

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ярошенко Николай Николаевич
Должность: проректор по учебно-методической деятельности
Дата подписания: 21.09.2026 09:45:30
Уникальный программный ключ:
25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

Московский государственный институт культуры

**УТВЕРЖДАЮ:
Председатель УМС
Факультета государственной
культурной политики
Единак А.Ю.**

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

Направление подготовки/специальности (код, наименование)
51.03.02– Народная художественная культура

Профиль подготовки/специализация
Руководство центром народного творчества

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

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 профессиональной и социальной деятельности	Знает: Средства и методы физического воспитания для поддержания своего здоровья и работоспособности; демонстрирует понимание социально-значимых представлений о здоровом образе жизни. Умеет: Организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; осуществлять индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Владеет: Методикой самостоятельных занятий и обеспечивает самоконтроль за состоянием своего организма.	Знать: - физиологические особенности организма - теоретические основы распределения физической и умственной нагрузки - нормы здорового образа жизни
		Уметь: - применять здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни - планировать свое рабочее и свободное время - вести здоровый образ жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
		Владеть: - навыками поддержания физической формы - навыками сохранения работоспособности на длительный срок - навыками распространения и информацию о здоровом образе жизни

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	а – улучшить собственные

		занятиями физической культурой - это:	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	а - индивидуальная; б - групповая; в – одинаковая

		тренировка более эффективна при самостоятельных занятиях физической культурой?	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 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	а - объективным; б - субъективным;

		включают в себя объективные и субъективные данные. Пульс относится к каким показателям?	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 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 практических заданий.
«не зачтено»	Ставится, если обучающийся не освоил программный материал, не овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Критерии оценки результатов по дисциплине¹

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

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
	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 выставляется 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 выставляется 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. Оценка по дисциплине выставляется 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): 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