

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»**

**Направление подготовки**  
53.03.03 «Вокальное 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 и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- роль физической</li> </ul> | Отсут- ствие знаний                      | Фрагментарные знания | Общие, но не структуриро- ванные знания | Сформиро- ванные, но содержащие отдельные пробелы зна- ния | Сформиро- ванные сис- тематичес- кие знания | Тестирование       |

|  |  |                     |                             |  |  |                                     |              |
|--|--|---------------------|-----------------------------|--|--|-------------------------------------|--------------|
|  | <p>культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</li> </ul> |                     |                             |  |  |                                     |              |
|  | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>– использовать творчески средства и методы</li> </ul>  | Отсут- ствие умений | Частично осво- енное умение | В целом ус- пешное, но не систематичес- кое умение | В целом ус- пешное, но содержащее пробелы умение | Успешное и системати- ческое умение | Тестирование |

|  |   |                                 |  |  |   |   |              |
|--|---|---------------------------------|--|--|---|---|--------------|
|  | <p>физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики</li> </ul> |                                 |  |  |   |   |              |
|  | <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простейшими приемами самомассажа и релаксации;</li> <li>- навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- приемами защиты и</li> </ul>   | Отсут-<br>ствие<br>навы-<br>ков | Фрагментарное<br>применение<br>навыков | В целом<br>успешное, но не<br>систематическое<br>применение на-<br>выков | В целом<br>успешное,<br>но сопро-<br>вождаю-<br>щееся от-<br>дельными<br>ошибками<br>при-<br>менение<br>навыков | Успешное и<br>системати-<br>ческое при-<br>менение<br>навыков | Тестирование |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | самообороны, страховки и<br>самостраховки. |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

## **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

### **Владеть:**

- простейшими приемами самомассажа и релаксации;
- навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

### **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<br>(неудовлетворительно)         | 3<br>(удовлетворительно)          | 4<br>(хорошо)                           | 5<br>(отлично)                   |
|                              | незачтено                          | 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?**

Физический и умственный труд.

**2.Какая мышца сокращается самопроизвольно?**

Сердечная мышца.

**3.В чем проявляется утомление?**

Уменьшается сила и выносливость мышц и ухудшается координация.

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

Почки и мочевой пузырь.

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

Кувырок. Толкание ядра.

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

В эритроцитах.

#### Тема 2. Основы здорового образа жизни

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

Правильное питание и режим дня. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек.

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

Овощи, фрукты и мясные продукты. Каши и молочные продукты.

### **9. Что является вредными привычками?**

Курение. Прием алкоголя и наркотиков.

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

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

Повышает жизненные силы и функциональные возможности. Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса.

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

Больше активно двигаться. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу.

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

Можно заниматься в любом возрасте. Легко дозировать нагрузку по самочувствию.

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

Ходьба и плавание.

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

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

Улучшают потребление организмом кислорода. Увеличивают эффективность работы сердца.

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

Время пребывания на дистанции. Подбор правильной обуви.

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

Не менее 30 минут.

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

120-140 шагов в минуту и выше.

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

2 часа.

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

#### **19. Перечислите задачи общей физической подготовки.**

Укрепление здоровья. Гармоничное развитие личности.



## **20. Каковы задачи мышечной релаксации?**

Выведение продуктов распада из работавших мышц. Снятие напряжения.

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

Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта

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

Основная, подготовительная и заключительная.

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

Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других. Произвольное расслабление отдельных мышц.

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

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

Способствует усилению кровообращения и обмена веществ. Повышает работоспособность.

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

Ритмично. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища.

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

Не менее 8-12 раз.

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

Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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

Сознательно напрягать соответствующие мышцы. Имитировать преодоление того или иного сопротивления.

### **Тема 7. Общеразвивающие физические упражнения**

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

Упражнения для мышц ног. Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса).

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

Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине. Поднимание ног и таза лежа на спине.

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

Отжимания. Подтягивание в висе на перекладине.

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

Прыжки и приседания.

**Тема 8. Упражнения для активного отдыха**

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

Сидеть неподвижно не более 20 минут. Держать спину и шею ровно.

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

Средством повышения работоспособности. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.

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

Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц.

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

Держать верхнюю часть спины и шею прямо. Чаще менять положение ног.

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

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

30С, в дальнейшем снижая температуру воды.

**38. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?**

Температура воздуха и влажность.

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

Закаливать организм следует без длительных перерывов и круглогодично.

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

Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной. Воздушные ванны, обтирание, обливание.

**41. Назовите виды воздушных ванн:**

Горячие и индифферентные.

#### **Тема 10. Основы рационального питания**

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

Овощи и орехи.

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

Жареные и жирные блюда, сосиски.

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

При получении количества энергии равной расходуемой. При ежедневных активных занятиях спортом.

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

Греча и макароны.

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

Орехи и масло сливочное.

### **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», «незачтено» и наличия основных единиц компетенции.