Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ярошенко Николай Николаевич
Должность: проректор по учебно-методической деятельности
Дата подписания: 29.10.2026 16:13:57
Уникальный программный ключ:
25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

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

Направление подготовки *54.03.01. ДИЗАЙН*

Профиль подготовки *ГРАФИЧЕСКИЙ ДИЗАЙН*

Квалификация выпускника *бакалавр*

Форма обучения *очная*

Раздел 1. Перечень компетенций

Формируемые компетенции	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной 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;
	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; - Использовать здоровьесберегающие технологии, физкультуру и спорт для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - Выполнять приемы самоподготовки к занятиям, ***Владеть:*** - 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:*** - Критерии развития гармоничной личности - Социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; ***Уметь:*** - Интегрировать принципы здорового образа жизни, физического здоровья в профессиональную работу по специальности ***Владеть:*** - Набором физических упражнений для поддержания здорового образа жизни и хорошей физической формы; - Базовыми навыками и ключевыми понятиями 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

(оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

2.1. Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт» по очной форме обучения.

К практическим занятиям по дисциплине **«Физическая культура и спорт»** 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»** разрабатываются кафедрой с учетом спортивной базы вуза и профиля выпускаемых специалистов.

Студенты основной и подготовительной группы сдают обязательные тесты (Приложение 1). 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:

1 семестр.

1. Вид аттестации –зачет.

2. Форма проведения -выполнение контрольных нормативов физических упражнений.

3. Перечень физических упражнений, выносимых на 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.

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» по заочной форме обучения.

Студенты заочной формы обучения аттестуются по дисциплине по итогу посещения занятий лекционного типа, семинарского типа и написания реферата на выбранную тему/ прохождения тестирования.

Студент может быть аттестован, если посещены лекции, семинары и 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 К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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		**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**	а - да; б - иногда; в - нет.

		занятиях ФК?	
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 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; 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		**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**	а - тяжелой; б - легкой;

		сердечных сокращений доходит до 150-170 уд/мин?	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 практических заданий.
«не зачтено»	Ставится, если обучающийся не освоил программный материал, не овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Критерии оценки результатов подисциплине[1]

Оценка по дисциплине	**Критерии оценки результатов обучения по дисциплине**
«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если компетенция(ии), закрепленная за дисциплиной, сформирована (по индикаторам/ результатам обучения в формате знать-уметь-владеть) в полном объеме на уровне «высокий», и обучающийся демонстрирует как результат обучения следующие знания, умения и навыки: обучающийся глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, продемонстрировал это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет сочетать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения. Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.
«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей. Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «хороший».
«удовлетворительно»/ «зачтено (удовлетворительно)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «достаточный».
«неудовлетворительно»/ не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.

[1] Могут уточняться и дополняться в соответствии со спецификой дисциплины, установленных форм контроля, применяемых технологий обучения и оценивания.

Оценка по дисциплине	**Критерии оценки результатов обучения по дисциплине**
	Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

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):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол.Раз)										
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