|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»** | | | |
|  | |  | |
|  | | **автограф** | |
|  | | «20» апреля 2022 г. | |
|  | |  | |
|  | |  | |
|  | | | |
| **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ** | | | |
|  | **Б1.В.ДВ.01.02** | |  |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)** | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направление подготовки:** | **53.03.02** | **«Музыкально-инструментальное искусство»** |
| **Профиль подготовки:** | **«Оркестровые духовые и ударные инструменты»** | |
| **Квалификация выпускника:** | **Артист ансамбля. Артист оркестра. Преподаватель. Руководитель творческого коллектива.** | |
| **Форма обучения:** | **очная** | |
| **Год набора:** | **2022** | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Фонд оценочных средств по дисциплине | | | **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)** |
| Разработан в соответствии  с требованиями ФГОС ВО: | | | **53.03.02 «Музыкально-инструментальное искусство»**  профиль «Оркестровые духовые и ударные инструменты» |
|  | | | |
| (приказ № 730 Минобрнауки России от 01 августа 2017 г. | | | |
|  |  | | |
| Составитель(и): |  | | |
|  | Кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой ФК и БЖД МГИК | | |
|  | **Каравацкая Н.А.** | | |
|  |  | | |
|  | | | |
| УТВЕРЖДЕНО | | | |
| Протокол заседания кафедры | | Оркестрового исполнительства и дирижирования Факультета искусств МГИК | |
| № 9 от «07» апреля 2022 г. | |  | |

### **ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и содержание компетенции** | **Индикаторы достижения компетенций** | **Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций** |
| **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1  Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и Знать: нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни  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 физической подготовленности | **Знать:** – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; – 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 здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; |
| **Владеть:** – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – 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 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – 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 – контрольная работа.

2. Форма проведения – написать реферат на выбранную тему (Приложение1).

**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.

1. **семестр.**

1.Вид промежуточной аттестации – контрольная работа.

2. Форма проведения – написать реферат на выбранную тему (Приложение1).

**6 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).

|  |  |
| --- | --- |
| **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 лекционного 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.

|  |  |
| --- | --- |
| **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. Элективные курсы»**

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 |