

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 (теория и методика)**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),

Профили: математика; информатика

Форма обучения очная

## 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
5 семестр			
1	Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Контрольная работа № 1  Контрольные вопросы учебного материала  Темы рефератов по дисциплине
2	Оздоровительные системы	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Контрольная работа № 3  Контрольные вопросы учебного материала  Темы рефератов по дисциплине
3	Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Контрольная работа № 5  Контрольные вопросы учебного материала  Темы рефератов по дисциплине  Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
6 семестр			
1	Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки	Контрольная работа № 2  Контрольные вопросы учебного материала  Темы рефератов по дисциплине

		обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	
2	Оздоровительные системы	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Контрольная работа № 4 Контрольные вопросы учебного материала Темы рефератов по дисциплине
3	Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Контрольная работа № 6 Контрольные вопросы учебного материала Темы рефератов по дисциплине Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях

## 1. Виды и характеристика оценочных средств

### 1. Контрольные вопросы

Выполнение контрольных вопросов предполагает осмысление студентом определённого аспекта выполнения и оформления научного исследования. 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. 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

#### *Контрольные вопросы учебного материала*

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

1. Дайте определение понятия «физическая культура».
2. Назовите основные функции физической культуры.
3. Дайте определение понятия «физическое воспитание».
4. Назовите основные цели и задачи физического воспитания студентов.
5. Опишите специфику организации физического воспитания в системе высшего профессионального образования.
6. Дайте определение понятия «физическое развитие».
7. Дайте определение понятия «физические упражнения».
8. Дайте определение понятия «техника физических упражнений».
9. Дайте определение понятия «физическое совершенство».
10. Дайте определение понятия «физическая подготовка».
11. Дайте определение понятия «организм человека».
12. Дайте определение понятий «гипокинезия», «гиподинамия».
13. Дайте краткую характеристику деятельности систем кровообращения, дыхания, энергообеспечения при мышечной работе.
14. Какое социальное значение имеют занятия физической культурой и спортом?
15. Дайте определение понятия «здоровье».
16. Приведите конкретные научные данные о соотношении различных факторов, влияющих на здоровье человека (состояние медицины; влияние экологических, генетических факторов; условия и образ жизни).
17. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни».
18. Дайте определение понятия «физическое здоровье».
19. Дайте определение понятия «психическое здоровье».
20. Дайте определение понятия «социальное здоровье».
21. Назовите основные компоненты здорового образа жизни.
22. Какой оптимальный недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста?
23. Назовите отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека?
24. Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?
25. Каковы роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни?
26. Дайте определение понятия «работоспособность».
27. Назовите группы факторов, определяющих работоспособность человека.
28. Дайте определения понятий «утомление», «усталость».
29. Дайте определения понятий «релаксация», «рекреация».
30. Назовите время сохранения высокой работоспособности учебной деятельности.

#### **«Оздоровительные системы»**

1. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом врачебного контроля?
2. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом педагогического контроля?
3. Какие методы врачебного контроля применяются для оценки физического состояния (физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности) человека?
4. Какие показатели характеризуют деятельность сердечно-сосудистой системы?
5. Как проводятся и оцениваются результаты функциональных проб работоспособности сердца?
6. По каким внешним признакам, показателям пульса и дыхания можно контролировать и регулировать интенсивность физической нагрузки?
7. Как классифицируются уровни интенсивности нагрузки по показателям ЧСС?
8. Назовите основные пункты (содержание) дневника самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.
9. Назовите формы самостоятельных занятий физической культурой.
10. Перечислите правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
11. Какие анатомо-физиологические особенности женского организма обуславливают содержание и методику занятий физической культурой?
12. Раскройте структуру, содержание и методику самостоятельных занятий по физической культуре.
13. Какую частоту сердечных сокращений нужно задавать, чтобы целенаправленно воздействовать на совершенствование различных механизмов энергообеспечения?
14. Как определить величину оптимальной физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий физической культурой?
15. Какая взаимосвязь существует между допустимой интенсивностью нагрузки и уровнем физической (функциональной) подготовленности?

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

1. Дайте определение понятия «физические качества» и приведите примеры.
2. Дайте определение понятия «координационные способности» и приведите примеры.
3. Дайте определение понятия «метод физического воспитания»?
4. Назовите формы занятий физическими упражнениями.
5. Какие тесты применяются для самоконтроля за уровнем развития физических качеств?
6. Что вы понимаете под физическим качеством «выносливость»? Дайте краткую характеристику типам, методам выносливости; средствам и методам развития различных видов выносливости.
7. Что вы понимаете под «скоростными способностями»? Дайте краткую характеристику структуры, средств и методов развития скоростных способностей.
8. Что вы понимаете под «силовыми способностями»? Дайте краткую характеристику видов, средств и методов развития силовых способностей.
9. Что вы понимаете под физическим качеством «гибкость»? Дайте краткую характеристику типам, методам и средствам ее развития.
10. Назовите последовательность действий составления индивидуального плана развития физических качеств на основе программно-целевого подхода.
11. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
12. Какие задачи решаются средствами профессионально-прикладной физической подготовки?

13. Дайте краткую характеристику основных форм производственной физической культуры.

14. Чем определяются особенности профессионально-прикладной физической подготовки бакалавров различных профилей подготовки?

15. Дайте краткую характеристику основных форм производственной гимнастики: физкультурная пауза, физкультминутка, вводная гимнастика.

### **Темы рефератов по дисциплине**

#### **«Физическая культура и спорт: теория и методика двигательной деятельности»**

##### ***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. Брега, 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.

### 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 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 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/	Показатель		Уровни (оценка в баллах)
----	------------	--	--------------------------

п			Низкий	Н.ср	Средний	В.ср.	Высокий
1	Индекс массы тела <u>Масса тела, (кг)</u> Рост <sup>2</sup> , (м <sup>2</sup> )	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	<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.