

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

54.03.01 Дизайн

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	
ОК-8. способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: - принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; - методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;	Отсутствие знаний	Фрагментарные знания	Общие, но не структурированные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	Тестирование
	Уметь: - придерживаться здорового образа жизни осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда	Отсутствие умений	Частично освоенное умение	В целом успешное, но не систематическое умение	В целом успешное, но содержащее пробелы умение	Успешное и систематическое умение	Тестирование

	и специфическим воздействиям внешней среды.						
	<p>Владеть: методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья;</p> <p>- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени.</p>	Отсутствие навыков	Фрагментарное применение навыков	В целом успешное, но не систематическое применение навыков	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков	Успешное и систематическое применение навыков	Тестирование

2. Шкалы оценивания и критерии оценки

Тест позволяет оценить следующие знания, умения, навыки:

Знать:

- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- методические основы физического воспитания, самосовершенствования физических качеств и свойств личности;

Уметь:

- придерживаться здорового образа жизни
- совершенствовать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Владеть:

- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья, здоровье сберегающими технологиями

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)
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 +держат 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

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.

Описание процедуры аттестации

Процедура итогового контроля по дисциплине проходит в соответствии с Положением Института 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.