

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Московский государственный институт культуры**

**УТВЕРЖДЕНО
Председатель УМС
Библиотечно-информационного
факультета
А. М. Мазурицкий**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)**

**Направление подготовки: 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и
природного наследия**

Профиль подготовки/специализация: Выставочная деятельность

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора: 2021

Раздел 1. Перечень компетенций

| Формируемые компетенции | Индикаторы компетенций | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций | Наименование оценочных средств (опрос, доклад, реферат, курсовая работа, тест, творческое задание, проект, вопросы/задания промежуточной аттестации и др.)/ шифр раздела (пункт/подпункт) в данном документе |
|---|---|--|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной и социальной деятельности | УК-7.1 Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни. УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК-7.3 Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для | Знать: — 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 планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; | Задания репродуктивного уровня*: <i>сдача контрольных нормативов</i> |
| | | | Задания реконструктивного уровня: <i>демонстрация упражнений из базовых видов спорта</i> |
| | | | Задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня: <i>написание реферата</i> |

| Формируемые компетенции | Индикаторы компетенций | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций | Наименование оценочных средств (опрос, доклад, реферат, курсовая работа, тест, творческое задание, проект, вопросы/задания промежуточной аттестации и др.)/ шифр раздела (пункт/подпункт) в данном документе |
|-------------------------|---|---|--|
| | обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <p>Уметь:</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;</p> <p>— 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>Владеть: — опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;</p> | |

| Формируемые компетенции | Индикаторы компетенций | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций | Наименование оценочных средств (опрос, доклад, реферат, курсовая работа, тест, творческое задание, проект, вопросы/задания промежуточной аттестации и др.)/ шифр раздела (пункт/подпункт) в данном документе |
|-------------------------|------------------------|--|--|
| | | <p>— способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</p> <p>— методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</p> <p>— методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</p> | |

Раздел 2. Типовые и оригинальные контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине "Физическая культура и спорт (Элективные курсы) (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

2.1. Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» по очной форме обучения.

К практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» допускаются студенты основной, подготовительной и медицинской группы.

По дисциплине применяется балльная система оценки успеваемости студентов. Оценка студента определяется в зависимости от накопительной суммы баллов за освоение отдельных составляющих дисциплины (посещаемость обязательных учебных занятий, знания теоретического и методико-практического разделов программы, выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов общей и прикладной физической культуры, участие в спортивной работе). Нормативы практического раздела

дисциплины «**Физическая культура и спорт (Элективные курсы)**» разрабатываются кафедрой с учетом спортивной базы вуза и профиля выпускаемых специалистов.

Студенты основной и подготовительной группы сдают обязательные тесты (Приложение 2). Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Для студентов основной и подготовительной группы:

2 семестр.

1. Вид промежуточной аттестации –зачет.
2. Форма проведения -выполнение контрольных нормативов физических упражнений.
3. Перечень физических упражнений, выносимых на промежуточную аттестацию:
 - 1.бег на 100 м;
 - 2.бег на 2 км (девушки), на 3 км (юноши);
 - 3.сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
 4. девушки -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз); юноши - подтягивание на перекладине (кол. раз)
 - 5.прыжок в длину с места.

3 семестр.

1. Вид промежуточной аттестации – контрольная работа.
2. Форма проведения – написать реферат на выбранную тему (Приложение1).

4семестр.

1. Вид промежуточной аттестации –зачет.
2. Форма проведения -выполнение контрольных нормативов физических упражнений.
3. Перечень физических упражнений, выносимых на промежуточную аттестацию:
 - 1.бег на 100 м;
 - 2.бег на 2 км (девушки), на 3 км (юноши);
 - 3.передача волейбольного мяча в парах;
 4. девушки -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз); юноши - подтягивание на перекладине (кол. раз)
 - 5.подача волейбольного мяча любым способом.

5 семестр.

- 1.Вид промежуточной аттестации – контрольная работа.
2. Форма проведения – написать реферат на выбранную тему (Приложение1).

6 семестр.

1. Вид промежуточной аттестации –зачет.
2. Форма проведения -выполнение контрольных нормативов физических упражнений.
3. Перечень физических упражнений, выносимых на промежуточную аттестацию:
 - 1.бег на 100 м;
 - 2.бег на 2 км (девушки), на 3 км (юноши);
 3. бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча после ведения;
 4. девушки -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз); юноши - подтягивание на перекладине (кол. раз)
 5. Штрафной бросок (любым способом).

| | |
|------------------|---------------------|
| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|------------------|---------------------|

| | |
|--------------|---|
| «зачтено» | Ставится, если обучающийся освоил программный материал, овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Средний бал за выполнение нормативов не ниже 2.0 |
| «не зачтено» | Ставится, если обучающийся не освоил программный материал, не овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Средний бал за выполнение нормативов ниже 2.0 |

Студенты (специальной медицинской группы) с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды пишут рефераты на выбранные темы (Приложение 1).

Студент может быть аттестован, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

2.2. Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» по заочной форме обучения.

Студенты заочной формы обучения аттестуются по дисциплине по итогу посещения занятий лекционного типа и написания реферата на выбранную тему.

Студент может быть аттестован, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|------------------|--|
| «зачтено» | Ставится, если обучающийся освоил программный материал, овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении заданий. |
| «не зачтено» | Ставится, если обучающийся не освоил программный материал, не овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении заданий. |

Приложение 1.

Перечень тем для написания реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.
2. Физическая культура в средние века.
3. Физическая культура в период Нового времени.
4. Физическая культура в капиталистических странах в период Второй мировой войны (до и после).
5. Физическая культура в России.
6. История международного спортивного движения (вторая половина XIX века).
7. История развития легкой атлетики.
8. Обзор Олимпийских игр.
9. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, спорт?
10. Физиологические и биомеханические аспекты физического обучения студентов.
11. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
12. Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений.
13. Спонсорство и спорт.
14. Физические качества спортсменов.
15. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
16. Аутогенная тренировка.
17. Раздумье о здоровье. Н. М. Амосов.
18. Биоритмология.
19. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
20. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
21. Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко, по А. Н. Стрельниковой, аппарат В. В. Фролова.
22. Голодание: мифы и реальность.
23. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
24. Естественные методы оздоровления.
25. Аэробика – степ-аэробика.
26. Методы очищения организма (Самсонов «Северная Двина»).
27. Атлетическая гимнастика (мужчины), комплекс упражнений.
28. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
29. Развитие женского спорта на севере.
30. Север и ваше здоровье.

31. Экология и здоровье человека.
32. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
33. Методы оздоровления позвоночника, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
34. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.
35. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
36. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
37. Физические методы коррекции лечения при заболеваниях органов зрения.
38. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
39. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
40. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.

Приложение 2

Обязательные тесты определения физической подготовленности

| Характеристика направленности тестов | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|--|--------------------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | О ц е н к а в баллах | | | | | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1.Тест на скоростно- силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол. Раз) вес до 85кг вес более 85 кг | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | | | | | |
| | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| | | | | | | 12 | 10 | 7 | 4 | 2 |
| 3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.) вес до 70 кг вес более 70 кг | 10.15 | 10.50 | 11.20 | 11.50 | 12.15 | | | | | |
| | 10.35 | 11.20 | 11.55 | 12.40 | 13.15 | | | | | |
| Бег 3000 м (мин.,с.) вес 85 кг вес более 85 кг | | | | | | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| | | | | | | 12.30 | 13.10 | 13.50 | 14.40 | 15.30 |

