Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ярошенко Николай Николаевич
Должность: проректор по учебно-методической деятельности
Дата подписания: 22.10.2026 14:00:29
Уникальный программный ключ:
25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Московский государственный институт культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель УМС
Хореографического факультета
Буцан А.С.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРСЫ)

Направление подготовки: 52.03.01 Хореографическое искусство

Профиль подготовки: Балетмейстер-педагог (народно-сценический танец)

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

(ФОС адаптирован для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов)

Раздел 1. Перечень компетенций

Формируемые компетенции	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Наименование оценочных средств/ шифр раздела в данном документе

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: - основы и правила здорового образа жизни; значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий. Уметь: - вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; Знать: - основы и правила здорового образа жизни; значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике	Задания репродуктивного уровня: Тесты (по семестрам) /п. п. 2.1.2 (сдача контрольных нормативов) Задания реконструктивного уровня: Творческие задания /п. п. 2.2.1; Типовые задания /п. п 2.2.2 (демонстрация упражнений из базовых видов спорта)

		вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий. Уметь: - вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. Владеть: - навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.	Задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня: Индивидуальные творческие задания /п. п. 2.3.1

Раздел 2. Типовые, 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. Задания репродуктивного уровня

2.1.1 Выполнение контрольных нормативов физических упражнений представляет собой форму промежуточного контроля, при которой изученный учебный материал (физические упражнения, бег или иного практического рода), исполняется студентом. Данная форма контроля позволяет диагностировать уровень полученных и сформированных знаний, умений и навыков, выявить уровень (слабый, средний, сильный) сформированности компетенций у студента.

При условии удаленного формата проведения образовательного процесса, данная форма организации промежуточного контроля проводится в формате видеотрансляций (при on-line обучении) или в виде видео-ответов, представленные студентом на образовательный портал МГИК.

2.1.2. Фонд тестовых заданий по дисциплине, разработанный и утвержденный в соответствии с Положением «О формировании фонда тестовых заданий по дисциплине»;

Тестовый опрос №1

1. 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 т. д);

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 т. д);

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 т. д);

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 т. д);

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;

Ключ

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Правильный ответ	В	А	А	Б	В	Г	Б	Б	Г	Д

Тестовый опрос №2

1. Важно ли определение цели при организации самостоятельных занятий ФК:

   А) - да;
   Б) - иногда;
   В) – нет;

2. Нужно ли проводить учет тренировочной деятельности при самостоятельных занятиях ФК:

   А) - да;
   Б) - иногда;
   В) – нет;

3. 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;

4. 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;

5. 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;

6. 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;

7. Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Самочувствие относится к каким показателям:

   А) - объективным;
   Б) - субъективным;
   В) – нет верного ответа;

8. Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Настроение относится к каким показателям:

   А) - объективным;
   Б) - субъективным;
   В) – нет верного ответа;

9. Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Пульс относится к каким показателям:

   А) - объективным;
   Б) - субъективным;
   В) – нет верного ответа;

10. Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Масса тела относится к каким показателям:

    А) - объективным;
    Б)- субъективным;
    В) – нет верного ответа;

Ключ

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Правильный	А	А	А	Б	В	А	Б	Б	А	А

ответ										

2.2. Задания реконструктивного уровня

2.2.1 Учебные задания

Выполнение контрольных нормативов физических упражнений.

Задание 1. Перечень физических упражнений:

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.

Задание 2. Перечень физических упражнений:

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.

Задание 3. Перечень физических упражнений:

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).

2.3. Задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня

2.3.1 Индивидуальные творческие задания

Творческое задание – направлено на выявление уровня творческого профессионального развития студента, предполагает самостоятельную созидательную деятельность по созданию продукта творчества.

Перечень тем для написания реферата

1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
3. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
4. Бег, как средство укрепления здоровья.
5. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательность, самовоспитание.
6. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха, биологические ритмы, наука о весе тела и питании человека.
7. Формирование двигательных умений и навыков.
8. Воспитание основных физических качеств человека.
9. Основы спортивной тренировки.
10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.
11. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
12. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
13. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
14. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
15. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

2.4. Промежуточная аттестация

Вопросы к зачету:

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.

2.5. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оценивание выполнения контрольных нормативов физических упражнений

Оценивание	Показатели	Критерии
«зачтено»	1. Полнота выполнения физических упражнений; 2. Своевременность выполнения задания; 3.Последовательность и рациональность выполнения задания; 4.Самостоятельность решения; и т.д.	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

Оценивание выполнения тестов

Оценивание	Показатели	Критерии

«зачтено»	1. Полнота выполнения тестовых заданий; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность ответов на вопросы; 4. Самостоятельность выполнения; 5. и т.д.	Выполнено 85 % заданий предложенного теста, в заданиях дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос.
«не зачтено»		Выполнено менее 50 % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях).

Оценивание ответа на зачете

Оценивание	Показатели	Критерии
«зачтено»	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Полнота и правильность решения физических упражнений; 3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий); 4. Самостоятельность ответа; 5. Культура речи; 6. и т.д.	Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, продемонстрировано знание предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко анализируется соответствующий вопросу раздел дисциплины, ответы на дополнительные вопросы самостоятельны и исчерпывающи, приводятся собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, предложенные практические задания выполнены без ошибок. Контролируемые компетенции УК-7, сформированы на уровне «высокий».
«не зачтено»		Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, нет ответов на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя. Контролируемые компетенции УК-7, на слабом уровне.

Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1. Тестирование

Тестирование проводится в письменном виде.

На тестирование отводится 30 минут.

Каждый вариант тестовых заданий включает 15 вопросов.

При 85% правильных ответов выставляется оценка «зачтено».

При выполнении менее 50% количестве правильных ответов или при обнаружении несамостоятельной работы студента («списывание») выставляется оценка «не зачтено».

2. Опрос

Опрос, вернее целая группа опросных методов в маркетинговых исследованиях выступает как один из ведущих методов, способов сбора первичной информации, причем в некоторых работах по маркетингу он характеризуется (в противовес "кабинетным" исследованиям) как единственный метод сбора первичной информации. Это, конечно, неверно, поскольку собственные исследования, включающие сбор первичной информации, проводятся в маркетинге с использованием и иных методов, а именно: анализа документов, наблюдения, эксперимента. Тем не менее по своей значимости опрос является ведущим методом сбора информации в маркетинговом исследовании.

Опрос - это метод сбора первичной вербальной (т.е. устной, а не поведенческой) информации, основанный на непосредственном (интервью) или опосредованном (анкетный опрос) социально-психологическом взаимодействии между исследователем и опрашиваемым (респондентом). Опрос - это метод (группа методов) изучения непосредственных фактов сознания, т. е. тех, которые исследователь предварительно должен выявить, а также создать условия для того, чтобы они проявились.

Специфика данного метода состоит в том, что, с одной стороны, он является незаменимым приемом получения информации о субъективном мире людей, их склонностях, мотивах деятельности, мнениях, с другой - при использовании данного метода во множестве случаев возникает возможность проявления субъективизма, тенденциозности, поэтому необходимо обеспечение высокой надежности получаемой информации.

1. Оценивание контрольных нормативов физических упражнений (зачет).

Студенты выполняют контрольные нормативы, характеризующие уровень физической подготовленности студента и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце семестра – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший семестр.