

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Московский государственный институт культуры

УТВЕРЖДЕНО:
Председатель УМС
Факультета МАИС
Кот Ю.В.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)

Направление подготовки *54.03.01. ДИЗАЙН*

Профиль подготовки *ДИЗАЙН СРЕДЫ*

Квалификация выпускника *бакалавр*

Форма обучения *очная*

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. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | Знать: - Понятия и принципы здорового образа жизни, методы и средства сохранения и укрепления здоровья и жизненной активности; - Роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; Уметь: - Использовать методы и средства физической культуры для общей физической подготовки, для поддержания физической формы, для формирования устойчивых психических качеств личности; Владеть: - Методикой самостоятельных занятий физкультурой и спортом и самоконтроля за состоянием своего организма; | Задания репродуктивного уровня*: сдача контрольных нормативов |
| | УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Знать: - Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - Современные популярные системы физических упражнений; Уметь: - Организовать режим времени, ведущий к здоровому образу жизни; | Задания реконструктивного уровня: демонстрация упражнений из базовых видов спорта |

| 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 |
|-------------------------|---|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Использовать здоровьесберегающие технологии, физкультуру и спорт для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - Выполнять приемы самоподготовки к занятиям, Владеть: <ul style="list-style-type: none"> - Принимает участие в организации и проведении индивидуального, коллективного и семейного отдыха, в массовых спортивных соревнованиях. | |
| | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Знать: <ul style="list-style-type: none"> - Критерии развития гармоничной личности - Социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - Интегрировать принципы здорового образа жизни, физического здоровья в профессиональную работу по специальности Владеть: <ul style="list-style-type: none"> - Набором физических упражнений для поддержания здорового образа жизни и хорошей физической формы; - Базовыми навыками и ключевыми понятиями | Задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня: написание реферата |

| 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 |
|-------------------------|------------------------|---|---|
| | | пропаганды здорового образа жизни в профессиональной деятельности. | |

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 –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).

4семестр.

1. Вид промежуточной аттестации –зачет с оценкой.
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.

| 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 практического 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.

Тест проводится в электронной среде вуза, открывается в определенное в расписании время экзамена. Время выполнения – 40 минут, ограничение – 1 попытка.

