

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского»  
*Приложение 1 к рабочей программе*

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения промежуточной аттестации  
по дисциплине

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Специальность 52.05.01 Актерское искусство**

Разработчик: доцент Иванов И. А.

**1. Перечень компетенций и планируемых результатов изучения дисциплины.  
Критерии оценивания результатов обучения и оценочные средства.**

Компетенция	Индикаторы достижения компетенций	Критерии оценивания результатов обучения					Оценочные средства
		1	2	3	4	5	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>— социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;</li> <li>— роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;</li> <li>— влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>— способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>— правила и способы</li> </ul>	Отсутствие знаний	Фрагментарные знания	Общие, но не структурированные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	Тестирование

	<p>планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p>						
	<p>— организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</p> <p>— использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;</p> <p>— выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>— выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>— выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p>	<p>Отсут- ствие уме- ний</p>	<p>Частично осво- енное умение</p>	<p>В целом успеш- ное, но не систе- матическое умение</p>	<p>В целом успешное, но содер- жащее пробелы умение</p>	<p>Успешное и сис- тематичес- кое умение</p>	<p>Тестирование</p>

	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;</li> <li>— способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li> <li>— методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</li> <li>— методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</li> </ul>	Отсут- ствие навы- ков	Фрагментарное применение навыков	В целом успешное, но не систематическое применение на- выков	В целом успешное, но сопро- вождаю- щееся от- дельными ошибками при- менение навыков	Успешное и система- тическое примене- ние навыков	Тестирование
--	--	---------------------------------	--	--	---	--	--------------

## **1.2. Шкалы оценивания и критерии оценки**

**Тест** позволяет оценить следующие знания, умения, навыки:

### **Знать:**

- 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;

### **Уметь:**

- 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 использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

### **Владеть:**

- 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.

## **Критерии ответов на тесты**

**Тестирование** - инструмент вузовского мониторинга и прогнозирования. Мониторинг как контролирующая и диагностическая система обеспечивает преподавателя объективной и оперативной информацией об уровне усвоения студентами обязательного учебного материала.

Тестирование применяется для проведения оперативного и текущего контроля (темы семинаров, разделы) и рубежного контроля. Позволяет оценить следующие знания, умения, навыки:

Критерии	Оценка			
	2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
	не зачтено	зачтено		
1.Процент правильных ответов	Результаты тестирования: менее 60%	Результаты тестирования: 60 - 70%	Результаты тестирования: более 70 - 85%	Результаты тестирования: 85-100%
2.Время тестирования	Не уложился в указанное время	Уложился в указанное время	Уложился в указанное время	Уложился в указанное время

### 3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

#### Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры (верно 5 из 6)

**1.Какие виды трудовой деятельности различают на практике?**

- А +Физический труд
- Б +Умственный труд
- В Сельскохозяйственный труд
- Г Интеллектуальный труд

**2.Какая мышца сокращается самопроизвольно?**

- А +Сердечная мышца
- Б Ромбовидная мышца
- В Икроножная мышца
- Г Трапецевидная мышца

**3.В чем проявляется утомление?**

- А. Ощущается прилив сил
- Б Улучшается память
- В +Уменьшается сила и выносливость мышц
- Г +Улучшается координация

**4. Какие органы входят в выделительную систему?**

А+Почки

Б +Мочевой пузырь

В Селезенка

Г Желчный пузырь

**5.Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?**

А+Кувырок

Б +Толкание ядра

В Ходьба на лыжах

Г Езда на велосипеде

**6.В каких клетках крови находится гемоглобин?**

А Плазма

Б Лейкоциты

В Тромбоциты

Г +Эритроциты

**Тема 2. Основы здорового образа жизни**

**7. Что является компонентами здорового образа жизни?**

А Прием энергетических коктейлей

Б Походы в ночной клуб

В +Правильное питание и режим дня

Г +Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

**8. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?**

А +Овощи, фрукты и мясные продукты

Б +Каши и молочные продукты

В Копченую колбасу

Г Сладости

**9. Что является вредными привычками?**

А+Курение

Б +Прием алкоголя и наркотиков

В Прогулки за городом

Г Занятия танцами

### **Тема 3. Виды двигательной активности для сохранения здоровья**

#### **10. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?**

- А +Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- Б +Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- В Понижает выносливость и работоспособность
- Г Уменьшает количество лет

#### **11. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?**

- А Долго отдыхать после каждого упражнения
- Б Пополнять растроченные калории едой и напитками
- В +Больше активно двигаться
- Г. +Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

#### **12. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:**

- А Быстрое достижение оздоровительного эффекта
- Б Монотонность занятий ходьбой
- В +Можно заниматься в любом возрасте
- Г +Легко дозировать нагрузку по самочувствию

#### **13. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?**

- А Бокс
- Б +Ходьба
- В +Плавание
- Г Тяжелая атлетика

### **Тема 4. Циклические упражнения в оздоровительных целях**

#### **14. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?**

- А Повышают силовые способности
- Б Увеличивают количество жировой ткани
- В +Улучшают потребление организмом кислорода
- Г +Увеличивают эффективность работы сердца

