

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Московский государственный институт культуры**

**УТВЕРЖДЕНО:
Председатель УМС
факультета Медиакоммуникаций и
аудиовизуальных искусств
Кот Ю.В.**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)**

**Специальность: 55.05.01. Режиссура кино и телевидения
Специализация: Режиссер телевизионных программ
Квалификация (степень) выпускника : Режиссер телевизионных программ**

Форма обучения: Очная

(ФОС адаптирован для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов)

КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенции УК-7 в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности) *55.05.01 Режиссура кино и телевидения, специализация Режиссёр телевизионных программ.*

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю).

| Формируемые компетенции | Индикаторы компетенций | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций | Наименование оценочных средств (опрос, доклад, реферат, курсовая работа, тест, творческое задание, проект, вопросы/задания промежуточной аттестации и др.)/ шифр раздела (пункт/подпункт) в данном документе |
|--|---|--|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни. УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического | <i>Знать:</i> необходимые средства и методы физического воспитания, необходимые для поддержания своего здоровья и работоспособности; основы методики самостоятельных занятий и способен с помощью нее поддерживать должную физическую форму; <i>Уметь:</i> организовать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения | Задания репродуктивного уровня*: <i>сдача контрольных нормативов</i> |
| | | | Задания реконструктивного уровня: <i>демонстрация упражнений из базовых видов спорта</i> |
| | | | Задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня: <i>написание реферата</i> |

| Формируемые компетенции | Индикаторы компетенций | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций | Наименование оценочных средств (опрос, доклад, реферат, курсовая работа, тест, творческое задание, проект, вопросы/задания промежуточной аттестации и др.)/ шифр раздела (пункт/подпункт) в данном документе |
|-------------------------|--|---|--|
| | самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК-7.3 Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; <i>Владеть:</i> социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | |

2. Типовые и оригинальные контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине "Физическая культура и спорт (Элективные курсы) (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)»

К практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» допускаются студенты основной, подготовительной и медицинской группы.

По дисциплине применяется балльная система оценки успеваемости студентов. Оценка студента определяется в зависимости от накопительной суммы баллов за освоение отдельных составляющих дисциплины (посещаемость обязательных учебных занятий, знания теоретического и методико-практического разделов программы, выполнение

установленных на данный семестр контрольных нормативов общей и прикладной физической культуры, участие в спортивной работе). Нормативы практического раздела дисциплины **«Физическая культура и спорт (Элективные курсы)»** разрабатываются кафедрой с учетом спортивной базы вуза и профиля выпускаемых специалистов.

Студенты основной и подготовительной группы сдают обязательные тесты (Приложение 2). Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Для студентов основной и подготовительной группы:

Промежуточный контроль– контрольная работа.

Форма проведения – написать реферат на выбранную тему (Приложение1).

2 семестр.

1. Вид промежуточной аттестации –зачет.
2. Форма проведения -выполнение контрольных нормативов физических упражнений.
3. Перечень физических упражнений, выносимых на промежуточную аттестацию:
 - 1.бег на 100 м;
 - 2.бег на 2 км (девушки), на 3 км (юноши);
 - 3.сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
 4. девушки -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз); юноши - подтягивание на перекладине (кол. раз)
 - 5.прыжок в длину с места.

3 семестр.

1. Вид промежуточной аттестации –зачет.
2. Форма проведения -выполнение контрольных нормативов физических упражнений.
3. Перечень физических упражнений, выносимых на промежуточную аттестацию:
 - 1.бег на 100 м;
 - 2.бег на 2 км (девушки), на 3 км (юноши);
 - 3.передача волейбольного мяча в парах;
 4. девушки -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз); юноши - подтягивание на перекладине (кол. раз)
 - 5.подача волейбольного мяча любым способом.

4 семестр.

1. Вид промежуточной аттестации –зачет.
2. Форма проведения -выполнение контрольных нормативов физических упражнений.
3. Перечень физических упражнений, выносимых на промежуточную аттестацию:
 - 1.бег на 100 м;
 - 2.бег на 2 км (девушки), на 3 км (юноши);
 3. бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча после ведения;
 4. девушки -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз); юноши - подтягивание на перекладине (кол. раз)
 5. штрафной бросок (любым способом).

