

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.10.2024  
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: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
профили подготовки  
Иностранный язык (английский); иностранный язык (немецкий)  
форма обучения очная

## 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   |
| 1 семестр |   |   |   |
| 1         | Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни                               | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) | Контрольная работа № 1, 3<br>Темы рефератов по дисциплине |
| 2         | Оздоровительные системы   | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) | Контрольная работа № 2, 4<br>Темы рефератов по дисциплине |
| 3         | Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра  | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) | Контрольная работа № 5, 6<br>Темы рефератов по дисциплине |

## 2. виды и характеристика оценочных средств

### 1. 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.

### 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

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/<br>п | Контрольные упражнения                                     | Пол    | Уровень (оценка в баллах) |        |              |        |             |
|---------|--|--------|---------------------------|--------|--------------|--------|-------------|
|         |  |        | Низкий                    | Н.ср.  | Средни<br>й. | В.ср.  | Высок<br>ий |
| 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<br>Бег 500 м (мин, с) женщины  | 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      |
|         |  | оценка | 1                         | 2      | 3            | 4      | 5           |
|         | Бег 3000 м (мин, с) мужчины<br>Бег 2000 м (мин, с) женщины | 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        |
|  |   | 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 | <b>5-7</b> | <b>8-12</b> | <b>13-17</b> | <b>18-22</b> | <b>23-25</b> |

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.     | Высок. |
| 1   | Индекс массы тела                     | М      | < 18,9                   | 19,0-20,0 | 20,1-25,0 | 25,1-28,0 | > 28,1 |
|     | Масса тела, (кг)                      | Ж      | < 16,9                   | 17,0-18,6 | 18,7-23,8 | 23,9-26,0 | > 26,1 |
|     | Рост <sup>2</sup> , (м <sup>2</sup> ) | оценка | 0                        | 1         | 2         | 1         | 0      |
| 2   | Жизненный индекс                      | М      | < 50                     | 51-55     | 56-60     | 61-65     | > 66   |

|                                   |   |              |          |          |          |          |          |
|-----------------------------------|---|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                                   | ЖЕЛ, (мл)                                     | Ж            | < 40     | 41-45    | 46-50    | 51-56    | > 56     |
|                                   | Масса тела, (кг)                              | оценка       | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| 3                                 | Силовой индекс<br>Сила кисти, (кг) x 100<br>% | М            | < 60     | 61-65    | 66-70    | 71-80    | > 80     |
|                                   |   | Ж            | < 40     | 41-50    | 51-55    | 56-60    | > 61     |
|                                   | Масса тела (кг)                               | оценка       | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| Общая оценка физического развития |   | Сумма оценок | 2-3      | 4-5      | 6-8      | 9-10     | 11-12    |
|                                   |   | баллы        | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |

### 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.

## Темы рефератов

### **Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Ценности физической культуры.
3. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.

4. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
5. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
9. Основные требования к организации здорового образа жизни.
10. Критерии эффективности здорового образа жизни.
11. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
12. Физическое воспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
13. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
14. Понятия «утомление», «усталость», «работоспособность». Факторы, определяющие работоспособность человека. Контроль за уровнем физической работоспособности. Основные признаки состояния организма при переутомлении. Релаксация.

#### **Оздоровительные системы**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
3. Методы контроля и оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
4. Методы оценки физической работоспособности.
5. Средства физической культуры, способствующие сохранению и коррекции зрения. Специальные упражнения, рекомендуемые при миопии Г. Менделем. Гимнастика для зрительного анализатора по Т. Аветисову. Древнекитайская медицина при коррекции зрения. Система сохранения зрения по Полю С. Брегу.
6. Характеристика систем комплексного оздоровления: П. Иванова, Г. Малахова, Н. Амосова, К. Купера, П. Брегга, Лидера, Моргауза; оздоровительная гимнастика «цигун», «ушу», «хатха-йога» и др.
7. Физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на организм. Показания и противопоказания к применению массажа. Виды массажа. Основные приемы массажа и разновидности. Общий и локальный самомассаж.
8. Значение дыхательной функции для жизнедеятельности и здоровья организма. Значение правильного дыхания в жизни и при занятиях физической культурой. Метод волевой ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко. «Парадоксальная» дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
9. Оценка функций внешнего дыхания (частота дыхания, жизненная емкость легких). Проба Штанге и Генче.
10. Осанка. Форма спины. Методы оценки осанки. Способы выявления сколиоза. Тип телосложения. Конституция человека. Пропорциональность – индексы и коэффициенты. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки.
11. Определение идеальной массы тела. Физические упражнения для профилактики и коррекции массы тела.
12. Артериальное давление. Процедура измерения артериального давления. Определение

- функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы с помощью степ-теста.
13. Определение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Контроль за состоянием сердечно-сосудистой системы. Ортостатическая проба. Проба Руфье. Проба с приседаниями (проба Мартине).
  14. Биологические, психологические и социальные резервы здоровья и продления жизни. Индивидуальная система оздоровления и факторы ее определяющие.
  15. Система положительных стимулов, волевая регуляция поведения и здоровьесберегающей деятельности.

### **Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра**

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. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
11. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
12. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
13. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
14. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
15. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки бакалавра.
16. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
17. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Формы и содержание самостоятельных занятий, гигиенические требования к их проведению.
19. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий для различных возрастных групп.
20. Характер содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями в зависимости от возраста и пола.