

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

**УТВЕРЖДЕНО  
Председатель УМС  
Хореографического факультета  
Буцан А.С.**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)**

**Направление подготовки: 51.03.02 Народная художественная культура**

**Профиль подготовки: Руководство хореографическим коллективом (современный танец)**

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Форма обучения: очная**

## 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
<b>УК-7</b> 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 профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>Знать:</b> — 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; <b>Уметь:</b> — организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; — использовать средства и методы физического воспитания для	Задания репродуктивного уровня*: <i>сдача контрольных нормативов</i>
	<b>УК-7.2.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности		Задания реконструктивного уровня: <i>демонстрация упражнений из базовых видов спорта</i>
			Задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня: <i>написание реферата</i>

Формируемые компетенции	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	<b>Наименование оценочных средств</b> <i>(опрос, доклад, реферат, курсовая работа, тест, творческое задание, проект, вопросы/задания промежуточной аттестации и др.)/</i> шифр раздела <i>(пункт/подпункт)</i> в данном документе
		<p>профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;</p> <p>— выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>— 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</p>	

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
		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. Спортивные игры) (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. Спортивные игры)» 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. Спортивные игры)» 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).

### 4 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. 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	Разновидностью какого класса подвижных игр (П.И.) являются эстафеты?	А) командные П.И. Б) некомандные П.И. В) переходные П.И. Г) подражательные игры
2.		Что НЕ характерно для спортивных игр (ВЫБЕРИТЕ ЛИШНЕЕ):	А) наличие правил Б) Взаимодействие с партнерами В) Двигательная активность Г) Учёт индивидуальных достижений
3.		Какой технический прием в баскетболе дает игроку возможность передвигаться по площадке с мячом?	А) ведение мяча Б) бросок мяча В) передача мяча Г) подача
4.		Каким способом нельзя вести мяч в баскетболе?	А) двумя руками одновременно Б) правой рукой В) левой рукой Г) двумя руками поочередно
5.		Что не включает в себя техника передвижений в баскетболе?	А) ведение мяча Б) стойки В) остановки Г) повороты
6.		Сколько времени отводится на выполнение подачи в волейболе?	А) 8 сек. Б) 3 сек. В) 5 сек. Г) 10 сек.
7.		Сколько попыток подачи разрешено в волейболе?	А) 1 попытка Б) 4 попытки В) 3 попытки Г) 2 попытки
8.		В какой стране возникла игра волейбол?	А) В США Б) В Англии В) В России Г) На Кубе
9.		Сколько человек состоит в футбольной команде?	А) 5 Б) 8 В) 11

		Г) 15
10.	Чем нельзя отбивать мяч в футболе?	А) Рука Б) Нога В) Грудь Г) Голова
11.	Сколько человек состоит в команде по мини-футболу?	А) 5 Б) 8 В) 11 Г) 15
12.	Разрешено ли играть в мини-футбол в шипованных бутсах?	А) Да Б) Нет В) По усмотрению судьи
13.	Жёлтая карточка, предъявленная судьёй, означает:	А) Тайм-аут Б) Предупреждение В) Удаление
14.	Красная карточка, предъявленная судьёй, означает:	А) Тайм-аут Б) Предупреждение В) Удаление
15.	В мини-футболе имеет ли право вратарь поменяться с каким-либо полевым игроком своей команды?	А) Да Б) Нет В) По усмотрению судьи Г) Только в случае травмы вратаря
16.	В какой спортивной игре используются ворота?	А) Теннис Б) Волейбол В) Мини-футбол Г) Настольный теннис
17.	В какой спортивной игре используется корзина?	А) Хоккей Б) Волейбол В) Мини-футбол Г) Баскетбол
18.	В какой спортивной игре отсутствует парный разряд? (ВЫБЕРИТЕ ЛИШНЕЕ)	А) Теннис Б) Волейбол В) Мини-футбол Г) Настольный теннис
19.	В какой спортивной игре НЕ используется мяч круглой формы? (ВЫБЕРИТЕ ЛИШНЕЕ)	А) Баскетбол Б) Волейбол В) Футбол Г) Регби
20.	Что из перечисленного НЕ является отечественной традиционной дворовой спортивной игрой? (ВЫБЕРИТЕ ЛИШНЕЕ)	А) Городки Б) Софтбол В) Пионербол Г) Казаки-разбойники

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>А</b>
<b>2.</b>	<b>Г</b>
<b>3.</b>	<b>А</b>
<b>4.</b>	<b>А</b>
<b>5.</b>	<b>В</b>
<b>6.</b>	<b>А</b>
<b>7.</b>	<b>А</b>
<b>8.</b>	<b>А</b>
<b>9.</b>	<b>В</b>
<b>10.</b>	<b>А</b>
<b>11.</b>	<b>А</b>
<b>12.</b>	<b>Б</b>
<b>13.</b>	<b>Б</b>
<b>14.</b>	<b>В</b>
<b>15.</b>	<b>А</b>
<b>16.</b>	<b>В</b>
<b>17.</b>	<b>Г</b>
<b>18.</b>	<b>В</b>
<b>19.</b>	<b>Г</b>
<b>20.</b>	<b>Б</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.



## Приложение 1.

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

1. Спортивные игры. Их отличия от других видов физической активности.
2. Спортивные игры. Типы и виды.
3. История и правила футбола.
4. История и правила мини-футбола.
5. История и правила волейбола.
6. История и правила баскетбола.
7. История и правила гандбола.
8. История и правила регби.
9. История и правила бейсбола.
10. История и правила водного поло.
11. История и правила футбола.
12. История и правила настольного тенниса.
13. История и правила тенниса
14. История и правила бадминтона
15. История и правила пляжного волейбола
16. История и правила хоккея
17. История и правила хоккея на траве
18. История и правила гольфа
19. Бильярд как спортивная игра. Виды и правила
20. История и правила кёрлинга
21. История и правила крикета
22. Традиционные дворовые спортивные игры. Лапта.
23. Традиционные дворовые спортивные игры. Пионербол.
24. Традиционные дворовые спортивные игры. Городки.
25. Традиционные дворовые спортивные игры. Казаки-разбойники.

## 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) 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