

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Баскакова Наталья Ивановна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 10.07.2023 14:30:46  
Уникальный программный ключ:  
9dc4f904b97d8bf18fd5ed4040135cc3d02568ad

Бюджетное образовательное учреждение высшего образования Чувашской Республики  
«Чувашский государственный институт культуры и искусств» Министерства культуры,  
по делам национальностей и архивного дела Чувашской Республики



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. декана факультета культуры  
БОУ ВО «ЧГИКИ»  
Минкультуры Чувашии  
Илларионова Л.В.  
«03» апреля 2023 г.

**Фонд  
оценочных средств  
по учебной дисциплине**

Б1.О.03.01

**Физическая культура и спорт**

Б1.О.03 Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности

Направление подготовки

**51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия**

Направленность (профиль)

**Культурный туризм и экскурсионная деятельность**

Уровень образования

**Высшее образование – бакалавриат**

Квалификация

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Чебоксары  
2023 г.

## 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты (этапы формирования компетенции)		
	теоретический <i>знает</i>	модельный <i>умеет</i>	практический <i>владеет</i>
<p>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде (УК-3)</p> <p>ИУК-3.1. Определяет свою роль в команде на основе использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели.</p> <p>ИУК-3.2. Планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.</p>	<p>стратегию поведения в команде в зависимости от условий, собственные преимущества и недостатки, пути саморазвития.</p>	<p>анализировать общество, профессиональное сообщество, команду как систему, выявлять собственные роли в обществе; определять цели команды, ее функции и роли каждого участника группы.</p>	<p>методами установления контакта в процессе межличностного взаимодействия, средствами подготовки и проведения самопрезентации, составления автобиографии.</p>
<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)</p> <p>ИУК-7.1. Использует основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>ИУК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</p>	<p>методы и средства физической культуры в профессиональной деятельности.</p>	<p>анализировать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, оценку показателей собственного здоровья, выбирать и планировать занятия спортом для саморазвития и самореализации</p>	<p>рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления; методами и средствами физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья</p>

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

№	Разделы (темы) дисциплины	Средства оценивания, используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Показатели формирования компетенции (образовательные результаты)		
			УК-3, УК-7		
			<i>знает</i>	<i>умеет</i>	<i>владеет</i>
1	Лыжная подготовка	ОС-2 Выступление на практическом занятии	+	+	
		ОС-3 Реферат	+	+	+
		ОС-4 Аналитическая справка	+	+	+
2	Спортивные игры	ОС-2 Выступление на практическом занятии	+	+	
		ОС-3 Реферат	+	+	+
		ОС-4 Аналитическая справка	+	+	+
		ОС-1 Контрольная работа	+	+	+
3	Гимнастика	ОС-1 Выступление на практическом занятии	+	+	
		ОС-3 Реферат	+	+	+
		ОС-4 Аналитическая справка	+	+	+
4	Легкая атлетика	ОС-2 Выступление на практическом занятии	+	+	
		ОС-3 Реферат	+	+	+
		ОС-4 Аналитическая справка	+	+	+
		ОС-1 Контрольная работа	+	+	+
5	Промежуточная аттестация	ОС-5 Зачет			

## 3. Формы текущего контроля и критерии оценивания

### 3.1. Тестовые задания (контрольная работа)

#### Вариант № 1

#### ЗАДАНИЕ № 1 (выберите правильный вариант ответа)

Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

#### ЗАДАНИЕ № 2 (выберите правильный вариант ответа)

Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

**ЗАДАНИЕ № 3 (выберите правильный вариант ответа)**

Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**ЗАДАНИЕ № 4 (выберите правильный вариант ответа)**

Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

**ЗАДАНИЕ № 5 (выберите правильный вариант ответа)**

При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- а) 110–130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140–160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

**ЗАДАНИЕ № 6 (выберите правильный вариант ответа)**

При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

**ЗАДАНИЕ № 7 (выберите правильный вариант ответа)**

Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**ЗАДАНИЕ № 8 (выберите правильный вариант ответа)**

Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

**ЗАДАНИЕ № 9 (выберите правильный вариант ответа)**

Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;

в) ритмическая деятельность.

