

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**

**Направления 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	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> - 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
	<b>Уметь:</b> - придерживаться здорового образа жизни осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.	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><b>Владеть:</b> методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; - методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени.</p>	<p>Отсутствие навыков</p>	<p>Фрагментарное применение навыков</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое применение навыков</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков</p>	<p>Успешное и систематическое применение навыков</p>	<p>Тестирование</p>
--	---	---------------------------	---	---	---	--	---------------------

## 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.

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 вися 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 вися 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 вися

**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 +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

##### 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 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.