

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	
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- 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 системати- ческое при- менение навыков	Тестирование

	самообороны, страховки и 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 (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.