

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: 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
1 семестр			
1	<i>Общефизическая подготовка бакалавров</i>	Способностью самоорганизации самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	К и Контрольная работа № 1 Темы рефератов по дисциплине
2	<i>Занятия избранным видом спорта</i>	Способностью самоорганизации самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	К и Темы рефератов по дисциплине  Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
3	<i>Профессионально- прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	Способностью самоорганизации самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	К и Темы рефератов по дисциплине
2 семестр			
1	<i>Общефизическая подготовка бакалавров</i>	Способностью самоорганизации самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень	К и Контрольная работа № 3 Темы рефератов по дисциплине

		физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	
2	<i>Занятия избранным видом спорта</i>	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Темы рефератов по дисциплине  Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
3	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Темы рефератов по дисциплине
3 семестр			
1	<i>Общезначительная подготовка бакалавров</i>	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Контрольная работа № 4  Темы рефератов по дисциплине
2	<i>Занятия избранным видом спорта</i>	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Темы рефератов по дисциплине  Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
3	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки	Темы рефератов по дисциплине

		обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	
4 семестр			
1	<b>Общезначительная подготовка бакалавров</b>	Способностью самоорганизации самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	К и          Контрольная работа № 2 Темы рефератов по дисциплине
2	<b>Занятия избранным видом спорта</b>	Способностью самоорганизации самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	К и          Темы рефератов по дисциплине  Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
3	<b>Профессионально- прикладная физическая подготовка бакалавра</b>	Способностью самоорганизации самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	К и          Темы рефератов по дисциплине
5 семестр			
1	<b>Общезначительная подготовка бакалавров</b>	Способностью самоорганизации самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	К и          Контрольная работа №5 Темы рефератов по дисциплине
2	<b>Занятия избранным видом спорта</b>	Способностью самоорганизации самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	К и          Темы рефератов по дисциплине  Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях

		обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	
3	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Темы рефератов по дисциплине
6 семестр			
1	<i>Общефизическая подготовка бакалавров</i>	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Контрольная работа № 6  Темы рефератов по дисциплине
2	<i>Занятия избранным видом спорта</i>	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Темы рефератов по дисциплине  Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
3	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)  Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Темы рефератов по дисциплине

## 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.

#### **ценочные 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.



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/п	Показатель		Уровни (оценка в баллах)				
			Низкий	Н.ср	Средний	В.ср.	Высокий
1	Индекс массы тела <u>Масса тела, (кг)</u>	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
	Рост <sup>2</sup> , (м <sup>2</sup> )	оценка	0	1	2	1	0
2	Жизненный индекс <u>ЖЕЛ, (мл)</u>	М	< 50	51-55	56-60	61-65	> 66
		Ж	< 40	41-45	46-50	51-56	> 56
	Масса тела, (кг)	оценка	1	2	3	4	5
3	Силовой индекс <u>Сила кисти, (кг) x 100</u> %	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.