

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»**

**УТВЕРЖДЕНО:**  
**Председатель УМС**  
**Факультета музыкального искусства**  
**Ануфриева Н.И.**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**Б1.В.ДВ.01.01**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)**

<b>Направление подготовки:</b>	<b>53.03.02 «Музыкально-инструментальное искусство»</b>
<b>Профиль подготовки:</b>	<b>«Баян, аккордеон и струнные щипковые инструменты»</b>
<b>Квалификация выпускника:</b>	<b>Артист ансамбля. Артист оркестра. Концертмейстер. Руководитель творческого коллектива. Преподаватель.</b>
<b>Форма обучения:</b>	<b>очная</b>

## Раздел 1. Перечень компетенций

Формируемые компетенции	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
<p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной и социальной деятельности</p>	<p>УК-7.1 - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и Знать: нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2 - Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3 - Определяет личный уровень сформированности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>— социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;</li> <li>— роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;</li> <li>— влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>— способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>— правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>— использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;</li> </ul>

	показателей физического развития и физической подготовленности	<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> <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 "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)»**

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.
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.

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	<b>УК-7.</b> <b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	<b>Сколько видов мотиваций для самостоятельных занятий физической культурой?</b>	а - 1 б - 5 в - 9 г - 6 д - 7
2		<b>Перечислите основные</b>	а – укрепление здоровья

		<b>овные мотивационные способности при самостоятельном выполнении физических культурой.</b>	овья, повышение работоспособности, удовольствия от тренировок очной работой, спортивной мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать
--	--	---	---

		СВОИ ВОЗМ ОЖН ОСТИ , МОТ ИВАЦ ИЯ ТВОР ЧЕСТ ВА, СЛУЧ АЙН ЫЕ МОТ ИВАЦ ИИ. б - УКРЕ ПЛЕН ИЕ ЗДОР ОВЬЯ , ПОВ ЫШЕ НИЕ РАБО ТОСП ОСОБ НОСТ И, УДОВ ОЛЬС ТВИЕ ОТ ТРЕН ИРОВ ОЧН ОЙ РАБО ТЫ; в - УКРЕ
--	--	---

		плен ие здор овья , пов ыше ние рабо тосп особ ност и, удов ольс твие от трен иров очн ой рабо ты, спор тивн ая мот ивац ия, эсте тиче ская мот ивац ия, стре мле ние к общ ени ю, стре мле
--	--	--

		<p>ние позн ать свои возм ожн ости , мот ивац ия твор чест ва; Г - удов ольс твие от трен иров очн ой рабо ты, спор тивн ая мот ивац ия, эсте тиче ская мот ивац ия, стре мле ние к общ ени ю,</p>
--	--	--

		<p> стре мле ние позн ать свои возм ожн ости , мот ивац ия твор чест ва, случ айн ые мот ивац ии; Д - эсте тиче ская мот ивац ия, стре мле ние к общ ени ю, стре мле ние позн ать свои возм ожн </p>
--	--	--

		ости , мот ивац ия твор чест ва, случ айн ые мот ивац ии.
3		<b>Спортивная мотивация занятий физическими достижениями физической культуры - это:</b> а – улучшить собственные физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в – разнообразие

		ые фор мы заня тий ФК с член ами семь и; Г – крат коср очн ые мот ивац ии, име ющ ие узку ю напр авле ннос ть (пох удет ь, науч итьс я чем у- люб о и тд);
4	Эст ети чес кая	а – улуч шит ь

		<b>мот ива ция зан яти ями физ иче ско й кул ьту рой - это:</b>	собс твен ные физ ичес кие дост иже ния; б – след ован ие мод е на здор овье , крас ивое тело ; в – разн ообр азн ые фор мы заня тий ФК с член ами семь и; г – крат коср очн ые мот ивац
--	--	---	---

