными целями для группы школьников.
2. Предложите меню и рассчитайте количество продуктов на группу из 20 человек для похода выходного дня.

3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

3 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-2.1)

1. В чем заключается процесс туристской подготовки?
2. В чем заключается закаливающий эффект в процессе занятий туризмом?
3. Что представляет собой специальная туристская подготовка?
4. Какие разделы включает в себя специальная физическая подготовка туриста?
5. Каково содержание интегральной подготовки туриста?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-11.1)

1. Предположите, на развитие каких специальных физических способностей должна быть направлена специальная физическая подготовка туристов велосипедистов? Почему?

2. Предположите на развитие каких специальных физических способностей должна быть направлена специальная физическая подготовка лыжников, пешеходников? Почему?

3. Предположите на развитие каких специальных физических способностей должна быть направлена специальная физическая подготовка туристов водников? Почему?

4. Способность к координации движений, сохранению статического и динамического равновесия необходимы всем туристам. Но в каком виде туризма эти качества особенно важны и специфичны?

5. Какие тренировки предполагает развитие способностей передвижения и преодоления естественных препятствий с рюкзаком?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-2.2)

1. По физической нагрузке на организм человека различают туризм:
 - а) пеший и лыжный
 - б) активный и пассивный
 - в) экспедиционный и с деловыми целями
2. Какие виды походов вы предложите на начальном этапе занятий спортивным туризмом детям и юношам:
 - а) категорийные походы
 - б) походы выходного дня
 - в) некатегорийные (степенные) походы и путешествия
3. Перечислите основные факторы, учитываемые при разработке маршрута спортивных походов.
4. Перечислите основные факторы, учитываемые при разработке маршрута рекреационных походов.
5. Какова оптимальная продолжительность и протяженность маршрута оздоровительных походов?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-11.2)

1. Покажите специфические особенности передвижения (ходьбы) в пешеходном туризме на равнинных участках.
2. Техника движения на подъемах и спусках в пешеходном туризме.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-2.3)

1. Чем характеризуется равномерный метод выполнения упражнений?
2. Чем характеризуется переменный метод выполнения упражнений?
3. Что предусматривает метод отягощения?
4. В чем заключается круговой метод выполнения упражнений?
5. Почему круговой метод в тренировках туристов должен быть преобладающим?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-11.3)

1. Приведите комплекс упражнений для развития силы с отягощением собственным весом
2. Предложите круговую тренировку, включающую 12 упражнений для развития силы рук, ног, туловища, воспитания равновесия.

4 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-2.1)

1. Важным блоком в подготовке специалиста по физической культуре являются знания, накопленные в сфере
 - а) событийного и экологического туризма
 - б) лечебного (медицинского) туризма
 - в) спортивного и спортивно-оздоровительного туризма
2. Классификация туризма по целям:
 - а) спортивный, познавательный, исследовательский, учебный, экологический и др.;
 - б) пешеходный, горный, лыжный, водный, спелео, автомото и др.;
 - в) детский, семейный, юношеский, молодежный, взрослый.
3. В чем заключается тренировочный процесс рекреационного направления туризма:
 - а) требуется специальная физическая, теоретическая и техническая подготовка
 - б) специальной тренировки участников не требуется, либо она ограничивается оздоровительной тренировкой
 - в) требуются тренировки в других видах спорта
4. Какие бывают виды соревнований в туризме:
 - а) «маршрут», «дистанция»;
 - б) «восхождение», «сплав»;
 - в) «преодоление перевала», «переправа».
5. Какие определения для соревнований по спортивной дисциплине «дистанция» верные?
 - а) «связка» означает, что участники проходят дистанцию индивидуально;
 - б) «группа» использует технику и тактику личного прохождения дистанции.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-11.1)

1. Дайте сравнительную характеристику видов соревнований в туризме. В чем сходство и в чем отличие?
2. Сравните методические приемы подготовки к разным видам соревнований в туризме.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-2.2)

1. В чем заключается основной эффект от занятия рекреационным туризмом?
2. По каким основным параметрам осуществляется выбор продуктов питания для похода:
 - а) стоимость, производитель;
 - б) калорийность, соотношение белков, жиров, углеводов, весовые характеристики;
 - в) срок годности, преобладание в рационе белков.
3. По каким показателям классифицированные туристские походы имеют определенную нормативную базу?

4. Дозирование каких показателей решает проблему реализации рекреационной направленности в классифицированных (спортивных) походах?

5. Как объяснить особенность преодоления естественных препятствий в пешеходном, горном и лыжном туризме: скорость передвижения переменна, а энергоемкость пути постоянна?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-11.2)

1. Задача.

Для пешеходного туризма энергоемкость пути определяется формулой:

$Q_{\text{п}} = SP [0,2 (i - 1) + 1]$, где

$Q_{\text{п}}$ – энергоемкость пути в пешеходном туризме, ккал;

S – протяженность пути, км;

P – вес человека с рюкзаком, кг;

i – категория сложности похода.

Задайте параметры предполагаемого похода и рассчитайте энергоемкость пути его участника.

2. Задача.

Рассчитайте средние энергозатраты туриста на один день пути (ккал/день).

3. Предложите меню для 5-ти дневного учебного похода.

4. Исходя из средних энергозатрат туриста на один день пути (ккал/день), рассчитайте количество продуктов на группу из 12 человек для 5-ти дневного учебного похода и скорректируйте его по калорийности.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-2 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-2.3)

1. Предположите среднюю скорость движения туриста по равнинной местности в походе выходного дня.

2. Приведите элементы рационального планирования составления маршрута похода и плана похода.

3. Приведите суммарную величину физической нагрузки в соответствии с конкретным составом туристской группы.

4. Приведите показатели, за счет которых можно регулировать интенсивность нагрузки в условиях туристского похода.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-11.3)

1. Составьте план учебного многодневного похода для группы студентов.

2. Составьте план подготовки к учебному многодневному походу

4. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся (защиты курсовой работы (проекта)) по дисциплине (модулю)

Выполнение курсовой работы (проекта) по дисциплине (модулю) не предусмотрено основной профессиональной образовательной программой.