

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: 53.05.06 Композиция
Специализация: Композитор. Преподаватель

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 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 	Отсутствие знаний	Фрагментарные знания	Общие, но не структурированные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	Тестирование

	<p>человека и его готовности к профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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: - – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, 	Отсутствие умений	Частично освоенное умение	В целом успешное, но не систематическое умение	В целом успешное, но содержащее пробелы умение	Успешное и систематическое умение	Тестирование

	<p>формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики 						
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - простейшими приемами самомассажа и релаксации; - навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; - приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки. 	Отсутствие навыков	Фрагментарное применение навыков	В целом успешное, но не систематическое применение навыков	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками при применении навыков	Успешное и систематическое применение 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

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 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (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 слагаемых 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.