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 (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)

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**	**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; - Использовать здоровьесберегающие	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
		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	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
		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 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 групповаятренировка 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 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**	а - тяжелой; б - легкой; в - средней.

		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)	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