

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ярошенко Николай Николаевич

Должность: проректор по учебно-методической деятельности

Дата подписания: 14.09.2026 16:08:42

Уникальный программный ключ:

25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

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

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Председатель**

**учебно-методического совета**

**факультета музыкального искусства**

**Ануфриева Н.И.**

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

|                                          |                                                                  |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Направление подготовки</b>            | <b>53.03.06 «Музыкознание и музыкально-прикладное искусство»</b> |
| <b>Программа подготовки</b>              | <b>Музыковедение</b>                                             |
| <b>Квалификация (степень) выпускника</b> | <b>Бакалавр</b>                                                  |
| <b>Форма обучения</b>                    | <b>Очная, заочная</b>                                            |

Фонд оценочных средств предназначен для контроля сформированности компетенций (знаний, умений, навыков и владений) обучающихся по направлению подготовки 53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство, профиль «Музыковедение» по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Заведующий кафедрой музыкального образования,  
доктор педагогических наук, профессор

Майковская Лариса Станиславовна

*Исполнитель:*

2

---

СОГЛАСОВАНО:  
УМС факультета  
Председатель УМС

Ануфриева Наталия Ивановна

---

## 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 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной и социальной деятельности | <b>УК-7.1</b><br>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.<br><b>УК-7.2</b><br>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.<br><b>УК-7.3</b><br>Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения | <b>Знать:</b><br>— методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>— социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;<br>— роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;<br>— влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>— способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>— правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;<br><b>Уметь:</b> | 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 |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <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><b>Владеть:</b> — 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 (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.

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.

| Шкала<br>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. |

## 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<br>направленности тестов                                                                                                                                                                                | Женщины                       |       |       |       |       | Мужчины |      |      |      |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|---------|------|------|------|------|
|                                                                                                                                                                                                                        | О ц е н к а   в   б а л л а х |       |       |       |       |         |      |      |      |      |
|                                                                                                                                                                                                                        | 5                             | 4     | 3     | 2     | 1     | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1.Тест на скоростно-<br>силовую<br>подготовленность:<br>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<br>подготовленность:<br>Поднимание (сед.) и<br>опускание туловища из<br>положения лежа, ноги<br>закреплены, руки за головой<br>(кол-во раз):<br>Подтягивание            на<br>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<br>выносливость:<br>Бег 2000 м (мин.) вес до 70<br>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 |