

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ярошенко Николай Николаевич

Должность: проректор по учебно-методической деятельности

Дата подписания: 25.08.2026 11:36:45

Уникальный программный ключ:

25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

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

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Председатель**

**учебно-методического совета**

**факультета музыкального искусства**

**Ануфриева Н.И.**

«11» декабря 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.О.04**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Направление подготовки: 53.03.05 «Дирижирование»**

**Профиль подготовки: «Дирижирование оркестром духовых инструментов»**

**Квалификация выпускника: Дирижер оркестра духовых инструментов.**

**Форма обучения: очная**

**Год набора: 2026**

**Химки – 2026 г.**

Фонд оценочных средств по **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**  
дисциплине

Разработан в соответствии с требованиями ФГОС ВО: **53.03.05 «Дирижирование»**  
профиль «Дирижирование оркестром духовых  
инструментов»

(приказ № 730 Минобрнауки России от 01 августа 2017 г.)

Составитель(и):

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

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры  
№ 5 от «08» декабря 2025 г.

Духовых и ударных инструментов ФМИ МГИК

## Раздел 1. Перечень компетенций

| Формируемые компетенции                                                                                                                     | Индикаторы компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной и социальной деятельности | <b>УК-7.1</b> - 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<br><br><b>УК-7.2</b> - Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности<br><br><b>УК-7.3</b> - Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности | <b>Знать:</b><br>– методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>– социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;<br>– роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;<br>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; |
|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Уметь:</b><br>– организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;<br>– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;<br>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;<br>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;<br>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;<br>– выполнять приемы защиты и                                                                              |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | самообороны, страховки и самостраховки;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  |  | <b>Владеть:</b><br>– опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;<br>– способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;<br>– методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.<br>– методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;<br>– методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. |

**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<br>(часть компетенции) | Вопрос                         | Варианты ответов |
|---|------------------------------------|--------------------------------|------------------|
| 1 | УК-7.<br>Способен                  | Сколько видов<br>мотиваций для | а - 1<br>б – 5   |

|   |                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <b>поддерживать<br/>должный уровень<br/>физической<br/>подготовленности</b>                   | <b>самостоятельных<br/>занятий физической<br/>культурой?</b>                                             | в – 9<br>г – 6<br>д - 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2 | <b>для обеспечения<br/>полноценной<br/>социальной и<br/>профессиональной<br/>деятельности</b> | <b>Перечислите основные<br/>мотивации при<br/>самостоятельных<br/>занятиях физической<br/>культурой.</b> | а – укрепление здоровья,<br>повышение<br>работоспособности,<br>удовольствие от<br>тренировочной работы,<br>спортивная мотивация,<br>эстетическая мотивация,<br>стремление к общению,<br>стремление познать свои<br>возможности, мотивация<br>творчества, случайные<br>мотивации.<br>б - укрепление здоровья,<br>повышение<br>работоспособности,<br>удовольствие от<br>тренировочной работы;<br>в - укрепление здоровья,<br>повышение<br>работоспособности,<br>удовольствие от<br>тренировочной работы,<br>спортивная мотивация,<br>эстетическая мотивация,<br>стремление к общению,<br>стремление познать свои<br>возможности, мотивация<br>творчества;<br>г - удовольствие от<br>тренировочной работы,<br>спортивная мотивация,<br>эстетическая мотивация,<br>стремление к общению,<br>стремление познать свои<br>возможности, мотивация<br>творчества, случайные<br>мотивации;<br>д - эстетическая мотивация,<br>стремление к общению,<br>стремление познать свои<br>возможности, мотивация<br>творчества, случайные<br>мотивации. |
| 3 |                                                                                               | <b>Спортивная мотивация<br/>занятиями физической<br/>культурой - это:</b>                                | а – улучшить собственные<br>физические достижения;<br>б – следование моде на<br>здоровье, красивое тело;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|   |  |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |  |                                                                                               | <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><b>Эстетическая мотивация занятиями физической культурой - это:</b></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><b>Мотивация творчества, укрепления семьи при занятиях физической культурой - это:</b></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> |
| 6 |  | <p><b>Случайные мотивации занятиями физической культурой - это</b></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> |
| 7 |  | <p><b>Индивидуальная, или групповая тренировка более эффективна при</b></p>                   | <p>а - индивидуальная;</p> <p>б - групповая;</p> <p>в – одинаковая эффективность;</p> <p>г – самостоятельные занятия</p>                                                                                                                                                        |