**ЗАДАНИЕ № 10 (выберите правильный вариант ответа)**

Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

**ЗАДАНИЕ № 11 (выберите правильный вариант ответа)**

Способность длительное время выполнять заданную работу это

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

**ЗАДАНИЕ № 12 (выберите правильный вариант ответа)**

Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

**ЗАДАНИЕ № 13 (выберите правильный вариант ответа)**

Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

**ЗАДАНИЕ № 14 (выберите правильный вариант ответа)**

Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

**ЗАДАНИЕ № 15 (выберите правильный вариант ответа)**

Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

**ЗАДАНИЕ № 16 (выберите правильный вариант ответа)**

Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

**ЗАДАНИЕ № 17 (выберите правильный вариант ответа)**

Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

**ЗАДАНИЕ № 18 (выберите правильный вариант ответа)**

Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

**ЗАДАНИЕ № 19 (выберите правильный вариант ответа)**

Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

**ЗАДАНИЕ № 20 (выберите правильный вариант ответа)**

Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

**Вариант №2**

**ЗАДАНИЕ № 1 (выберите правильный вариант ответа)**

Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**ЗАДАНИЕ № 2 (выберите правильный вариант ответа)**

Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а) «с разбега»;
- б) «перешагиванием»;
- в) «перекатом»;
- г) «ножницами».

**ЗАДАНИЕ № 3 (выберите правильный вариант ответа)**

Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а) биологический возраст;

- б) календарный возраст;
- в) скелетный и зубной возраст.

**ЗАДАНИЕ № 4 (выберите правильный вариант ответа)**

Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а) сверху – красное, голубое, черное, внизу – желтое и зеленое;
- б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – голубое и желтое;
- в) сверху – голубое, черное и красное, внизу – желтое и зеленое;
- г) сверху – голубое, черное, красное, внизу – зеленое и желтое.

**ЗАДАНИЕ № 5 (выберите правильный вариант ответа)**

Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а) гимнастикой;
- б) соревнованием;
- в) видом спорта.

**ЗАДАНИЕ № 6 (выберите правильный вариант ответа)**

Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

- а) из зоны нападения;
- б) с любой точки площадки;
- в) из зоны защиты;
- г) с любого места внутри трех очковой линии.

**ЗАДАНИЕ № 7 (выберите правильный вариант ответа)**

Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

**ЗАДАНИЕ № 8 (выберите правильный вариант ответа)**

Быстрота – это

- а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б) способность человека быстро набирать скорость;
- в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

**ЗАДАНИЕ № 9 (выберите правильный вариант ответа)**

Физическая работоспособность – это

- а) способность человека быстро выполнять работу;
- б) способность разные по структуре типы работ;
- в) способность к быстрому восстановлению после работы;
- г) способность выполнять большой объем работы.

**ЗАДАНИЕ № 10 (выберите правильный вариант ответа)**

Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Главное не победа, а участие»;
- в) «О спорт – ты мир!»

**ЗАДАНИЕ № 11 (выберите правильный вариант ответа)**

Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**ЗАДАНИЕ № 12 (выберите правильный вариант ответа)**

Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**ЗАДАНИЕ № 13 (выберите правильный вариант ответа)**

Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**ЗАДАНИЕ № 14 (выберите правильный вариант ответа)**

Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

**ЗАДАНИЕ № 15 (выберите правильный вариант ответа)**

Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

**ЗАДАНИЕ № 16 (выберите правильный вариант ответа)**

Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

**ЗАДАНИЕ № 17 (выберите правильный вариант ответа)**

Отметьте, что определяет техника безопасности:

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;



в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**ЗАДАНИЕ № 18 (выберите правильный вариант ответа)**

Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 – 85 ударов в минуту;
- г) 50 – 70 ударов в минуту.

