

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

**УТВЕРЖДЕНО:
Председатель УМС
Факультета музыкального
искусства**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

| | |
|---|---|
| Направление подготовки | 53.03.05 Дирижирование |
| Профиль подготовки | Дирижирование академическим хором |
| Квалификация выпускника: Преподаватель | Дирижер хора. Хормейстер. Артист хора. |
| Форма обучения: | очная |

Раздел 1. Перечень компетенций

| Формируемые компетенции | Индикаторы компетенций | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
|---|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>УК-7.1 - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и Знать: нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2 - Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3 - Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; • социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; • роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; |
| | | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; • использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с |

| Формируемые компетенции | Индикаторы компетенций | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
|-------------------------|------------------------|--|
| | | <p>использованием разнообразных способов передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; • способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; • методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. • методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; • методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. |

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

2.1. Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт» по очной форме обучения.

К практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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» разрабатываются кафедрой с учетом спортивной базы вуза и профиля выпускаемых специалистов.

Студенты основной и подготовительной группы сдают обязательные тесты (Приложение 1). 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:

1 семестр.

1. Вид аттестации –зачет.
2. Форма проведения -выполнение контрольных нормативов физических упражнений.

3. Перечень физических упражнений, выносимых на 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.

| 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.

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 | Перечислите основные мотивации при самостоятельных занятиях физической | а – укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от |

| | | | |
|---|--------------|---|---|
| | деятельности | культурой. | <p>тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации.</p> <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 | а – улучшить собственные |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | мотивация занятиями физической культурой - это: | 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); |
| 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 | а - 1; |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | рекомендовано заниматься физическими упражнениями для повышения физического состояния? | б - 2; в - 6; г - 3- 4; д - 5 |
| 10 | | Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для достижения спортивных результатов? | а - 1; б - 2; 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 |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | | <p>подготовленности;</p> <p>б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода;</p> <p>в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале конце тренировочного периода;</p> |
| 16 | | <p>Что такое самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?</p> | <p>а – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма.;</p> <p>б – контроль за техникой упражнений;</p> <p>в – дозировка выполнения упражнений;</p> |
| 17 | | <p>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Самочувствие относится к каким показателям?</p> | <p>а - объективным;</p> <p>б - субъективным;</p> <p>в – нет верного ответа</p> |
| 18 | | <p>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Настроение относится к каким показателям?</p> | <p>а - объективным;</p> <p>б - субъективным;</p> <p>в – нет верного ответа</p> |
| 19 | | <p>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Пульс относится к каким показателям?</p> | <p>а - объективным;</p> <p>б - субъективным;</p> <p>в – нет верного ответа</p> |
| 20 | | <p>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Масса тела относится к каким показателям?</p> | <p>а - объективным;</p> <p>б - субъективным;</p> <p>в – нет верного ответа.</p> |
| 21 | | <p>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и</p> | <p>а - объективным;</p> <p>б - субъективным;</p> <p>в – нет верного ответа</p> |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | субъективные данные. Жизненная емкость легких относится к каким показателям? | |
| 22 | | Верно ли, что по частоте сердечных сокращений можно характеризовать величину нагрузки? | а - верно; б - частично верно; в - неверно. |
| 23 | | При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений достигает до 130 уд/мин? | а - тяжелой; б - легкой; в - средней. |
| 24 | | При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений достигает до 130-150 уд/мин? | а - тяжелой; б - легкой; в - средней. |
| 25 | | При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений достигает до 150-170 уд/мин? | а - тяжелой; б - легкой; в - средней. |

Критерии оценки (в баллах) 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 |

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|------------------|---|
| «зачтено» | Ставится, если обучающийся освоил программный материал, овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. |
| «не зачтено» | Ставится, если обучающийся не освоил программный материал, не овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. |

Критерии оценки результатов по дисциплине¹

| Оценка по дисциплине | Критерии оценки результатов обучения по дисциплине |
|---|--|
| «отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено» | <p>Выставляется обучающемуся, если компетенция(ии), закрепленная за дисциплиной, сформирована (по индикаторам/ результатам обучения в формате знать-уметь-владеть) в полном объеме на уровне «высокий», и обучающийся демонстрирует как результат обучения следующие знания, умения и навыки: обучающийся глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, продемонстрировал это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет сочетать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> |
| «хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено» | <p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «хороший».</p> |

¹ Могут уточняться и дополняться в соответствии со спецификой дисциплины, установленных форм контроля, применяемых технологий обучения и оценивания.

| Оценка по дисциплине | Критерии оценки результатов обучения по дисциплине |
|--|---|
| <p>«удовлетворительно»/ «зачтено (удовлетворительно)»/ «зачтено»</p> | <p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «достаточный».</p> |
| <p>«неудовлетворительно»/ не зачтено</p> | <p>Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p> |

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.

Приложение 2

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 |