Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ярошенко Николай Николаевич
Должность: проректор по учебно-методической деятельности
Дата подписания: 13.11.2026 00:58:44
Уникальный программный ключ:
25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

Московский государственный институт культуры

Филиал г. Рязань

УТВЕРЖДЕНО
Председатель УМС
театрально-режиссерского факультета

Королев В.В.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)

Название и код направления подготовки
51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников
Профиль подготовки Режиссер театрализованных представлений и праздников
Уровень квалификации бакалавр
Форма обучения очная, заочная

Раздел 1. Перечень компетенций

Формируемые компетенции	**Индикаторы компетенций**	**Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций**	**Наименование оценочных средств** (*опрос, доклад, реферат, курсовая работа, тест, творческое задание, проект, вопросы/задания промежуточной аттестации и др.)*/ шифр раздела *(пункт/подпункт)* в данном документе
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной и социальной деятельности	УК-7.1 - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 - Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3 - Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и	**Знать:** — методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; — социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; — влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; — способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; — правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; **Уметь:** — организовывать режим времени, приводящий к	Задания репродуктивного уровня*****: *сдача контрольных нормативов* Задания реконструктивного уровня: *демонстрация упражнений из базовых видов спорта* Задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня: *написание реферата*

Формируемые компетенции	**Индикаторы компетенций**	**Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций**	**Наименование оценочных средств** (*опрос, доклад, реферат, курсовая работа, тест, творческое задание, проект, вопросы/задания промежуточной аттестации и др.)*/ шифр раздела *(пункт/подпункт)* в данном документе
	физической подготовленности	здоровому образу жизни; — использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; — 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; **Владеть:** — опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; — способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; — методикой	

Формируемые компетенции	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Наименование оценочных средств (*опрос, доклад, реферат, курсовая работа, тест, творческое задание, проект, вопросы/задания промежуточной аттестации и др.)*/ шифр раздела *(пункт/подпункт)* в данном документе
		самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; — 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 "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)» по очной форме обучения.

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.

2.2. Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» по заочной форме обучения.

Студенты заочной формы обучения аттестуются по дисциплине по итогу посещения занятий практического типа и написания реферата на выбранную тему.

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	**УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**	**Сколько видов мотиваций для самостоятельных занятий физической культурой?**	а - 1 б – 5 в – 9 г – 6 д - 7
2		**Перечислите основные мотивации при самостоятельных занятиях физической культурой.**	а – укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации. б - укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от тренировочной работы; в - укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества; г - удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные

			мотивации; д - эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации.
3		**Спортивная мотивация 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);
4		**Эстетическая мотивация занятиями физической культурой - это:**	а – улучшить собственные физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи; г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);
5		**Мотивация творчества, укрепления семьи при занятиях физической культурой - это:**	а – улучшить собственные физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи; г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);
6		**Случайные мотивации занятиями физической культурой - это**	а – улучшить собственные физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи; г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);
7		Индивидуальная, или групповая	а - индивидуальная; б - групповая;

		тренировка более эффективна при самостоятельных занятиях физической культурой?	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 учет тренировочной деятельности при самостоятельных занятиях ФК?**	а - да; б - иногда; в - нет.
13		**Цель предварительного учета тренировочной деятельности?**	а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности; б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода; в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале и конце тренировочного периода;
14		**Цель текущего учета тренировочной деятельности?**	а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности;

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

		Масса тела относится к каким показателям?	
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 заданий.
«не зачтено»	Ставится, если обучающийся не освоил программный материал, не овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении заданий.

Приложение 1.

Перечень тем для написания реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1.Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.
2.Физическая культура в средние века.
3.Физическая культура в период Нового времени.
4.Физическая культура в капиталистических странах в период Второй мировой войны (до и после).
5.Физическая культура в России.
6.История международного спортивного движения (вторая половина XIX века). 7.История развития легкой атлетики.
8.Обзор Олимпийских игр.
9.Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, спорт?
10.Физиологические и биомеханические аспекты физического обучения студентов.
11.Оценка физического развития, функционального и психического состояния. 12.Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений.
13.Спонсорство и спорт.
14.Физические качества спортсменов.
15.Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
16.Аутогенная тренировка.
17.Раздумье о здоровье. Н. М. Амосов.
18.Биоритмология.
19.Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
20.Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
21.Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко, по А. Н. Стрельниковой, аппарат В. В. Фролова.
22. Голодание: мифы и реальность.
23.Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
24.Естественные методы оздоровления.
25.Аэробика – степ-аэробика.
26.Методы очищения организма (Самсонов «Северная Двина»).
27.Атлетическая гимнастика (мужчины), комплекс упражнений.
28.Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
29.Развитие женского спорта на севере.
30.Север и ваше здоровье.

31.Экология и здоровье человека.
32. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
33.Методы оздоровления позвоночника, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
34.Точечный массаж при респираторных заболеваниях.
35.Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
36.Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
37.Физические методы коррекции лечения при заболеваниях органов зрения. 38.Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
39.Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
40.Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.

Приложение 2

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	**Женщины**					**Мужчины**				
	О ц е н к а в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.**Тест на скоростно-силовую подготовленность**: Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.**Тест на силовую подготовленность**: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол. Раз)										
вес до 85кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
3.**Тест на общую выносливость:** Бег 2000 м (мин.) вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30