**ЗАДАНИЕ № 19 (выберите правильный вариант ответа)**

Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

**ЗАДАНИЕ № 20 (выберите правильный вариант ответа)**

Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

**Вариант №3**

**ЗАДАНИЕ № 1 (выберите правильный вариант ответа)**

Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

**ЗАДАНИЕ № 2 (выберите правильный вариант ответа)**

Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

**ЗАДАНИЕ № 3 (выберите правильный вариант ответа)**

Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

**ЗАДАНИЕ № 4 (выберите правильный вариант ответа)**

Укажите, что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

**ЗАДАНИЕ № 5 (выберите правильный вариант ответа)**

Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;

в) приложить тепло к обмороженному месту.

**ЗАДАНИЕ № 6 (выберите правильный вариант ответа)**

Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

**ЗАДАНИЕ № 7 (выберите правильный вариант ответа)**

Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

**ЗАДАНИЕ № 8 (выберите правильный вариант ответа)**

Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

**ЗАДАНИЕ № 9 (выберите правильный вариант ответа)**

Укажите, чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

**ЗАДАНИЕ № 10 (выберите правильный вариант ответа)**

Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**ЗАДАНИЕ № 11 (выберите правильный вариант ответа)**

Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а) Рим;
- б) Китай;
- в) Греция;
- г) Египет.

**ЗАДАНИЕ № 12 (выберите правильный вариант ответа)**

Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а) переоценивают свои возможности;

- б) следуют указаниям преподавателя;
- в) владеют навыками выполнения движений;
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

**ЗАДАНИЕ № 13 (выберите несколько правильных вариантов ответа)**

Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества:

- а) стойкость;
- б) гибкость;
- в) ловкость;
- г) бодрость;
- д) выносливость;
- е) быстрота;
- ж) сила.

**ЗАДАНИЕ № 14 (выберите правильный вариант ответа)**

Ловкость – это

- а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

**ЗАДАНИЕ № 15 (выберите правильный вариант ответа)**

Сила – это

- а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

**ЗАДАНИЕ № 16 (выберите правильный вариант ответа)**

Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г) эластичность мышц и связок.

**ЗАДАНИЕ № 17 (выберите правильный вариант ответа)**

Бег на дальние дистанции относится к:

- а) легкой атлетике;
- б) спортивным играм;
- в) спринту;
- г) бобслею.

**ЗАДАНИЕ № 18 (выберите правильный вариант ответа)**

XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

- а) Осло;
- б) Саппоро;

- в) Сочи;
- г) Ванкувере.

**ЗАДАНИЕ № 19 (выберите правильный вариант ответа)**

Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а) 3 минуты;
- б) 7 минут;
- в) 5 минут;
- г) 10 минут.

**ЗАДАНИЕ № 20 (выберите правильный вариант ответа)**

Пять олимпийских колец символизируют:

- а) пять принципов олимпийского движения;
- б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

**Ключи к тестовым заданиям**

№	Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3
1	г	в	б
2	а	а	а
3	г	а	б
4	б	в	б
5	б	б	б
6	б	г	а
7	а	б	б
8	б	а	а
9	а	г	б
10	б	а	а
11	в	б	в
12	а	а	б
13	в	в	а, г
14	а	б	а
15	а	в	в
16	г	в	в
17	б	а	а
18	г	а	г
19	г	б	в
20	а	а	в

Если тест выполняется в ходе текущей аттестации, то он оценивается из расчета 1,5 балла за правильный ответ. Максимальное количество баллов за 1 тестовое задание 30 баллов. Выполнение тестового задания засчитывается в случае более 50 % -100% правильных ответов. 50 % и менее правильных ответов – задание не засчитывается.

**4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**4.1. Вопросы к промежуточной аттестации (зачет)**

**Примерные вопросы к зачету:**

1. Физическая культура и спорт и их основные социальные функции.
2. Физические: воспитание, развитие, совершенство.