#### **15. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?**

- А Техника передвижения
- Б Скорость передвижения



В +Время пребывания на дистанции

Г +Подбор правильной обуви

**16.Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта**

А + не менее 30 минут

Б более 5 часов

В не более 10 минут

Г не более 30 минут

**17.Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?**

А +120-140 шагов в минуту

Б +Свыше 140

В Не более 80 шагов в минуту

Г 80-100 шагов в минуту

**18.Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?**

А 4 часа

Б +2 часа

В 1 час

Г 10 минут

**Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

**19. задачи**

А Воспитание спортсменов массовых разрядов

Б Воспитание спортсменов высших разрядов

В +Укрепление здоровья

Г +Гармоничное развитие личности

**20. Каковы задачи мышечной релаксации?**

А Увеличение длины мышечных волокон

Б Увеличение толщины мышечных волокон

В +Выведение продуктов распада из работавших мышц

Г +Снятие напряжения

**21. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?**

А Развитие силы

Б Развитие выносливости

В +Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта

Г +Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта

**22. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?**

А + Основная

Б + Подготовительная

В + Заключительная

Г Дополнительная

**23. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?**

А +Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других

Б +Произвольное расслабление отдельных мышц

В Удары по напряженной мышце

Г Статическое напряжение

**Тема 6. Двигательная активность в течение дня**

**24.Какую пользу приносит утренняя гимнастика?**

А Снижает активность физического состояния

Б +Способствует усилению кровообращения и обмена веществ

В +Повышает работоспособность

Г Ухудшает настроение

**25. Как правильно дышать при выполнении упражнений?**

А Задерживать дыхание

Б Не обращать внимания на дыхание

В +Ритмично

Г +Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища

**26. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?**

А Сколько захочется

Б 2-4 раза

В Более 20-30 раз

Г +Не менее 8-12 раз

**27. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?**

- А Упражнения для спины и брюшного пресса
- Б Упражнения на гибкость
- В +Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения
- Г +Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

**28. Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»**

- А Ни о чем не думать
- Б Повторять упражнение всего 2 раза
- В +Сознательно напрягать соответствующие мышцы
- Г +Имитировать преодоление того или иного сопротивления

**Тема 7. Общеразвивающие физические упражнения**

**29. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку**

- А Упражнения для развития гибкости
- Б Упражнения для развития качества силы
- В +Упражнения для мышц ног
- Г +Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)

**30. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):**

- А +Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
- Б +Поднимание ног и таза лежа на спине
- В Прыжки
- Г Подтягивание в висе на перекладине

**31. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса**

- А Поднимание ног и таза лежа на спине
- Б Повороты и наклоны туловища
- В +Отжимания
- Г +Подтягивание в висе на перекладине

**32. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног**

- А +Прыжки
- Б +Приседания

В Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Г Подтягивание в висе

### **Тема 8. Упражнения для активного отдыха**

**33. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила**

А сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер

Б стараться не двигаться в течение нескольких часов

В + сидеть неподвижно не более 20 минут

Г + держать спину и шею ровно

**34. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?**

А Средством развития физических качеств

Б Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний

В + Средством повышения работоспособности

Г + Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

**35. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?**

А + Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз

Б + Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц

В Ничего не делать

Г Подвинуть ближе монитор компьютера

**36. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле**

А + Держать верхнюю часть спины и шею прямо

Б + Чаще менять положение ног

В Сидеть, закинув ногу за ногу

Г Сидеть долго в одном положении

### **Тема 9. Закаливание как одно из важнейших составляющих здорового образа жизни**

**37. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой**

А +30С, в дальнейшем повышая температуру воды

Б +50С, в дальнейшем снижая температуру воды

В +50С, в дальнейшем повышая температуру воды

Г + +30С, в дальнейшем снижая температуру воды

38. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

А День недели

Б Время суток

В +Температура воздуха

Г +Влажность

**39. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?**

**Закаливать организм следует:**

А в зависимости от режима дня

Б от 2 до 5 раз в год

В +без длительных перерывов

Г +круглогодично

**40. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:**

А Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе

Б Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби

В +Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной

Г +Воздушные ванны, обтирание, обливание

**41. Назовите виды воздушных ванн:**

А +Горячие

Б +Индифферентные

В Ледяные

Г Летние

**Тема 10. Основы рационального питания**

**42. Какую пищу называют «органической», «живой»?**

А Мясо

Б Морепродукты

В +Овощи

Г +Орехи

**43. Какие продукты вызывают избыточный вес?**

А Овощи

Б Фрукты

В +Жареные и жирные блюда

Г +Сосиски

**44. При каких условиях вес человека будет стабильным?**

А +При получении количества энергии равной расходуемой

Б +При ежедневных активных занятиях спортом

В При получении недостаточного количества калорий

Г При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать

**45. Назовите продукты с низким гликемическим индексом?**

А Свекла

Б Бананы

В +Греча

Г +Макаронны

**46.Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?**

А +Орехи

Б +Масло сливочное

В Картофель

Г яйца

**4.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков**

**4.1 Формы контроля уровня обученности студентов**

В процессе изучения истории предусмотрены следующие формы контроля: **текущий, итоговый контроль (зачет), контроль самостоятельной работы.**

**Текущий контроль** осуществляется в течение семестра в виде заданий, выполненных на уроке и в виде домашнего задания.

**Итоговый контроль** осуществляется в форме зачета в конце 1 семестра.

**Контроль самостоятельной работы студентов** осуществляется в течение всего семестра. Результаты контроля самостоятельной работы учитываются при осуществлении промежуточного контроля по дисциплине.

**4.2 Описание процедуры аттестации**

Процедура итогового контроля по дисциплине проходит в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

- Аттестационные испытания проводятся преподавателем (или комиссией преподавателей – в случае модульной дисциплины), ведущим практические

занятия. Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников института, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре (структурному подразделению).

- Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.
- Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться программой учебной дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой.
- Время написания теста 40 минут.
- Оценка результатов тестирования объявляется обучающимся в день его проведения.
- Результаты выполнения аттестационных испытаний, проводимых в письменной форме, форме итоговой контрольной работы или компьютерного тестирования, должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачётные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

### **Структура зачета**

Зачет по дисциплине «Физическая культура» проходит в форме тестирования.

Знания, умения и владение предметом студентом оценивается по системе «зачтено», «не зачтено» и наличия основных единиц компетенции.