

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель экспертной комиссии  
\_\_\_\_\_ С.И. Хромина

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

дисциплины: **Физическая культура и спорт**

для обучающихся по специальностям, реализуемым по индивидуальным образовательным траекториям (Социально-гуманитарный стандарт ТИУ, специалитет)

форма обучения: **очная**

Фонд оценочных средств разработан для обучающихся по специальностям, реализуемым по индивидуальным образовательным траекториям (Социально-гуманитарный стандарт ТИУ, специалитет).

Фонд оценочных средств разработали:

С.И. Хромина, доцент кафедры ФК и С, к. биол.н. доцент \_\_\_\_\_

## 1. Формы аттестации по дисциплине

### 1.1. Форма промежуточной аттестации: **Зачёт / Зачёт**

Способ проведения промежуточной аттестации: **тестирование физической подготовленности.**

### 1.2. Формы текущей аттестации:

Таблица 1.1

№ п/п	Форма обучения		
	ОФО	ЗФО	ОЗФО
1	2	3	
1	Работа на практических занятиях / Реферат	-	-
2	Работа на практических занятиях / Реферат	-	-
3	Работа на практических занятиях / Реферат	-	-

## 2. Результаты обучения по дисциплине, подлежащие проверке при проведении текущей и промежуточной аттестации

Таблица 2.1

№ п/п	Структурные элементы дисциплины		Код результата обучения по дисциплине	Оценочные средства	
	Номер раздела	Дидактические единицы (предметные темы)		Текущая аттестация	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
1	1	Основы техники бега	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - овладение техникой бега - овладение техникой низкого, высокого старта, поворотов в беге, технике финиширования - овладение техникой прыжка с места в длину  <u>Работа на практических занятиях:</u> - овладение техникой - перемещения в волейболе и передачи мяча - овладение техникой передачи волейбольного мяча  <u>Работа на практических занятиях:</u> - овладение техникой передвижения, передачи, ведения и ловли мяча - овладение техникой бросков, игровой деятельностью  <u>Работа на практических занятиях:</u> - овладение техникой отжиманий от пола - овладение техникой наклона при определении степени гибкости - овладение техникой подтягивания на высокой/низкой перекладине	Тестирование физической подготовленности / Реферат*
2		Обучение технике низкого, высокого старта, поворота в беге, технике финиширования			
3		Обучение основам техники прыжка в длину, с места			
4	2	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе, передачи мяча			
5		Обучение технике подачи волейбольного мяча.			
6	3	Обучение технике передвижений в баскетболе и передачи. ведения, и ловли мяча			
7		Обучение технике бросков в баскетболе. Игровая практика.			
8	4	Обучение технике отжиманий от пола.			
9		Обучение технике наклона при определении степени гибкости			
10		Обучение технике подтягивания на высокой/низкой перекладине			

11		Обучение технике сгибания туловища из положения лежа, в сед		- овладение техникой сгибания туловища из положения лежа, в сед	
12	5	Обучение строевому шагу, движению в строю, поворотам в движении, выполнению команд.	УК–8.4 34,У4,В4	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение строевого шага, движения в строю, поворотов в движении, команд. - овладение приемами, правилам и техникой стрельбы из стрелкового оружия - овладение техникой сборки и разборки оружия	
13	6	Обучение приемам и правилам и техникой стрельбы из стрелкового оружия.			
14		Обучение составной материальной части, боевым свойствам и применению оружия, подготовке к боевому применению			

\* - для обучающихся, освобожденных от занятий по медицинским показаниям, предполагается контрольная работа в виде реферата.

### 3. Фонд оценочных средств

3.1. Фонд оценочных средств, позволяющих оценить результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт», включает в себя оценку степени владения физкультурно-спортивными навыками по разделам: строевая подготовка, легкая атлетика, волейбол, баскетбол и общая физическая подготовка, огневая и стрелковая подготовка, с оценкой уровня развития физических качеств и подготовленности.

