

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 (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ)  
(ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)**

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 семестр			
1	<i>Общезначительная подготовка бакалавра</i>	ОК- 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Посещение практических занятий Контрольные нормативы
2	<i>Избранные виды спорта</i>	ОК- 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Посещение практических занятий Участие в соревнованиях в вузе
3	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	ОК- 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Посещение практических занятий Защита реферата Контрольная работа
2 семестр			
1	<i>Общезначительная подготовка бакалавра</i>	ОК- 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Посещение практических занятий Контрольные нормативы
2	<i>Избранные виды спорта</i>	ОК- 8 способностью использовать методы и средства физической культуры	Посещение практических занятий Участие в соревнованиях в вузе

		для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
3	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</b>	ОК- 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Посещение практических занятий Защита реферата Контрольная работа
<b>3семестр</b>			
1	<b>Общезначительная физическая подготовка бакалавра</b>	ОК- 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Посещение практических занятий Контрольные нормативы
2	<b>Избранные виды спорта</b>	ОК- 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Посещение практических занятий Участие в соревнованиях в вузе
3	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</b>	ОК- 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Посещение практических занятий Защита реферата Контрольная работа
<b>4семестр</b>			
1	<b>Общезначительная физическая подготовка бакалавра</b>	ОК- 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Посещение практических занятий Контрольные нормативы

		деятельности	
2	<i>Избранные виды спорта</i>	ОК- 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Посещение практических занятий Участие в соревнованиях в вузе
3	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	ОК- 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Посещение практических занятий Защита реферата Контрольная работа
5 семестр			
1	<i>Общезначительная подготовка бакалавра</i>	ОК- 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Посещение практических занятий Контрольные нормативы
2	<i>Избранные виды спорта</i>	ОК- 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Посещение практических занятий Участие в соревнованиях в вузе
3	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	ОК- 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Посещение практических занятий Защита реферата Контрольная работа

## 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. Контрольные нормативы

*«Определение уровня физической подготовленности».*

Задача: Определить собственный уровень физической подготовленности.

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

## 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.

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

### Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного отделения (мужчины)

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	1	2	3	4	5
<b>Тест на скоростную подготовленность:</b> Бег 30 м (с)	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> Бег – 100м (с)					

	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b>					
Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	250
<b>Тест на общую выносливость:</b>					
Бег 1000 м (мин, с)	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
<b>Тест на общую выносливость:</b>					
Бег 3000м (мин, с)					
вес до 85 кг	14.30,0	13.50,0	13.10,0	12.35,0	12.00,0
вес более 85 кг	15.30,0	14.40,0	13.50,0	13.10,0	12.30,0
<b>Тест на силовую подготовленность:</b>					
Подтягивание на перекладине (раз)					
вес до 85 кг	5	7	9	12	15
вес более 85 кг	2	4	7	10	12
<b>Тест на гибкость:</b>					
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	4	6	8	10	12
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов  
основного отделения (женщины)**

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	1	2	3	4	5
<b>Тест на скоростную подготовленность:</b>					
Бег 30 м (с)	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b>					
Бег – 100м (с)	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b>					
Прыжок в длину с места (см)	150	160	168	180	190
<b>Тест на общую выносливость:</b>					
Бег 500 м (мин, с)	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
<b>Тест на общую выносливость:</b>					
Бег 2000м (мин, с)					
вес до 70 кг	12.15,0	11.50,0	11.20,0	10.50,0	10.15,0
вес более 70 кг	13.15,0	12.40,0	11.55,0	11.20,0	10.35,0
<b>Тест на силовую подготовленность:</b>					
Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги					

закреплены, руки за головой (раз)	20	30	40	50	60
<b>Тест на гибкость:</b> Наклон туловища вперед из положения сед (см)	8	10	12	14	16
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

*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: «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»*

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

*Контрольная работа №4*

*Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»*

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

**Темы рефератов по дисциплине**

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.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
13. Современные популярные системы физических упражнений.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

16. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
17. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
18. Основные стороны спортивной подготовки.
19. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
20. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
21. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.
22. Основные составляющие учебно-тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).
23. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.
24. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
28. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
29. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
30. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
31. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.
32. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

#### Контрольные нормативы

Контрольный норматив		Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Поднимание туловища из положения лежа (раз)						20	30	40	50	60
2	Подтягивание на перекладине (раз)	5	7	9	12	15					
3	Прыжок в длину с места (см)	215	223	230	240	250	150	160	168	180	190
4	Бег 100 м (сек)	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
5	Кросс 3000м (юн)	14,00	13,50	13,10	12,35	12,00					
	2000м (дев) (мин.)						12,15	11,50	11,15	10,50	10,15
6	Тест Купера (12-мин. бег) (м)	1300-1599	1600-1999	2000-2499	2500-2799	2800-более	1200-1499	1500-1849	1850-2159	2160-2649	2650-более

7	Челночный бег 5*10 (сек)	15,0	14,4	13,8	13,0	12,5	18,8	17,0	16,6	15,9	15,4
8	Броски б/б мяча со штрафной линии из 10	2	4	5	6	8	2	4	5	6	7
9	Броски мяча в б/б кольцо с пяти точек (раз)	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
10	Подачи в/б мяча из 10 попыток	4	5	6	7	8	3	4	6	7	8
11	Передачи в/б мяча в парах через сетку (раз)	20	25	30	35	40	10	15	20	25	30
12	Прыжок в длину с разбега (см)	390	410	435	460	480	280	300	325	350	365
13	Бег на лыжах 3 км (юн)	17.20	16.50	16.05	15.10	14.10	14.40	14.00	13.20	12.40	12.00
14	Бег на лыжах 8 км (юн)	Без учета времени					Без учета времени				
15	Приседание на одной ноге, опора о стену (раз на каждой)	4	8	12	14	16	2	4	6	8	10
16	В висе поднимание ног до касания перекладины	6	8	10	12	14					
17	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (раз)						6	8	10	12	14
18	Силой переворот в упор на перекладине (раз)	1	2	3	5	8					