			ии, имеющ ие узку ю направле ннос ть (пох удет ь, науч итьс я чем у- либ о и тд);
5		<b>Мотивация творчества, укрепления семьи при занятиях физическо й кул</b>	а – улучшение шит ь собс твен ные физ ичес кие дост иже ния; б – след ован ие мод е на здор овье ,

		<b>ьту рой - это:</b>	крас ивое тело ; в – разн ообр азн ые фор мы заня тий ФК с член ами семь и; г – крат коср очн ые мот ивац ии, име ющ ие узку ю напр авле ннос ть (пох удет ь, науч итьс я чем у-
--	--	-----------------------------------	---

		либ о и тд);
6		<b>Слу чай ные мот ива ции зан яти ями физ иче ско й кул ьту рой - это</b> а – улуч шит ь собс твен ные физ ичес кие дост иже ния; б – след ован ие мод е на здор овье , крас ивое тело ; в – разн ообр азн ые фор мы заня тий ФК с член ами семь

			и; г – крат коср очн ые мот ивац ии, име ющ ие узку ю напр авле ннос ть (пох удет ь, науч итьс я чем у- либ о и тд);
7.		Инд иви дуал ьная , или груп пова я трен иро вка боле е эфф	а - инд иви дуал ьная ; б - груп пова я; в – оди нако вая эфф

		екти вна при сам осто ятел ьны х заня тиях физ ичес кой куль туро й?	екти внос ть; г – само стоя тель ные заня тия не эфф екти вны;
8		<b>Ско льк о раз в неде лю рек оме ндо ван о зан има тьс я физ иче ски ми упр ажн ени ями для под дер жан</b>	а - 1; б - 2; в - 3; г – 4; д - 5

		ия физ иче ског о сост оян ия на дост игн уто м уро вне ?	
9		Ско льк о раз в неде лю рек оме ндо ван о зан има тьс я физ иче ски ми упр ажн ени ями для пов ыш ени	а - 1; б - 2; в - 6; г – 3- 4; д - 5

		<b>я физ иче ског о сост оян ия?</b>	
10		<b>Ско льк о раз в неде лю рек оме ндо ван о зан има тьс я физ иче ски ми упр ажн ени ями для дост иже ния спо рти вны х резу льт ато в?</b>	<b>а - 1; б - 2; в - 3; г - 4; д - 4-7</b>

1		<b>Важно ли определить цели и при организации самостоятельных занятий ФК?</b>	а - да; б - иногда; в - нет.
1		<b>Нужно ли проводить учебные тренировки самостоятельно?</b>	а - да; б - иногда; в - нет.

		<b>яте льн ых зан яти ях ФК ?</b>	
1.		<b>Цел ь пре два рит ель ног о уче та тре нир ово чно й деят ель нос ти?</b>	а – зафи ксир оват ь исхо дны е данн ые физ ичес кой и спор тивн ой подг отов ленн ости ; б – фик сиро вать пока зате ли трен иров очн ой деят ельн ости

		В тече нии отче тног о пери ода; в – сопо став лени е данн ых сост ояни я здор овья и трен иров анно сти в нача ле и кон це трен иров очн ого пери ода;
1.	Цел ь тек уще го уче та	а – зафи ксир оват ь исхо дны

		<p><b>тре нир ово чно й деят ель нос ти?</b></p>	<p>е данн ые физ ичес кой и спор тивн ой подг отов ленн ости ; б – фик сиро вать пока зате ли трен иров очн ой деят ельн ости в тече нии отче тног о пери ода; в – сопо став лени е данн ых</p>
--	--	--	---

		сост ояни я здор овья и трен иров анно сти в нача ле кон це трен иров очн ого пери ода;
1.	<b>Цел ь ито гов ого уче та тре нир ово чно й деят ель нос ти?</b>	а – зафи ксир оват ь исхо дны е данн ые физ ичес кой и спор тивн ой подг отов ленн ости ; б –

		фик сиро вать пока зате ли трен иров очн ой деят ельн ости в тече нии отче тног о пери ода; в – сопо став лени е данн ых сост ояни я здор овья и трен иров анно сти в нача ле кон це трен
--	--	--

