

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: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

05.03.06 Экология и природопользование
Профиль Экология и техносферная безопасность
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. | Роль физической культуры в гуманитарной подготовке студента | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7). | Тестовая платформа "GetCourse" (тестовых заданий) Контрольная работа №1 Контрольная работа №2 Реферат |
| 2. | Человек движущийся | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7). | Тестовая платформа "GetCourse" (тестовых заданий) Контрольная работа №1 Реферат |
| 3. | Осознание своего физического "Я" | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7). | Тестовая платформа "GetCourse" (тестовых заданий) Контрольная работа №1 Контрольная работа №3 |
| 4. | Азбука здоровья и современные системы оздоровительной направленности | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7). | Тестовая платформа "GetCourse" (тестовых заданий) Контрольная работа №4 Контрольная работа №5 |
| 5. | Спортивная подготовка. Физические качества. | Способен поддерживать должный уровень физической | Тестовая платформа "GetCourse" (тестовых заданий) Контрольная работа №1 |

| | | | |
|----|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| | | подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7). | Контрольная работа №3 |
| 6. | Физическая культура и профессия | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7). | Тестовая платформа "GetCourse" (тестовых заданий) |
| | | | Контрольная работа №6 |
| | | | Реферат |
| | Зачет, 2 семестр | | |

2. Характеристика оценочных средств

Указываются виды и краткая характеристика оценочных средств, формулируются критерии оценивания.

| | |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тест | Тестовая платформа "GetCourse" 61 балл |
| Посещение практических занятий | 61 балл |
| Контрольная работа | <p>1. Контрольная работа №1 Определение собственного уровня профессионально-прикладной физической подготовленности (ВФСК ГТО золотой знак 60 балл, серебряный знак 40 баллов, бронзовый знак 20 баллов)</p> <p>2. Контрольная работа №2 Определение собственного уровня физического развития по модифицированной методике экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко 10 баллов</p> <p>3. Контрольная работа №3 Составить план-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта». 5 баллов</p> <p>4. Контрольная работа №4 Особенности авторских систем оздоровления 5 баллов</p> <p>5. Контрольная работа №5 Составить собственную программу физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей 5 баллов</p> <p>6. Контрольная работа №6 Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда 5 баллов</p> |
| Участие в спортивно-массовых мероприятиях | 5 баллов за каждое мероприятие |
| Реферат | Выполняют студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок |

1. Тесты онлайн (mook@utmn.ru)

Способ проверки знаний, который подразумевает одного (иногда нескольких) вариантов ответа из предложенных.

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

Предполагает тест, в котором измеряется уровень знаний, навыков, умений или физических возможностей. Используется как средство для установления эффективности осуществления образовательной деятельности.

3. Оценочные средства

1. Контрольная работа

Контрольная работа № 1

Тема: «Подготовка и сдача нормативов Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 6 ступень».

Задача: Определить собственный уровень профессионально-прикладной физической подготовленности с помощью нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

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

МУЖЧИНЫ

| № | Испытания | Нормативы |
|---|-----------|-----------|
|---|-----------|-----------|

| п/ п | (тесты) | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| | | Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золото й знак | Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,8 | 4,6 | 4,3 | 5,4 | 5,0 | 4,6 |
| | или бег на 60 м (с) | 9,0 | 8,6 | 7,9 | 9,5 | 9,1 | 8,2 |
| | или бег на 100 м (с) | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 15,1 | 14,8 | 13,8 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 14,30 | 13,40 | 12,00 | 15,00 | 14,40 | 12,50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 10 | 12 | 15 | 7 | 9 | 13 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 28 | 32 | 44 | 22 | 25 | 39 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 21 | 25 | 43 | 19 | 23 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +5 | +7 | +12 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 8,2 | 7,9 | 7,4 |
| 6. | Прыжок в | 370 | 380 | 430 | - | - | - |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | длину с разбега (см) | | | | | | |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 210 | 225 | 240 | 205 | 220 | 235 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 33 | 37 | 48 | 30 | 35 | 45 |
| 9. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*> | 27,00 | 25,30 | 22,00 | 27,30 | 26,30 | 22,30 |
| | или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 26,00 | 25,00 | 22,00 | 26,30 | 26,00 | 22,30 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1,10 | 1,00 | 0,50 | 1,15 | 1,05 | 0,55 |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <***> | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | из «электронного оружия» | | | | | | |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) <****> | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*****> | 15 | | | | | |
| | Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| | Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****> | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