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|------------------|---|
| «зачтено» | Ставится, если обучающийся освоил программный материал, овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Средний бал за выполнение нормативов не ниже 2.0 |
| «не зачтено» | Ставится, если обучающийся не освоил программный материал, не овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Средний бал за выполнение нормативов ниже 2.0 |

Студенты (специальной медицинской группы) с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды пишут рефераты на выбранные темы (Приложение 1).

Студент может быть аттестован, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Осуществляется контроль сформированности компетенции УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ТЕСТ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тест проводится в электронной среде вуза, открывается в определенное в расписании время экзамена. Время выполнения – 40 минут, ограничение – 1 попытка.

| № | Компетенция (часть компетенции) | Вопрос | Варианты ответов |
|---|--|---|--|
| 1 | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности | Сколько видов мотиваций для самостоятельных занятий физической культурой? | а - 1 б – 5 в – 9 г – 6 д - 7 |
| 2 | для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Перечислите основные мотивации при самостоятельных занятиях физической культурой. | а – укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации. |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | | | <p>б - укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от тренировочной работы;</p> <p>в - укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества;</p> <p>г - удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации;</p> <p>д - эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации.</p> |
| 3 | | Спортивная мотивация занятиями физической культурой - это: | <p>а – улучшить собственные физические достижения;</p> <p>б – следование моде на здоровье, красивое тело;</p> <p>в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи;</p> <p>г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);</p> |
| 4 | | Эстетическая мотивация занятиями физической культурой - это: | <p>а – улучшить собственные физические достижения;</p> <p>б – следование моде на здоровье, красивое тело;</p> <p>в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи;</p> <p>г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую</p> |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | | направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд); |
| 5 | | Мотивация творчества, укрепления семьи при занятиях физической культурой - это: | а – улучшить собственные физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи; г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд); |
| 6 | | Случайные мотивации занятиями физической культурой - это | а – улучшить собственные физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи; г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд); |
| 7 | | Индивидуальная, или групповая тренировка более эффективна при самостоятельных занятиях физической культурой? | а - индивидуальная; б - групповая; в – одинаковая эффективность; г – самостоятельные занятия не эффективны; |
| 8 | | Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для поддержания физического состояния на достигнутом уровне? | а - 1; б - 2; в - 3; г – 4; д - 5 |
| 9 | | Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для повышения физического состояния? | а - 1; б - 2; в - 6; г – 3- 4; д - 5 |
| 10 | | Сколько раз в неделю рекомендовано | а - 1; б - 2; |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | заниматься физическими упражнениями для достижения спортивных результатов? | в - 3; г - 4; д - 4-7 |
| 11 | | Важно ли определение цели при организации самостоятельных занятий ФК? | а - да; б - иногда; в - нет. |
| 12 | | Нужно ли проводить учет тренировочной деятельности при самостоятельных занятиях ФК? | а - да; б - иногда; в - нет. |
| 13 | | Цель предварительного учета тренировочной деятельности? | а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности; б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода; в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале и конце тренировочного периода; |
| 14 | | Цель текущего учета тренировочной деятельности? | а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности; б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода; в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале и конце тренировочного периода; |
| 15 | | Цель итогового учета тренировочной деятельности? | а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности; б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода; в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | | конце тренировочного периода; |
| 16 | | Что такое самоконтроль при занятиях физическими упражнениями? | а – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма.; б – контроль за техникой упражнений; в – дозировка выполнения упражнений; |
| 17 | | Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Самочувствие относится к каким показателям? | а - объективным; б - субъективным; в – нет верного ответа |
| 18 | | Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Настроение относится к каким показателям? | а - объективным; б - субъективным; в – нет верного ответа |
| 19 | | Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Пульс относится к каким показателям? | а - объективным; б - субъективным; в – нет верного ответа |
| 20 | | Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Масса тела относится к каким показателям? | а - объективным; б - субъективным; в – нет верного ответа. |
| 21 | | Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Жизненная емкость легких относится к каким показателям? | а - объективным; б - субъективным; в – нет верного ответа |
| 22 | | Верно ли, что по частоте сердечных сокращений можно характеризовать | а - верно; б - частично верно; в - неверно. |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | величину нагрузки? | |
| 23 | | При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений доходит до 130 уд/мин? | а - тяжелой; б - легкой; в - средней. |
| 24 | | При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений доходит до 130-150 уд/мин? | а - тяжелой; б - легкой; в - средней. |
| 25 | | При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений доходит до 150-170 уд/мин? | а - тяжелой; б - легкой; в - средней. |

