**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**Московский государственный институт культуры**

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДЕНО**  **Председатель УМС**  **Факультета музыкального**  **Искусства Н.И.Ануфриева** |

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (элективные курсы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Направление подготовки:** | **51.03.02 «Народная художественная культура»** |
| **Профиль подготовки:** | **Руководство казачьим творческим коллективом** |
| **Квалификация выпускника:** | **бакалавр** |
| **Форма обучения:** | **очная, заочная** |

**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 - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и Знать: нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 - Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3 - Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности | **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;  **Уметь:**  — организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; — использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;  — 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;  **Владеть:** — опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;  — способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;  — методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;  — методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. | Задания репродуктивного уровня\**: сдача контрольных нормативов* |
| Задания реконструктивного уровня: *демонстрация упражнений из базовых видов спорта* |
| Задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня: *написание реферата* |

**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.

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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | **Сколько видов мотиваций для самостоятельных занятий физической культурой?** | а - 1  б – 5  в – 9  г – 6  д - 7 |
| 2 | **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 состояния?** | а - 1;  б - 2;  в - 6;  г – 3- 4;  д - 5 |
| 10 |  | 1. **Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для достижения спортивных результатов?** | а - 1;  б - 2;  в - 3;  г – 4;  д – 4-7 |
| 11 | 1. **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;   1. в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале 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 конце тренировочного периода; |
| 16 | **Что такое самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?** | а – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма.;  б – контроль за техникой упражнений;  в – дозировка выполнения упражнений; |
| 17 | **Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Самочувствие относится к каким показателям?** | а - объективным;  б - субъективным;  в – нет верного ответа |
| 18 |  | **Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Настроение относится к каким показателям?** | а - объективным;  б - субъективным;  в – нет верного ответа |
| 19 | **Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Пульс относится к каким показателям?** | а - объективным;  б - субъективным;   1. в – нет верного ответа |
| 20 | **Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Масса тела относится к каким показателям?** | а - объективным;  б - субъективным;  в – нет верного ответа. |
| 21 | **Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Жизненная емкость легких относится к каким показателям?** | а - объективным;  б - субъективным;  в – нет верного ответа |
| 22 | **Верно ли, что по частоте сердечных сокращений можно характеризовать величину нагрузки?** | а - верно;  б - частично верно;  в - неверно. |
| 23 | 1. **При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений доходит до 130 уд/мин?** | а - тяжелой;  б - легкой;  в - средней. |
| 24 |  | **При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений доходит до 130-150 уд/мин?** | а - тяжелой;  б - легкой;  в - средней. |
| 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) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
| вес до 85кг |  |  |  |  |  | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| вес более 85 кг |  |  |  |  |  | 12 | 10 | 7 | 4 | 2 |
| 3.**Тест на общую выносливость:**  Бег 2000 м (мин.) вес до 70 кг | 10.15 | 10.50 | 11.20 | 11.50 | 12.15 |  |  |  |  |  |
| вес более 70 кг | 10.35 | 11.20 | 11.55 | 12.40 | 13.15 |  |  |  |  |  |
| Бег 3000 м (мин.,с.) вес 85 кг |  |  |  |  |  | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| вес более 85 кг |  |  |  |  |  | 12.30 | 13.10 | 13.50 | 14.40 | 15.30 |