Ж Е Н Щ И Н Ы

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,9 | 5,7 | 5,1 | 6,4 | 6,1 | 5,4 |
| | или бег на 60 м (с) | 10 , 9 | 10,5 | 9,6 | 11,2 | 10,7 | 9,9 |
| | или бег на 100 м (с) | 17,8 | 17,4 | 16,4 | 18,8 | 18,2 | 17,0 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 13,10 | 12,30 | 10,50 | 14,00 | 13,10 | 11,35 |
| 3. | Подтягивание из | 10 | 12 | 18 | 9 | 11 | 17 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | | | | | | |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 17 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +8 | +11 | +16 | +7 | +9 | +14 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,0 | 8,8 | 8,2 | 9,3 | 9,0 | 8,7 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 35 | 43 | 24 | 29 | 37 |
| 8. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 15 | 18 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*> | 21,00 | 19,40 | 18,10 | 22,30 | 20,45 | 18,30 |
| | или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 19,15 | 18,30 | 17,30 | 22,00 | 20,15 | 18,00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1,25 | 1,15 | 1,00 | 1,25 | 1,15 | 1,00 |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <***> | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) <****> | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*****> | 15 | | | | | |
| | Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| | Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****> | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

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 | <u>Индекс массы тела</u> | М | < 18,9 | 19,0-20,0 | 20,1-25,0 | 25,1-28,0 | > 28,1 |
| | <u>Масса тела, (кг)</u> | Ж | < 16,9 | 17,0-18,6 | 18,7-23,8 | 23,9-26,0 | > 26,1 |
| | <u>Рост², (м²)</u> | оценка | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 |
| 2 | <u>Жизненный индекс</u> | М | < 50 | 51-55 | 56-60 | 61-65 | > 66 |
| | <u>ЖЕЛ, (мл)</u> | Ж | < 40 | 41-45 | 46-50 | 51-56 | > 56 |
| | <u>Масса тела, (кг)</u> | оценка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | <u>Силовой индекс</u> | М | < 60 | 61-65 | 66-70 | 71-80 | > 80 |
| | <u>Сила кисти, (кг) x 100 %</u> | Ж | < 40 | 41-50 | 51-55 | 56-60 | > 61 |
| | <u>Масса тела (кг)</u> | оценка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общая оценка физического развития | | Сумма оценок | 2-3 | 4-5 | 6-8 | 9-10 | 11-12 |
| | | Баллы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

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.

2. Темы рефератов по дисциплине

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.
15. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
16. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
17. Методы контроля и оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
18. Методы оценки физической работоспособности.
19. Характеристика систем комплексного оздоровления: П. Иванова, Г. Малахова, Н. Амосова, К. Купера, П. Брегга, Лидера, Моргауза; оздоровительная гимнастика «цигун», «ушу», «хатха-йога» и др.
20. 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.

21. 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.
22. Оценка функций внешнего дыхания (частота дыхания, жизненная емкость легких). Проба Штанге и Генче.
23. 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.
24. Определение идеальной массы тела. Физические упражнения для профилактики и коррекции массы тела.
25. Артериальное давление. Процедура измерения артериального давления. Определение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы с помощью степ-теста.
26. Определение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Контроль за состоянием сердечно-сосудистой системы. Ортостатическая проба. Проба Руфье. Проба с приседаниями (проба Мартине).
27. Биологические, психологические и социальные резервы здоровья и продления жизни. Индивидуальная система оздоровления и факторы ее определяющие.
28. Система положительных стимулов, волевая регуляция поведения и здоровьесберегающей деятельности.
29. Средства и методы физического воспитания.
30. Методические принципы физического воспитания.
31. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
32. 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.
33. Выносливость. Методы развития выносливости.
34. Сила. Методы развития силовых способностей.
35. Гибкость. Методы развития гибкости.
36. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
37. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
38. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
39. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
40. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
41. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
42. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
43. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки бакалавра.
44. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
45. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
46. Формы и содержание самостоятельных занятий, гигиенические требования к их проведению.
47. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий для различных возрастных групп.

48. Характер содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями в зависимости от возраста и пола.