

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 И СПОРТ: ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ВИДАМ  
СПОРТА**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Профили история; менеджмент в образовании

## 1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине

(2 семестр)

№ 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.	Оздоровительные программы и методы	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).	Определение собственного уровня физического развития по модифицированной методике экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко (3 показателя)
2.	Педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).	План-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта». Программа физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей.  Комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда
	Зачет, 2 семестр		

(3 семестр)

№ 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.	Оздоровительные программы и методы	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).	Определение собственного уровня физического развития по модифицированной методике экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко (3 показателя)
2.	Педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).	План-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта».  Программа физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей.  Комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда
	Зачет, 3 семестр		

## (4 семестр)

№ 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.	Оздоровительные программы и методы	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).	Определение собственного уровня физического развития по модифицированной методике экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко (3 показателя)
2.	Педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	План-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта».

		социальной и профессиональной деятельности (УК-7).	Программа физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей.  Комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда
	Зачет, 4 семестр		

## (5 семестр)

№ 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.	Оздоровительные программы и методы	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).	Определение собственного уровня физического развития по модифицированной методике экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко (3 показателя)
2.	Педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).	План-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта».  Программа физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей.  Комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда
	Зачет, 5 семестр		

(6 семестр)

№ 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.	Оздоровительные программы и методы	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).	Определение собственного уровня физического развития по модифицированной методике экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко (3 показателя)
2.	Педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).	План-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта».  Программа физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей.  Комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда
	Зачет, 6 семестр		

## 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.

Контрольная работа	<p>1. Определение собственного уровня профессионально-прикладной физической подготовленности (золотой знак 60 балл, серебряный знак 40 баллов, бронзовый знак 20 баллов)</p> <p>2. Определение собственного уровня физического развития по модифицированной методике экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко- 5 баллов</p> <p>3. Составить план-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта». 10 баллов</p> <p>4. Составить собственную программу физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей. 10 баллов</p> <p>5. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. 10 баллов</p>
--------------------	--

### 3. Оценочные средства

#### Контрольная работа № 1

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

Таблица 6

п/ п	Показатель		Уровни (оценка в баллах)				
			Низкий	Н.ср	Средний	В.ср.	Высокий
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	М	< 60	61-65	66-70	71-80	> 80
	Сила кисти, (кг) x 100 %	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 № 2

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 № 3

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 № 4

Тема: «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»

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

### Контрольная работа № 5

Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»

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