| № | Компетенция (часть компетенции) | Вопрос | Варианты ответов |
|---|--|---|---|
| 1 | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности | Сколько видов мотиваций для самостоятельных занятий физической культурой? | а - 1 б – 5 в – 9 г – 6 д - 7 |
| 2 | для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Перечислите основные мотивации при самостоятельных занятиях физической культурой. | а –укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации. б - укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от тренировочной работы; в - укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества; г - удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации; д - эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации. |
| 3 | | Спортивная мотивация занятиями физической культурой - это: | а –улучшить собственные физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в –разнообразные формы занятий ФК с членами семьи; г –краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | | (похудеть, научиться чему-либо и тд); |
| 4 | | Эстетическая мотивация занятиями физической культурой - это: | а –улучшить собственные физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в –разнообразные формы занятий ФК с членами семьи; г –краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд); |
| 5 | | Мотивация творчества, укрепления семьи при занятиях физической культурой - это: | а –улучшить собственные физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в –разнообразные формы занятий ФК с членами семьи; г –краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд); |
| 6 | | Случайные мотивации занятиями физической культурой - это | а –улучшить собственные физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в –разнообразные формы занятий ФК с членами семьи; г –краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд); |
| 7 | | Индивидуальная, или групповая тренировка более эффективна при самостоятельных занятиях физической культурой? | а - индивидуальная; б - групповая; в –одинаковая эффективность; г –самостоятельные занятия не эффективны; |
| 8 | | Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для поддержания физического состояния на достигнутом уровне? | а - 1; б - 2; в - 3; г –4; д - 5 |
| 9 | | Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для повышения физического | а - 1; б - 2; в - 6; г – 3-4; д - 5 |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | состояния? | |
| 10 | | Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для достижения спортивных результатов? | а - 1; б - 2; в - 3; г - 4; д - 4-7 |
| 11 | | Важно ли определение цели при организации самостоятельных занятий ФК? | а - да; б - иногда; в - нет. |
| 12 | | Нужно ли проводить учет тренировочной деятельности при самостоятельных занятиях ФК? | а - да; б - иногда; в - нет. |
| 13 | | Цель предварительного учета тренировочной деятельности? | а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности; б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода; в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале и конце тренировочного периода; |
| 14 | | Цель текущего учета тренировочной деятельности? | а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности; б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода; в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале и конце тренировочного периода; |
| 15 | | Цель итогового учета тренировочной деятельности? | а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности; б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода; в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале и конце тренировочного периода; |
| 16 | | Что такое самоконтроль при занятиях физическими упражнениями? | а – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | | <p>организма.;</p> <p>б – контроль за техникой упражнений;</p> <p>в –дозировка выполнения упражнений;</p> |
| 17 | | <p>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Самочувствие относится к каким показателям?</p> | <p>а - объективным;</p> <p>б - субъективным;</p> <p>в –нет верного ответа</p> |
| 18 | | <p>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Настроение относится к каким показателям?</p> | <p>а - объективным;</p> <p>б - субъективным;</p> <p>в –нет верного ответа</p> |
| 19 | | <p>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Пульс относится к каким показателям?</p> | <p>а - объективным;</p> <p>б - субъективным;</p> <p>в –нет верного ответа</p> |
| 20 | | <p>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Масса тела относится к каким показателям?</p> | <p>а - объективным;</p> <p>б - субъективным;</p> <p>в –нет верного ответа.</p> |
| 21 | | <p>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Жизненная емкость легких относится к каким показателям?</p> | <p>а - объективным;</p> <p>б - субъективным;</p> <p>в –нет верного ответа</p> |
| 22 | | <p>Верно ли, что по частоте сердечных сокращений можно характеризовать величину нагрузки?</p> | <p>а - верно;</p> <p>б - частично верно;</p> <p>в - неверно.</p> |
| 23 | | <p>При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений доходит до 130 уд/мин?</p> | <p>а - тяжелой;</p> <p>б - легкой;</p> <p>в - средней.</p> |
| 24 | | <p>При какой физической нагрузке частота</p> | <p>а - тяжелой;</p> <p>б - легкой;</p> <p>в - средней.</p> |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | сердечных сокращений доходит до 130-150 уд/мин? | |
| 25 | | При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений доходит до 150-170 уд/мин? | а - тяжелой; б - легкой; в - средней. |

Критерии оценки (в баллах) в целом по тестированию предмета:

- в случае если из общего числа вопросов менее 50 % правильных ответов, при данном уровне результатов тестирование признается неудовлетворительным/ незачтено;
- в случае если из общего числа вопросов дано 50-74% правильных ответов тестирование признается удовлетворительным/ зачтено;
- в случае если из общего числа вопросов дано 75-95% правильных ответов результат тестирования признается хорошим/ зачтено;
- в случае если из общего числа вопросов правильные ответы даны на 96-100% вопросов, результат тестирования признается отличным/ зачтено.

КЛЮЧ К ТЕСТУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| № ВОПРОСА | Правильный ответ |
|----------------------|-----------------------------|
| 1 | В |
| 2 | А |
| 3 | А |
| 4 | Б |
| 5 | В |
| 6 | Г |
| 7 | Б |
| 8 | Б |
| 9 | Г |
| 10 | Д |
| 11 | А |
| 12 | А |
| 13 | А |
| 14 | Б |
| 15 | В |
| 16 | А |
| 17 | Б |
| 18 | Б |
| 19 | А |
| 20 | А |
| 21 | А |
| 22 | А |
| 23 | Б |
| 24 | В |
| 25 | А |

| 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 |