

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Московский государственный институт культуры**

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель

**учебно-методического совета
факультета музыкального искусства**



Ануфриева Н.И.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки:	53.03.02	«Музыкально-инструментальное искусство»
Профиль подготовки:	«Оркестровые струнные инструменты»	
Квалификация выпускника:	Артист ансамбля, артист оркестра. Преподаватель. Руководитель творческого коллектива	
Форма обучения:	очная, заочная	

Фонд оценочных средств предназначен для контроля сформированности компетенций (знаний, умений, навыков и владений) обучающихся по направлению подготовки 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство, профиль «Оркестровые струнные инструменты» по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры музыкального образования протокол №10 от «26» апреля 2023г.

Заведующий кафедрой музыкального образования,
доктор педагогических наук, профессор
Станиславовна

Майковская Лариса

Исполнитель:

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 Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни.	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;	Задания репродуктивного уровня*: <i>сдача контрольных нормативов</i>
	УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.		Задания реконструктивного уровня: <i>демонстрация упражнений из базовых видов спорта</i>
	УК-7.3 Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для		Задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня: <i>написание реферата</i>

	<p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> — организовывать режим времени, приводящий к 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; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> — опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; — способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; — методикой 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 (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.

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.

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.

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): Подтягивание на перекладине (кол. Раз)	60	50	40	30	20						
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