3. Работоспособность, общие закономерности ее изменения в учебной и профессиональной деятельности.
4. Адаптация и ее виды.
5. Массовый спорт и спорт высших достижений: цели, задачи, проблемы.
6. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.
7. Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения.
8. Современные олимпийские игры. Динамика их развития.
9. Влияние двигательной активности на сердечно – сосудистую систему. Показатели работоспособности сердца.
10. Влияние двигательной активности на дыхательную систему. Показатели работоспособности дыхания.
11. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.
12. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы).
13. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Этапы формирования двигательного навыка.
14. Определение понятия «здоровье». Проблема здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.
15. Факторы, влияющие на здоровье человека (от чего зависит здоровье).
16. Составляющие элементы здорового образа жизни.
17. Содержание оптимального режима труда и отдыха.
18. Рациональное питание человека.
19. Оптимальная двигательная активность.
20. Закаливание организма.
21. Отказ от вредных привычек.
22. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.
23. Методические принципы спортивной тренировки.
24. Средства и методы воспитания физических качеств.
25. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
26. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
27. Структура и содержание самостоятельной спортивной тренировки.
28. Контроль эффективности самостоятельных занятий.
29. Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении всех форм занятий физическими упражнениями и спортом.
30. Самоконтроль физической подготовленности. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости.

### **Критерии оценивания степени сформированности компетенций на зачете при использовании балльно-рейтинговой системы**

Оценка/Баллы	Критерии оценки степени сформированности компетенций
«зачтено» от 16 -32 баллов	«зачтено» ставится, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; показана совокупность осознанных знаний об объекте изучения, доказательно раскрыты основные положения (свободно оперирует понятиями, терминами и др.); в ответе отслеживается четкая структура, выстроенная в логической последовательности; ответ изложен литературным грамотным языком; на возникшие вопросы преподавателя студент давал четкие, конкретные ответы, показывая умение выделять существенные и несущественные моменты материала.
«не зачтено» 15 и менее баллов	«не зачтено» ставится, если дан неполный ответ на поставленный вопрос, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (фактах, понятиях, терминах); в ответе отсутствуют выводы, сформированность умений не показана.

### **3.2. Выступление с сообщением на практическом занятии**

Выступление на практическом занятии является формой контроля для оценки уровня освоения компетенций, применяемой на практических занятиях, организованных в традиционной форме обучения. Выступление на практическом занятии включает обязательную для всех студентов оценку текущего контроля знаний в виде устного опроса, подготовки доклада.

Каждый студент самостоятельно или в группе готовит учебную мультимедийную презентацию к практическому занятию, выбрав тот или иной из предложенных вопросов и ориентируясь на особенности составления мультимедийных презентаций. При подготовке студентом изучаются разнообразные источники (литература, видеофильмы, научно-популярные и спортивные программы и пр.), на основе которых составляется текст доклада и презентация к выступлению.

Вопросы к устному опросу включают оценку закрепления материала, пройденного на занятиях:

Тема 1. Общие сведения о лыжном спорте

1. Теоретические сведения об оздоровительном и прикладном значении лыжного спорта.
2. Предупреждение травм на занятиях лыжным спортом.
3. Техника имитации одновременного бесшажного, одновременного одно– и двухшажного, попеременного двухшажного ходов на месте и в движении.
4. Работа с амортизаторами.

Тема 2. Подготовительные упражнения в обучении лыжному спорту

1. Специальные подготовительные упражнения для изучения техники классических и коньковых ходов.
2. Шаговые и прыжковые имитации с палками и без палок.
3. Строевые упражнения с лыжами на месте.
4. Способы переноски лыж.
5. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком.

Тема 3. Виды шага

1. Ступающий шаг.
2. Изучение техники скользящего шага.
3. Способы передвижения на лыжах (классические и коньковые ходы, переходы с хода на ход, подъемы в гору и спуски с них, повороты в движении, торможения).

Тема 4. Обслуживание лыжного инвентаря

1. Выбор лыжного инвентаря.
2. Установка креплений и ремонт.
3. Оборудование для обработки лыж.
4. Мази и парафины и их характеристика.
5. Смазка и обработка лыж.

