

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный институт искусств»

Кафедра мастерства актера

УТВЕРЖДЕН

На заседании кафедры

«28» июня 2023 года Протокол № 6

Заведующий кафедрой мастерства актера

И.Б. Сисикина

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
Б1.В.02 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Специальность: 52.05.01 Актерское искусство

Специализация: «Артист драматического театра и кино»

Воронеж
2023

КОНТРОЛИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

В результате изучения дисциплины формируются следующие компетенции:

Код компетенции	Формулировка компетенции
УК-7	Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

В результате изучения дисциплины формируются следующие компетенции и индикаторы достижения профессиональных компетенций

Задача ПД	Код и наименование профессиональный компетенции выпускника	индикаторы достижения профессиональных компетенции (знает, умеет)
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. знает принципы здоровьесбережения</p> <p>УК-7.2. знает роль физической культуры и спорта в развитии личности и готовности к профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3. знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p>УК-7.4. умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.5. владеет навыками физического самосовершенствования и самовоспитания</p>

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Силовой тренинг. Растяжка – гибкость Промежуточный контроль – зачет в I семестре	УК-7	Зачет, показать знания специальной терминологии и способы самостоятельной коррекции физических недостатков, демонстрация необходимых качеств и навыков в осваиваемом разделе
2.	Координация. Промежуточный контроль – зачет в II семестре	УК-7	Зачет, показать знания специальной терминологии и способы самостоятельной коррекции физических недостатков, демонстрация необходимых качеств и навыков в осваиваемом разделе
3.	Равновесие Промежуточный контроль – зачет в III семестре	УК-7	Зачет, показать знания специальной терминологии и способы самостоятельной коррекции физических недостатков, демонстрация необходимых качеств и навыков в осваиваемом разделе
4.	Прыгучесть Промежуточный контроль – зачет в IV семестре	УК-7	Зачет, показать знания специальной терминологии и способы самостоятельной коррекции физических недостатков, демонстрация необходимых качеств и навыков в осваиваемом разделе
5.	Акробатика Промежуточный контроль – зачет в V семестре	УК-7	Зачет, показать знания специальной терминологии и способы самостоятельной коррекции физических недостатков, демонстрация необходимых качеств и навыков в осваиваемом разделе

6.	Групповой тренинг (командная работа) Промежуточный контроль, зачет, VI семестр	УК-7	Зачет, показать знания специальной терминологии и способы самостоятельной коррекции физических недостатков, демонстрация необходимых качеств и навыков в осваиваемом разделе
7.	Парная акробатика Итоговый контроль – зачет в VII семестре	УК-7	Зачет, показать знания специальной терминологии и способы самостоятельной коррекции физических недостатков, демонстрация необходимых качеств и навыков в осваиваемом разделе

**Формы, уровни и критерии оценивания результатов обучения
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Форма оценивания	Уровни оценивания*	Критерии оценивания
Практические занятия	Не аттестован (« неудовлетворительно »)	выставляется студенту с посещением предмета менее пятидесяти процентов, не освоившему разделы и темы рабочей программы учебной дисциплины даже на уровне рабочих рисунков.
	Низкий (« удовлетворительно »)	выставляется студенту с посещением предмета менее восьмидесяти процентов, выучившему все комбинации на уровне базовых рисунков.
	Средний (« хорошо »)	выставляется студенту, с посещением предмета не менее восьмидесяти процентов, хорошо освоившему основные разделы предмета; знающему и выполняющему комбинации движений.
	Высокий (« отлично »)	выставляется студенту, стопроцентно посещающему занятия, отлично освоившему основные разделы предмета; знающему и выполняющему комбинации движений. Овладевшим основными навыками которые необходимы будущему специалисту. Может легко пользоваться изученным материалом и применять его на практике

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

Вопросы:

1. Что такое здоровье?

Ответ:

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

2. Что такое здоровьесбережение?

Ответ:

Здоровьесбережение – это разработка и реализация комплекса оздоровительных и профилактических мероприятий.