		иров очн ого пери ода;
1		<p><b>Что такое самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?</b></p> <p>а – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма.; б – контроль за</p>

			техн ико й упра жне ний; в – доз ировк а вып олне ния упра жне ний;
1		<b>Пок азат ели сам око нтр оля вкл юча ют в себя объ ект ивн ые и суб ъек тив ные дан ные . Сам очу вст вие</b>	а - объе ктив ным ; б - субъ екти вны м; в – нет верн ого отве та

		<b>отн оси тся к как им пок азат еля м?</b>	
1		<b>Пок азат ели сам око нтр оля вкл юча ют в себя объ ект ивн ые и суб ъек тив ные дан ные . Нас тро ени е отн оси тся к как им</b>	<b>а - объе ктив ным ; б - субъ екти вны м; в – нет верн ого отве та</b>

		<b>показателям?</b>	
1		<b>Показатели самоконтроля включаются в себя объективные данные. Пульс относится к каким показателям?</b>	а - объективным; б - субъективными; в – нет верного ответа
2		<b>Показатели само</b>	а - объективным

		око нтр оля вкл юча ют в себя объ ект ивн ые и суб ъек тив ные дан ные . Мас са тел а отн оси тся к как им пок азат еля м?	; б - субъ екти вны м; в – нет верн ого отве та.
2		Пок азат ели сам око нтр оля вкл юча ют	а - объе ктив ным ; б - субъ екти вны м;

		<b>в себя объективные и субъективные данные . Жизненная емкость легких относится к каким показателям?</b>	<b>в – нет верного ответа</b>
2		<b>Верно ли, что по часоте сердечных сокращений</b>	<b>а - верно; б - частично верно; в - неверно.</b>

		<b>й мож но хар акт ериз ова ть вел ичи ну наг руз ки?</b>	
2.		<b>При как ой физ иче ско й наг руз ке час тота серд ечн ых сок ращ ени й дох оди т до 130 уд/м ин?</b>	а - тяже лой; б - легк ой; в - сред ней.
2.		<b>При как ой физ иче</b>	а - тяже лой; б - легк

		ско й наг руз ке час тота серд ечн ых сок ращ ени й дох оди т до 130- 150 уд/м ин?	ой; в - сред ней.
2		При как ой физ иче ско й наг руз ке час тота серд ечн ых сок ращ ени й дох оди т до 150-	а - тяже лой; б - легк ой; в - сред ней.

		<b>170 уд/м ин?</b>	
--	--	-----------------------------	--

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

<b>№ ВОПРОСА</b>	<b>Правильный ответ</b>
<b>1</b>	<b>В</b>
<b>2</b>	<b>А</b>
<b>3</b>	<b>А</b>
<b>4</b>	<b>Б</b>
<b>5</b>	<b>В</b>
<b>6</b>	<b>Г</b>
<b>7</b>	<b>Б</b>
<b>8</b>	<b>Б</b>
<b>9</b>	<b>Г</b>
<b>10</b>	<b>Д</b>
<b>11</b>	<b>А</b>
<b>12</b>	<b>А</b>
<b>13</b>	<b>А</b>
<b>14</b>	<b>Б</b>
<b>15</b>	<b>В</b>
<b>16</b>	<b>А</b>
<b>17</b>	<b>Б</b>
<b>18</b>	<b>Б</b>
<b>19</b>	<b>А</b>
<b>20</b>	<b>А</b>
<b>21</b>	<b>А</b>
<b>22</b>	<b>А</b>
<b>23</b>	<b>Б</b>
<b>24</b>	<b>В</b>
<b>25</b>	<b>А</b>

<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<b>«зачтено»</b>	Ставится, если обучающийся освоил программный материал, овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении заданий.
<b>«не зачтено»</b>	Ставится, если обучающийся не освоил программный материал, не овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении заданий.

**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.

Составитель(и):

КПН, доцент, зав.кафедрой ФК и БЖД  
**Каравацкая Н.А.**

**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