Тема 5. Прикладное значение спортивных игр

1. Об оздоровительном и прикладном значении спортивных игр.
2. Личная гигиена и профилактика травматизма при занятиях спортивными играми.
3. Техника и тактика спортивных игр в нападении и в защите.

Тема 6. Волейбол

1. Техника игры в волейбол.
2. Тактика игры в волейбол.

#### Тема 7. Баскетбол

1. Техника игры в баскетбол.
2. Тактика игры в баскетбол.

#### Тема 8. Футбол

1. Техника игры в футбол.
2. Тактика игры в футбол.

#### Тема 9. Об оздоровительном и прикладном значении гимнастики

1. Оздоровительное и прикладное значение гимнастики.
2. Виды и порядок выполнения строевых упражнений.

#### Тема 10. Акробатические упражнения

1. Акробатические (вольные) упражнения.

#### Тема 11. Упражнения на перекладине и на брусьях

1. Упражнения на перекладине.
2. Упражнения на параллельных брусьях
3. Упражнения на брусьях разной высоты.

#### Тема 12. Общеразвивающие упражнения

1. Лазание по канату.
2. Упражнения на бревне
3. Опорные прыжки.

#### Темы выступлений с презентациями:

Физическая культура в системе общекультурных ценностей.

Физическая культура и спорт в системе высшего образования.

История возникновения и развития Олимпийских игр.

Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.

Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Здоровый образ жизни студентов.

Символика и атрибутика Олимпийских игр.

Двигательный режим и его значение.

Физическая культура и спорт как социальные феномены.

Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

Бег, как средство укрепления здоровья.

Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

Гигиенические и биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

Формирование двигательных умений и навыков.

Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

Основы спортивной тренировки.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат

Гиподинамия, гипокinezия

Закаливание как оздоровительная система

Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья (при различных заболеваниях).

Спортивный комплекс музыкального колледжа.

Двигательная активность человека: чудо, которое всегда с тобой.

Рекорды и мифы древних олимпиад

### **Критерии оценивания выступления на практическом занятии**

Оценка за текущую работу на практических занятиях, проводимую в форме устного опроса знаний студентов, выполненных практических заданий осуществляется в соответствии с балльно-рейтинговой системой:

9–10 баллов выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе; двигательное действие студента выполнено правильно (заданным способом) и точно; обучающийся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

6–8 баллов выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы, допуская незначительные неточности; двигательное действие студента выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко; в играх обучающийся проявил себя недостаточно активным и ловким.

3–5 баллов выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенного задания; двигательное действие студента выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

1–2 балла выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов; двигательное действие студента не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх обучающийся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде.

### **3.3. Реферат**

Примерные темы рефератов:

Физическая культура в системе общекультурных ценностей.

Физическая культура в СПО.

История возникновения и развития Олимпийских игр.



Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.

Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Здоровый образ жизни студентов.

Символика и атрибутика Олимпийских игр.

Двигательный режим и его значение.

Физическая культура и спорт как социальные феномены.

Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

Бег, как средство укрепления здоровья.

Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

Формирование двигательных умений и навыков.

Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

Основы спортивной тренировки.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат

Гиподинамия, гипокinezия

Закаливание как оздоровительная система

Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

### Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

Критерии	Показатели
Новизна реферированного текста Макс. – 2 баллов	– актуальность проблемы и темы; – новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений
Степень раскрытия сущности проблемы Макс. – 12 баллов	– соответствие плана теме реферата; – соответствие содержания теме и плану реферата; – полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; – обоснованность способов и методов работы с материалом; – умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы

Критерии	Показатели
Обоснованность выбора источников Макс. – 2 баллов	– круг, полнота использования литературных источников по проблеме; – привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.)
Соблюдение требований к оформлению Макс. – 2 баллов	– правильное оформление ссылок на используемую литературу; – грамотность и культура изложения; – владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; – соблюдение требований к объему реферата; – культура оформления: выделение абзацев
Грамотность Макс. – 2 баллов	– отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; – отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; – литературный стиль