3. Какие компоненты включает в себя программа здоровьесбережения?

Ответ:

Это рациональное питание, оптимальная для организма двигательная активность, соблюдение режима для предупреждения вредных привычек и формирования полезных, повышение психоэмоциональной устойчивости.

4. Что такое рациональное питание?

Ответ:

это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

5. Что такое психоэмоциональная устойчивость?

Ответ:

Это умение сохранять оптимальное функционирование психики в изменяющихся обстоятельствах, в обстановке стресса.

6. Что такое физическая культура:

Ответ:

Физическая культура - часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни.

7. Что такое здоровый образ жизни?

Ответ:

Это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему

физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

8. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на организм человека?

Ответ:

Укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение функциональной деятельности сердечно-сосудистой системы, поддержка нормального уровня обмена веществ.

9. Какие качества психики помогают развивать занятия спортом?

Ответ:

Целеустремлённость, настойчивость, смелость, самообладание.

10. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на профессиональную деятельность актёра?

Ответ:

Расширение творческого диапазона. Понимание работы тела для дальнейшего использования в работе над ролью.

Творческое долголетие.

11. Что такое самоконтроль?

Ответ:

Это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

12. Субъективные показатели оценки физического развития и физической подготовленности:

Ответ:

Самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям, мотивация.

13. Объективные показатели оценки физического развития и физической подготовленности.

Ответ:

Частота пульса, вес, сила мышц, жизненная ёмкость лёгких, двигательные тесты, спортивные результаты.

14. Какой диапазон ЧСС считается безопасным для занятий физической культурой?

Ответ: 110-150 уд/мин

15. Что такое индекс массы тела (ИМТ)?

Ответ:

Это величина, позволяющая определить, насколько вес человека соответствует его росту, имеется ли избыток веса, или наоборот, масса тела недостаточная.

16. Назовите базовые психофизические качества.

Ответ:

Сила, гибкость, выносливость, скорость (быстрота), ловкость.

17. Что такое сила:

Ответ:

Это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

18. Что такое гибкость?

Ответ:

Это свойство опорно-двигательного аппарата, характеризуется степенью подвижности его звеньев, определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений.

19. Какие существуют критерии измерения ловкости?

Ответ:

- координационная сложность задания;
- точность его выполнения;
- время выполнения задания.

20. Чем опасно сокращение физической нагрузки?

Ответ:

Сокращение физических нагрузок на организм приводит к ослаблению скелета, сердечной мышцы. Кости начинают трансформироваться, появляются жировые прослойки, человеку становится тяжелее совершать простые действия и движения. Процесс старения идет более интенсивно, организм теряет устойчивость к инфекциям, все это сильно отражается на работоспособности. Неврозы, стрессы при отсутствии физических нагрузок могут привести к развитию болезней сердца и сосудов.

21. Назовите базовые движения для всестороннего развития силы опорно-двигательного аппарата:

Ответ:

- коленодоминантное движение (приседания)
- тазодоминантное движение (наклоны)
- вертикальные жим и тяга
- горизонтальные жим и тяга
- создание и контроль ротации корпуса

22. Какие бывают способы развития гибкости?

Ответ:

Статически-пассивный, статически-активный, динамический (кинетический)

23. Что такое утомление?

Ответ:

Физиологическое состояние, наступающее вследствие напряжённой или длительной деятельности организма, проявляющиеся в дискоординационной функции и временном снижении работоспособности.

24. Как оказать первую помощь при подозрении на растяжение связок?

Ответ:

Необходимо обеспечить покой и возвышенное положение поврежденной конечности, приложить к месту травмы холод на 10–15 минут, наложить тугую бинтовую повязку, которая должна прочно фиксировать поврежденный сустав, обратиться к врачу.

Какой нормы потребления белка необходимо придерживаться для составления суточного рациона питания?

Ответ:

1-1.5 грамм на кг массы тела для женщин

1.5-2 гр/кг для мужчин.