3.2. Фонд оценочных средств для текущей аттестации включает:

- оценка техники выполнения двигательных действий и приобретенных навыков на практических занятиях по разделам программы: строевая подготовка, легкая атлетика, волейбол, баскетбол, огневая и стрелковая подготовка (Приложение 1), количество – 5;

- подготовку материала для контрольной работы в виде реферата на заданную тему, для обучающихся, освобожденных от занятий по медицинским показаниям (Приложение 3), количество – 36;

- подготовку материала для контрольной работы в виде реферата на заданную тему, для обучающихся очно-заочной форм обучения (Приложение 3), количество – 36;

3.3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации включает:

- выполнение тестовых заданий на демонстрацию уровня развития физических качеств по общей физической подготовке (Приложение 2), количество – 7.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Оценочные критерии техники выполнения двигательных действий на практических занятиях  
по разделам программы строевая подготовка и легкая атлетика для I текущей аттестации**

Номер раздела	Оценочные средство	Оценка в баллах (0...28)		
		0 - 8	9 - 18	19 - 28
1	Овладение техникой бега	Не владеет техникой бега, допускает грубые ошибки	Владеет техникой бега, допускает незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой бега, не допускает ошибок
	Овладение техникой низкого, высокого старта, поворота в беге, финиширования	Не владеет техникой низкого старта, допускает грубые ошибки в поворота в беге, финишировании	Владеет техникой низкого старта, поворота в беге, финиширования, допускает незначительные ошибки	Хорошо владеет низкого старта, поворота в беге, финиширования.
	Овладение техникой прыжка с места в длину	Не владеет техникой прыжка в длину с места, допускает грубые ошибки	Владеет техникой прыжка в длину с места, допускает незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой прыжка в длину с места, выполняет двигательное действие без ошибок

**Оценочные критерии техники выполнения двигательных действий на практических занятиях  
по разделам программы волейбол и баскетбол для II текущей аттестации**

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах (0...30)		
		0 - 10	11 - 20	21 - 30
2	Овладение техникой перемещения в волейболе и передачи мяча	Не владеет техникой перемещения в волейболе и передачи мяча	Владеет техникой перемещения в волейболе и передачи мяча	Хорошо владеет техникой перемещения в волейболе и передачи мяча
	Овладение техникой передачи волейбольного мяча	Не владеет техникой передачи волейбольного мяча	Владеет техникой передачи волейбольного мяча	Хорошо владеет техникой передачи волейбольного мяча
3	Овладение техникой передвижения, передачи, ведения и ловли мяча	Не владеет техникой передвижения, передачи, ведения и ловли мяча	Владеет техникой передвижения, передачи, ведения и ловли мяча	Хорошо владеет техникой передвижения, передачи, ведения и ловли мяча
	Овладение техникой бросков, игровой деятельностью	Не владеет техникой бросков, игровой деятельностью	Владеет техникой бросков, игровой деятельностью	Хорошо владеет техникой бросков, игровой деятельностью

**Оценочные критерии техники выполнения двигательных действий на практических занятиях  
по разделам программы для III текущей аттестации**

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах (0...30)		
		0 - 10	11 - 20	21 - 30
5	Выполнение строевого шага, движения в строю, поворотов в движении, команд.	Не владеет техникой строевого шага, не умеет выполнять команд при построении и перестроении.	Владеет техникой строевого шага, допускает незначительные ошибки	Хорошо владеет техникой строевого шага, выполняет команды при построении
6	Овладение приемами, правилам и техникой стрельбы из стрелкового оружия	Не владеет приемами, правилам и техникой стрельбы из стрелкового оружия	Владеет не точной техникой, приемами и правилами стрельбы	Хорошо владеет техникой, приемами и правилами стрельбы
	Овладение техникой сборки и разборки оружия	Не владеет техникой сборки и разборки оружия	Владеет медленной техникой сборки и разборки стрелкового оружия	Хорошо владеет техникой сборки и разборки стрелкового оружия

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Тестирование общей физической подготовленности в промежуточной аттестации  
для обучающихся очной формы обучения