Подготовка аналитической справки, т. е. документа, устанавливающего существенные параметры изучаемого объекта или явления, осуществляется студентом во внеаудиторное время. При подготовке изучаются разнообразные источники, на основе которых составляется текст справки на заданную тему объемом 1–2 страницы:

1. Методика самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
10. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по видам спорта. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
12. Средства и методы мышечной релаксации в спорте

Выступление студента с аналитической справкой предполагает значительную самостоятельную работу студента. Шкала дифференцирована по ряду критериев. Общий результат складывается как сумма баллов по представленным критериям. Максимальный балл за подготовку – 20 баллов.

Критерии оценки	Балл
Актуальность темы	2
Полное раскрытие проблемы	6
Наличие собственной точки зрения	4
Наличие ответов на вопросы аудитории	4
Логичность и последовательность изложения	2
Отсутствие ошибочных или противоречивых положений	2
Итого	20

### 3.4. Выполнение практических заданий

Примерные практические задания:

- многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх;
- бег с низкого старта 30-40 метров;

- 6–8 беговых шагов и прыжок в длину, выполнение в среднем и быстром темпе;
- бег на короткие дистанции (100м)
- прыжок в длину с места.
- бег 1000 м –девушки,2000 м -юноши
- поднимание туловища из положения лёжа (пресс)
- сгибание и разгибание рук в положении лёжа (отжимание)
- прыжки через скакалку
- подтягивания на перекладине кол-во раз
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях
- в висе поднимание ног до касания перекладины
- приседания на одной ноге
- челночный бег
- упражнения для развития мышечных групп с гантелями
- упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах
- владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе
- применение стоек игроков передней и задней линии в учебной игре
- овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения

### Критерии оценивания практических заданий

9–10 баллов выставляется за технически качественное, грамотное и своевременное выполнение заданий, отвечающих всем требованиям на данном этапе обучения; четкое выполнение всех задач.

6–8 баллов выставляется за технически качественное, грамотное и своевременное выполнение заданий с небольшими недочетами и погрешностями в исполнении.

4–5 баллов выставляется за выполнение заданий с большим количеством недочетов и погрешностями. недостаточно высокое качество исполнения.

до 3 баллов выставляется низкое качество исполнения заданий, за комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярности занятий, а также плохой посещаемости занятий.

№	Практические задания	Баллы				
		20	16	12	8	4
Юноши						
1	Бег 100 м.	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Бег 3000 м.	12,0	12,35	13,10	13,50	14,30
3	Бег на лыжах 5 км.	21,30	22,30	23,30	24,50	25,40
4	Прыжки в длину с места	250	240	230	223	215
5	Подтягивания на перекладине кол-во раз	15	12	9	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины	10	7	5	3	2
8	Челночный бег 3×10 сек.	7,2	7,7	8,0	8,5	8,8
Девушки						
1	Бег 100 м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег 2000 м	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
3	Бег на лыжах 3 км.	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
4	Прыжки в длину с места см.	190	180	168	160	150
5	Поднимание туловища из положения лежа ноги закреплены	60	50	40	30	20

№	Практические задания	Баллы				
		20	16	12	8	4
6	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см. кол-во раз)	20	16	10	8	4
7	Приседания на одной ноге стоя на скамейке, опора о гладкую стену кол-во раз	12	10	8	6	4
8	Челночный бег 3×10 сек.	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6

#### 4.2. Критерии оценивания степени сформированности компетенций обучающихся по итогам обучения в результате зачета

Оценка / баллы	Критерии оценки степени сформированности компетенций
«зачтено» более 100 баллов	«зачтено» ставится, если студент продемонстрировал достаточные знания о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни; овладел системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). Студент регулярно посещал учебные занятия и приобрел существенные положительные сдвиги в физической подготовленности в зачетных упражнениях.
«не зачтено» 100 и менее баллов	«не зачтено» ставится, если обнаружено незнание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала; студент не овладел системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; не выполнял установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке; не посещал учебные занятия и не приобрел существенные положительные сдвиги в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

#### 5. Образовательные технологии

Наиболее продуктивными в процессе формирования и развития данных компетенций являются активные индивидуальные и групповые формы обучения, проблемные методы, творческие дискуссии, метод профессиональной рефлексии – самоанализ, самооценка.