Критерии оценки в целом по тестированию предмета:

- в случае если из общего числа вопросов менее 50 % правильных ответов, при данном уровне результатов тестирование признается неудовлетворительным/ незачтено;
- в случае если из общего числа вопросов дано 50-74% правильных ответов тестирование признается удовлетворительным/ зачтено;
- в случае если из общего числа вопросов дано 75-95% правильных ответов результат тестирования признается хорошим/ зачтено;
- в случае если из общего числа вопросов правильные ответы даны на 96-100% вопросов, результат тестирования признается отличным/ зачтено.

КЛЮЧ К ТЕСТУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| № ВОПРОСА | Правильный ответ |
|------------------|-------------------------|
| 1 | В |
| 2 | А |
| 3 | А |
| 4 | Б |
| 5 | В |
| 6 | Г |
| 7 | Б |
| 8 | Б |
| 9 | Г |
| 10 | Д |
| 11 | А |
| 12 | А |
| 13 | А |
| 14 | Б |
| 15 | В |
| 16 | А |
| 17 | Б |
| 18 | Б |
| 19 | А |
| 20 | А |

| | |
|-----------|----------|
| 21 | А |
| 22 | А |
| 23 | Б |
| 24 | В |
| 25 | А |

Составитель(и):

Ученая степень, звание, должность, Фамилия И.О.

..... КПН, доцент, зав.кафедрой ФК и БЖД Каравацкая Н.А.

Приложение 1.

Перечень тем для написания реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.
2. Физическая культура в средние века.
3. Физическая культура в период Нового времени.
4. Физическая культура в капиталистических странах в период Второй мировой войны (до и после).
5. Физическая культура в России.
6. История международного спортивного движения (вторая половина XIX века).
7. История развития легкой атлетики.
8. Обзор Олимпийских игр.
9. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, спорт?
10. Физиологические и биомеханические аспекты физического обучения студентов.
11. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
12. Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений.
13. Спонсорство и спорт.
14. Физические качества спортсменов.
15. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
16. Аутогенная тренировка.
17. Раздумье о здоровье. Н. М. Амосов.
18. Биоритмология.
19. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
20. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
21. Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко, по А. Н. Стрельниковой, аппарат В. В. Фролова.
22. Голодание: мифы и реальность.
23. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
24. Естественные методы оздоровления.
25. Аэробика – степ-аэробика.
26. Методы очищения организма (Самсонов «Северная Двина»).
27. Атлетическая гимнастика (мужчины), комплекс упражнений.
28. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
29. Развитие женского спорта на севере.
30. Север и ваше здоровье.
31. Экология и здоровье человека.
32. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
33. Методы оздоровления позвоночника, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
34. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.

- 35.Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
- 36.Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
- 37.Физические методы коррекции лечения при заболеваниях органов зрения.
- 38.Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
- 39.Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
- 40.Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.

Обязательные тесты определения физической подготовленности

| Характеристика направленности тестов | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|--|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | О ц е н к а в б а л л а х | | | | | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1.Тест на скоростно- силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол. Раз) вес до 85кг вес более 85 кг | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | | | | | |
| | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| | | | | | | 12 | 10 | 7 | 4 | 2 |
| 3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.) вес до 70 кг вес более 70 кг | 10.15 | 10.50 | 11.20 | 11.50 | 12.15 | | | | | |
| | 10.35 | 11.20 | 11.55 | 12.40 | 13.15 | | | | | |
| Бег 3000 м (мин.,с.) вес 85 кг вес более 85 кг | | | | | | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| | | | | | | 12.30 | 13.10 | 13.50 | 14.40 | 15.30 |