|    |  |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | самостоятельных занятиях физической культурой?                                                                                      | не эффективны;                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 8  |  | Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для поддержания физического состояния на достигнутом уровне? | а - 1;<br>б - 2;<br>в - 3;<br>г - 4;<br>д - 5                                                                                                                                                                                                                               |
| 9  |  | Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для повышения физического состояния?                         | а - 1;<br>б - 2;<br>в - 6;<br>г - 3- 4;<br>д - 5                                                                                                                                                                                                                            |
| 10 |  | Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для достижения спортивных результатов?                       | а - 1;<br>б - 2;<br>в - 3;<br>г - 4;<br>д - 4-7                                                                                                                                                                                                                             |
| 11 |  | Важно ли определение цели при организации самостоятельных занятий ФК?                                                               | а - да;<br>б - иногда;<br>в - нет.                                                                                                                                                                                                                                          |
| 12 |  | Нужно ли проводить учет тренировочной деятельности при самостоятельных занятиях ФК?                                                 | а - да;<br>б - иногда;<br>в - нет.                                                                                                                                                                                                                                          |
| 13 |  | Цель предварительного учета тренировочной деятельности?                                                                             | а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности;<br>б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода;<br>в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале и конце тренировочного периода; |
| 14 |  | Цель текущего учета тренировочной                                                                                                   | а – зафиксировать исходные данные физической и                                                                                                                                                                                                                              |

|    |  |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | <b>деятельности?</b>                                                                                                          | спортивной подготовленности;<br>б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода;<br>в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале конце тренировочного периода;                                                |
| 15 |  | <b>Цель итогового учета тренировочной деятельности?</b>                                                                       | а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности;<br>б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода;<br>в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале конце тренировочного периода; |
| 16 |  | <b>Что такое самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?</b>                                                          | а – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма.;<br>б – контроль за техникой упражнений;<br>в – дозировка выполнения упражнений;                                                            |
| 17 |  | <b>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Самочувствие относится к каким показателям?</b> | а - объективным;<br>б - субъективным;<br>в – нет верного ответа                                                                                                                                                                                                           |
| 18 |  | <b>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Настроение относится к каким показателям?</b>   | а - объективным;<br>б - субъективным;<br>в – нет верного ответа                                                                                                                                                                                                           |
| 19 |  | <b>Показатели самоконтроля включают в себя</b>                                                                                | а - объективным;<br>б - субъективным;<br>в – нет верного ответа                                                                                                                                                                                                           |

|    |  |                                                                                                                                           |                                                                  |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|    |  | <b>объективные и субъективные данные. Пульс относится к каким показателям?</b>                                                            |                                                                  |
| 20 |  | <b>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Масса тела относится к каким показателям?</b>               | а - объективным;<br>б - субъективным;<br>в – нет верного ответа. |
| 21 |  | <b>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Жизненная емкость легких относится к каким показателям?</b> | а - объективным;<br>б - субъективным;<br>в – нет верного ответа  |
| 22 |  | <b>Верно ли, что по частоте сердечных сокращений можно характеризовать величину нагрузки?</b>                                             | а - верно;<br>б - частично верно;<br>в - неверно.                |
| 23 |  | <b>При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений доходит до 130 уд/мин?</b>                                                  | а - тяжелой;<br>б - легкой;<br>в - средней.                      |
| 24 |  | <b>При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений доходит до 130-150 уд/мин?</b>                                              | а - тяжелой;<br>б - легкой;<br>в - средней.                      |
| 25 |  | <b>При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений доходит до 150-170 уд/мин?</b>                                              | а - тяжелой;<br>б - легкой;<br>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 дисциплине<sup>1</sup>**

| Оценка по дисциплине                               | Критерии оценки результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «отлично»/<br>«зачтено<br>(отлично)»/<br>«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.<br>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.<br>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе. |

<sup>1</sup> 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                        | Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| «хорошо»/<br>«зачтено<br>(хорошо)»/<br>«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 выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «хороший».</p>                                       |
| «удовлетворительно»/<br>«зачтено<br>(удовлетворительно)»/<br>«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 выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «достаточный».</p> |
| «неудовлетворительно»/<br>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 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>             |

**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   б а л л а х |       |       |       |       |         |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                                             | 5                             | 4     | 3     | 2     | 1     | 5       | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:<br>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:<br>Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):<br>Подтягивание на перекладине (кол. Раз)<br>вес до 85кг<br>вес более 85 кг | 60                            | 50    | 40    | 30    | 20    |         |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                                             |                               |       |       |       |       | 15      | 12    | 9     | 7     | 5     |
|                                                                                                                                                                                                                             |                               |       |       |       |       | 12      | 10    | 7     | 4     | 2     |
| 3.Тест на общую выносливость:<br>Бег 2000 м (мин.) вес до 70 кг<br>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<br>вес более 85 кг                                                                                                                                                                           |                               |       |       |       |       | 12.00   | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
|                                                                                                                                                                                                                             |                               |       |       |       |       | 12.30   | 13.10 | 13.50 | 14.40 | 15.30 |