

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 53.05.05 Музыковедение

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>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> — методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; — социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; — 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 | 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; — использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; — выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; — выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; — 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>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> — опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; — 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 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. | 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 слагаемых 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 +Макароны

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.