

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	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать методы и средства физической культуры для общей физической подготовки, для поддержания физической формы, для формирования устойчивых психических качеств личности; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - Современные популярные системы физических упражнений; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Критерии развития гармоничной личности - Социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интегрировать принципы здорового образа жизни, физического здоровья в профессиональную работу по специальности <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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,

			<p>стремление познать свои возможности, мотивация творчества;</p> <p>г - удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации;</p> <p>д - эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации.</p>
3		<p>Спортивная мотивация занятиями физической культурой - это:</p>	<p>а –улучшить собственные физические достижения;</p> <p>б – следование моде на здоровье, красивое тело;</p> <p>в –разнообразные формы занятий ФК с членами семьи;</p> <p>г –краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);</p>
4		<p>Эстетическая мотивация занятиями физической культурой - это:</p>	<p>а –улучшить собственные физические достижения;</p> <p>б – следование моде на здоровье, красивое тело;</p> <p>в –разнообразные формы занятий ФК с членами семьи;</p> <p>г –краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);</p>
5		<p>Мотивация творчества, укрепления семьи при занятиях физической культурой - это:</p>	<p>а –улучшить собственные физические достижения;</p> <p>б – следование моде на здоровье, красивое тело;</p> <p>в –разнообразные формы занятий ФК с членами семьи;</p> <p>г –краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть,</p>

			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	а - да;

		учет тренировочной деятельности при самостоятельных занятиях ФК?	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 и 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 и 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 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 поддисциплины¹

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p>
«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	<p>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.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «хороший».</p>
«удовлетворительно»/ «зачтено (удовлетворительно)»/ «зачтено»	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «достаточный».</p>
«неудовлетворительно»/ не зачтено	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по</p>

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
	<p>дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>

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.

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика 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- 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