

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ)
(ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили: начальное образование, робототехника

форма обучения: заочная

1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине (модулю), практике

№ п/п	Темы дисциплины (модуля)/ Разделы (этапы) практики* в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен, с указанием семестра)	Код и содержание компетенции (или ее части)	Оценочные материалы (виды и количество)
1	2	3	4
1 семестр			
1	Общефизическая подготовка бакалавров	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Рефераты Контрольная работа Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
2	Занятия избранным видом спорта	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Рефераты Контрольная работа Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Рефераты Контрольная работа Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
2 семестр			
1	Общефизическая подготовка бакалавров	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Рефераты Контрольная работа Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
2	Занятия избранным	Способностью к	Рефераты

	видом спорта	самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Контрольная работа Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Способностью самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Рефераты Контрольная работа Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
3 семестр			
1	Общефизическая подготовка бакалавров	Способностью самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Рефераты Контрольная работа Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
2	Занятия избранным видом спорта	Способностью самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Рефераты Контрольная работа Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Способностью самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Рефераты Контрольная работа Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
4 семестр			
1	Общефизическая подготовка бакалавров	Способностью самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Рефераты Контрольная работа Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях

		полноценную деятельность (ОК-8)	
2	Занятия избранным видом спорта	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Рефераты Контрольная работа Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Рефераты Контрольная работа Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
5 семестр			
1	Общефизическая подготовка бакалавров	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Рефераты Контрольная работа Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
2	Занятия избранным видом спорта	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Рефераты Контрольная работа Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Рефераты Контрольная работа Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
6 семестр			
1	Общефизическая подготовка бакалавров	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)	Рефераты Контрольная работа

		Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
2	Занятия избранным видом спорта	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Рефераты Контрольная работа Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Рефераты Контрольная работа Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
	Экзамен	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Собеседование по вопросам

1. Виды и характеристика оценочных средств

1. Реферат

Выполнение реферата предполагает осмысление студентом литературоведческого явления, научных работ по теме, заявленной в названии реферата, рассмотрение степени изученности заявленной проблемы с изложением наиболее значимых дискуссионных теорий, формулирование выводов относительно проблемы исследования. Тема работы выбирается студентом самостоятельно из предложенных преподавателем.

Требования к оформлению реферата по физической культуре

1. Оформить титульный лист.
2. Написать содержание.
3. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы не менее 18 печатных страниц.
4. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов. Список литературы оформляется согласно алфавиту.
5. Шрифт TimesNewRoman, кегль 14, интервал – 1,5; Параметры страницы: сверху, снизу – 20 мм, слева – 30 мм, справа – 10 мм, выравнивание по ширине.

6. Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо рассказать содержание реферата по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

2. Контрольная работа

Выполнение контрольной работы предполагает осмысление студентом определённого аспекта выполнения и оформления задания. Работа выполняется в письменном или электронном виде. При оценивании работы учитывается полнота и глубина представленной информации, верность фактического материала и логичность изложения.

3. Оценочные средства

Темы рефератов

Модуль 1. Общефизическая подготовка бакалавров

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
 5. Выносливость. Методы развития выносливости.
 6. Сила. Методы развития силовых способностей.
 7. Гибкость. Методы развития гибкости.
 8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
 9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Модуль 2. Занятия избранным видом спорта

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
3. Современные популярные системы физических упражнений.
4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
5. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
6. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
7. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
8. Основные стороны спортивной подготовки.
9. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
10. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
11. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.
12. Основные составляющие учебно-тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).

13. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.

14. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.

Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.

2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

3. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

4. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.

5. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

6. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

7. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.

8. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

Контрольная работа №1

Тема: «Определение уровня физической подготовленности».

Задача: Определить собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Физическая подготовленность определяется по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений: бег 30 или 100 м (быстрота), бег 500 или 2000 м (девушки) и 1000 или 3000 м (юноши) (выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 минуту, ноги закреплены, руки за головой (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши) (силовая выносливость), наклон туловища вперед из положения сед (гибкость).

Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

п/ п	Контрольные упражнения	Пол	Уровень (оценка в баллах)				
			Низкий	Н.ср.	Средний.	В.ср.	Высокий
1	Бег 30 м (с)	М	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
		Ж	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
		оценка	1	2	3	4	5
	Бег 100 м (с)	М	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
		Ж	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
		оценка	1	2	3	4	5

2	Бег 1000 м (мин, с) мужчины	М	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
		Ж	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
	Бег 500 м (мин, с) женщины	оценка	1	2	3	4	5
	Бег 3000 м (мин, с) мужчины	М1*	14,30	13,50	13,10	13,50	14,30
		М2*	15,30	14,40	13,50	13,10	12,30
		Ж1*	12,50	11,50	11,20	10,50	10,15
Ж2*		13,50	12,40	11,55	11,20	10,35	
Бег 2000 м (мин, с) женщины	оценка	1	2	3	4	5	
3	Прыжок в длину с места (см)	М	200	210	220	230	250
		Ж	150	160	168	180	190
		оценка	1	2	3	4	5
4	Подтягивание на перекладине (раз) мужчины, Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз) женщины	М1*	5	7	9	12	15
		М2*	2	4	7	10	12
		Ж	20	30	40	50	60
		оценка	1	2	3	4	5
5	Наклон туловища вперед из положения сед (см)	М	4	6	8	10	12
		Ж	8	10	12	14	16
		оценка	1	2	3	4	5
Общая оценка физической подготовленности		Сумма оценок	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Примечание: Ж1 – женщины вес до 70 кг; Ж2 – женщины вес более 70 кг; М1 – мужчины вес до 85 кг; М2 – мужчины вес более 85 кг.

Контрольная работа №2

Тема: «Определение уровня физического развития».

Задача: Определить собственный уровень физического развития по модифицированной методике экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Физическое развитие определяется в ходе измерения следующих показателей: длина тела (м), масса тела (кг), динамометрия: левой и правой кисти (кг), ЖЕЛ (мл).

Для определения уровня физического развития результаты антропометрических измерений приводятся к системе информативных индексов, полученные величины которых сопоставляются с табличными данными.

Оценка физического развития студентов

п/п	Показатель		Уровни (оценка в баллах)				
			Низкий	Н.ср	Средний	В.ср.	Высокий
1	Индекс массы тела <u>Масса тела, (кг)</u> Рост ² , (м ²)	М	< 18,9	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	> 28,1
		Ж	< 16,9	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	> 26,1
		оценка	0	1	2	1	0
2	Жизненный индекс <u>ЖЕЛ, (мл)</u> Масса тела, (кг)	М	< 50	51-55	56-60	61-65	> 66
		Ж	< 40	41-45	46-50	51-56	> 56
		оценка	1	2	3	4	5
3	Силовой индекс <u>Сила кисти, (кг) x 100</u> % Масса тела (кг)	М	< 60	61-65	66-70	71-80	> 80
		Ж	< 40	41-50	51-55	56-60	> 61
		оценка	1	2	3	4	5
Общая оценка физического развития		Сумма оценок	2-3	4-5	6-8	9-10	11-12
		баллы	1	2	3	4	5

Контрольная работа №3

Тема: «Конструирование учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта»

Задача: «Составить план-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта».

Контрольная работа № 4

Тема: «Особенности авторских систем оздоровления».

Задача: Описать одну из авторских оздоровительных систем по следующему плану:

1. Тема.
2. Краткая информация об авторе оздоровительной системы (ОС).
3. Цель оздоровительной системы.
4. Сущность оздоровительной системы.
5. Основные принципы и правила реализации ОС.

6. Область применения оздоровительной системы.
7. Позитивные и негативные последствия применения ОС.
8. Ваше отношение к данной оздоровительной системе.

Контрольная работа № 5

Тема: «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»

Задача: Составить собственную программу физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей/

Контрольная работа № 6

Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»

Задача: Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.