

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.10.2023  
Уникальный программный ключ:  
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

**ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»**  
**Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)**  
**Тюменского государственного университета**

**УТВЕРЖДЕНО**  
Заместителем директора филиала  
Шитиковым П.М.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ВИДАМ СПОРТА**  
для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование:  
Психология и социальная педагогика  
формы обучения очная, заочная

## 1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине, практике

№ п/п	Темы дисциплины (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
2 семестр			
1	Занятия по видам спорта	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Посещение практических занятий Контрольные нормативы Тема: «Определение уровня физической подготовленности».  Темы рефератов по дисциплине для студентов, временно освобожденных от занятий физической культуры
2	Общефизическая подготовка бакалавра	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Посещение практических занятий Контрольные нормативы Тема: «Определение уровня физической подготовленности».  Темы рефератов по дисциплине для студентов, временно освобожденных от занятий физической культуры
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Посещение практических занятий Контрольные нормативы Тема: «Определение уровня физической подготовленности».  Темы рефератов по дисциплине для студентов, временно освобожденных от занятий физической культуры

			культуры
3 семестр			
1	Занятия по видам спорта	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Посещение практических занятий Контрольные нормативы  Тема: «Определение уровня физической подготовленности».  Темы рефератов по дисциплине для студентов, временно освобожденных от занятий физической культуры
2	Общефизическая подготовка бакалавра	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Посещение практических занятий Контрольные нормативы  Тема: «Определение уровня физической подготовленности».  Темы рефератов по дисциплине для студентов, временно освобожденных от занятий физической культуры
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Посещение практических занятий Контрольные нормативы  Тема: «Определение уровня физической подготовленности».  Темы рефератов по дисциплине для студентов, временно освобожденных от занятий физической культуры
4 семестр			
1	Занятия по видам спорта	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Посещение практических занятий Контрольные нормативы

		социальной профессиональной деятельности (УК-7) и	Тема: «Определение уровня физической подготовленности».  Темы рефератов по дисциплине для студентов, временно освобожденных от занятий физической культуры
2	Общефизическая подготовка бакалавра	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) и	Посещение практических занятий Контрольные нормативы  Тема: «Определение уровня физической подготовленности».  Темы рефератов по дисциплине для студентов, временно освобожденных от занятий физической культуры
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) и	Посещение практических занятий Контрольные нормативы  Тема: «Определение уровня физической подготовленности».  Темы рефератов по дисциплине для студентов, временно освобожденных от занятий физической культуры
5 семестр			
1	Занятия по видам спорта	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) и	Посещение практических занятий Контрольные нормативы  Тема: «Определение уровня физической подготовленности».  Темы рефератов по дисциплине для студентов, временно

			освобожденных от занятий физической культуры
2	Общефизическая подготовка бакалавра	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Посещение практических занятий Контрольные нормативы Тема: «Определение уровня физической подготовленности». Темы рефератов по дисциплине для студентов, временно освобожденных от занятий физической культуры
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Посещение практических занятий Контрольные нормативы Тема: «Определение уровня физической подготовленности». Темы рефератов по дисциплине для студентов, временно освобожденных от занятий физической культуры
<b>6 семестр</b>			
1	Занятия по видам спорта	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Посещение практических занятий Контрольные нормативы Тема: «Определение уровня физической подготовленности». Темы рефератов по дисциплине для студентов, временно освобожденных от занятий физической культуры
2	Общефизическая подготовка бакалавра	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	Посещение практических занятий

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Контрольные нормативы Тема: «Определение уровня физической подготовленности». Темы рефератов по дисциплине для студентов, временно освобожденных от занятий физической культуры
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Посещение практических занятий Контрольные нормативы Тема: «Определение уровня физической подготовленности». Темы рефератов по дисциплине для студентов, временно освобожденных от занятий физической культуры

## 2. виды и характеристика оценочных средств

### 1.Контрольные нормативы

«Определение уровня физической подготовленности».

Задача: Определить собственный уровень физической подготовленности.

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

### 2.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 Times New Roman, 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.

### 3. Оценочные средства

#### Контрольные нормативы

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1.Тест на скоростную подготовленность:</b>										
Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
<b>2.Тест на силовую подготовленность:</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):	40	30	20	10	5					
Подтягивание на перекладине (кол.раз)						15	12	9	7	5
<b>3.Тест на общую выносливость:</b> Бег 500 м (мин.,с.)	1.35	1.45	1.55	2.00	2.10					
Бег 1000 м (мин.,с.)						3.00	3.15	3.25	3.30	3.40
<b>4. Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> Прыжок в длину с места (см)	210	200	190	180	170	250	240	230	220	210
5. Техника и количество попаданий мячом с линии штрафного броска (из 10)	9-10	7-8	6-5	4-3	2-0	9-10	7-8	6-5	4-3	2-0
6. Техника и количество попаданий броском в движении (из 5)	5	4	3	2	1-0	5	4	3	2	1-0
7.Сгибание туловище в положении вис на перекладине (кол-во раз)						9	7	5	3	1
8.Сгибание-разгибание туловища в положении лежа	40	30	20	15	10					

9. Прохождение дистанции на лыжах 5 км						17.00	18.00	19.00	20.00	22.00
10. Прохождение дистанции на лыжах 3 км	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00					
11. Подача мяча (из 5)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
12. Передачи мяча сверху-снизу над собой (при высоте не менее 2 м)	20	17	14	10	6	20	17	14	10	6

### Темы рефератов по дисциплине

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



23. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.
24. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
28. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
29. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
30. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
31. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.
32. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.