Наиболее приемлемыми для формирования данных компетенций являются следующие образовательные технологии:

- технология коммуникативного обучения – направлена на формирование коммуникативной компетентности студентов, которая является базовой, необходимой для адаптации к современным условиям коммуникативной культуры;

- технология модульного обучения – предусматривает деление содержания дисциплины на модули/разделы, интегрированные в общий курс.

- информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) – расширяют рамки образовательного процесса, повышая его практическую направленность, способствуют интенсификации самостоятельной работы учащихся и повышению их познавательной активности. В рамках ИКТ выделяются 2 вида технологий:

- технология использования компьютерных программ – позволяет эффективно дополнить процесс обучения на всех уровнях. Мультимедийные программы предназначены как для аудиторной, так и внеаудиторной самостоятельной работы студента;

- интернет-технологии – представляют широкие возможности для поиска информации, разработки международных научных проектов, ведения научных исследований;

- технология индивидуализации обучения – помогает реализовывать личностно-ориентированный дифференцированный подход, учитывая индивидуальные особенности и потребности учащихся;

- технология разноуровневого (дифференцированного) обучения – предполагает осуществление познавательной и творческой деятельности студентов с учетом их индивидуальных особенностей, способностей, возможностей и интересов;
- технология тестирования – используется для контроля уровня усвоения знаний в рамках модуля на определенном этапе обучения;
- технология обучения в сотрудничестве – реализует идею взаимного обучения, осуществляя как индивидуальную, так и коллективную ответственность за решение учебных задач.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Основная литература**

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 160 с. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/493629>.
2. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской и др. – Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. – 380 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/179192>.

### **Дополнительная литература**

1. Веселов, Р. Ю. Физическая культура : методические указания / Р. Ю. Веселов. – Тверь : Тверская ГСХА, 2019. – 34 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/134153> (дата обращения: 17.05.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. – Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. – 136 с. – ISBN 978-5-906958-85-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/115679> (дата обращения: 17.05.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Пожидаев, В. П. Физическая культура : методические рекомендации / В. П. Пожидаев. – Тверь : Тверская ГСХА, 2019. – 26 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/134200> (дата обращения: 17.05.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. – Воронеж : ВГИФК, 2019. – 70 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/140376> (дата обращения: 17.05.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

**ЛИСТ**  
**согласования фонда оценочных средств**

Направление подготовки: 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия

Направленность (профиль): Культурный туризм и экскурсионная деятельность

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Учебный год: 2023-2024

Форма обучения: очная

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 8 от «28» марта 2023 г.

Ответственный исполнитель:

заведующий кафедрой ГСЭД

должность



подпись

Фомин Э.В.

расшифровка подписи

03.04.2023

дата

Исполнитель:

ст. преподаватель кафедры ГСЭД

должность



подпись

Алексеев Н.Г.

расшифровка подписи

03.04.2023

дата

---

**СОГЛАСОВАНО:**

И.о. декана факультета культуры

наименование факультета



личная подпись

Илларионова Л.В.

расшифровка подписи

03.04.2023

дата

Заведующий кафедрой СКБД



личная подпись

Андреев Г.И.

расшифровка подписи

03.04.2023

дата

Заведующая научной библиотекой



личная подпись

Илларионова О.В.

расшифровка подписи

03.04.2023

дата

Представитель УМО



личная подпись

Федорова Н.К.

расшифровка подписи

03.04.2023

дата