№	Критерии:	Уровень подготовленности						
		низкий балл		средний балл		высокий балл		
1	Бег 100 м	юн.	14.3	0,5	14.0	1	13.0	2
		дев.	17.7		17.3		16.3	
3	Прыжок в длину с места (см)	юн.	210	0,5	220	1	240	2
		дев.	169		175		180	
4	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа	юн.	20	1	25	2	35	3
		дев.	7		10		14	
5	Подъём туловища в сед, из положения лёжа, за 1 мин	дев.	30	1	35	2	43	3
		юн.	25		30		40	
Сумма баллов:				0 – 3	Сумма баллов:	4 - 6	Сумма баллов:	7 - 10

Составители:

доцент, к. биол. н. доцент С.И. Хромина

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Примерные темы рефератов:  
для обучающихся освобожденных от занятий физической культурой по медицинским  
показаниям очной формы обучения

**Лёгкая атлетика**

1. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
2. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
3. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
4. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.

**Волейбол**

- 5 Волейбол: азбука волейбола.
- 6 Волейбол: передачи.
- 7 Волейбол: подача.

**Баскетбол**

8. Баскетбол: азбука баскетбола.
9. Баскетбол: элементы техники.
10. Баскетбол: броски мяча.

**Физическая культура и спорт**

11. Формирование ценностных ориентаций к занятиям физической культурой и спортом
  12. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
  13. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
  14. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
  15. Развитие быстроты
  16. Развитие двигательных способностей
  17. Развитие основных физических качеств юношей.
  18. Развитие основных физических качеств девушек.
  19. Опорно-двигательный аппарат. Развитие силы и мышц.
  20. Сердечнососудистая, дыхательная и нервная системы
  21. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физическая культура и физическое воспитание
  22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
  23. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  24. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
  25. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом
  26. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- Здоровый образ жизни.**
27. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
  28. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха
  29. Биологические ритмы и сон
  30. Наука о весе тела и питании человека.
  31. Формирование двигательных умений и навыков.
  32. Воспитание основных физических качеств человека
  33. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
  34. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
  35. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
  36. Основные системы оздоровительной физической культуры

## Общие положения и требования к написанию реферата

Структура реферата:

- титульный лист;
- введение: 1 – 2 стр. с обоснованием актуальности раскрываемой темы;
- основная часть структурирована по разделам: 10-12 стр.;
- выводы: 0,5 – 1 стр.
- список использованной литературы: 5 – 15 источников

Общий объём реферата – не менее 15 страниц, на листах, формата А4.

Защита реферата происходит публично (в присутствии группы обучающихся).

### Сумма баллов

### Критерии оценки реферативной работы

61 - 75 / 61 - 75	<p>Содержание соответствует теме реферата. Дано обоснование актуальности. Глубоко и полно раскрыты основные понятия обсуждаемой проблемы. Выводы соответствуют задачам и разделам реферата, основные положения исследования аргументированы. Соблюдены требования к оформлению и объёму реферата.</p> <p>В реферативную тему исследования привнесена определённая новизна и проявлена самостоятельность в освещении содержания проблемы.</p> <p>Прослеживается наличие собственного подхода в раскрытии содержания вопроса. Методология рассматриваемой тематики соответствует требованиям, предъявляемым к исследованию проблемы. В выводах работы кратко и полно отражены проблемы исследования. В достаточной мере использованы сведения из современных научно-методических источников. Показано владение терминологией и понятийным аппаратом исследуемой темы. Соблюдены все требования к оформлению, культуре и стилю изложения.</p> <p>Присутствуют новизна и самостоятельность в решении поставленных задач, прослеживается наличие авторской новизны. Глубоко и полно раскрыты возникшие в процессе исследования проблемы, что находит соответствующее отражение в выводах.</p>
76 - 90 / 76 - 90	<p>Хорошо показано умение работать с современной научно-методической литературой. Количество проанализированной литературы соответствует требованиям. Соблюдены все требования по объёму, структуризации и оформлению исследования. Автор в полной мере владеет литературным и специальным стилем подачи материала реферата.</p>
91 - 100 / 91 - 100	

Составители:

доцент, к. биол. н. доцент С.И. Хромина