

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

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

УТВЕРЖДЕН

На заседании кафедры

« 25 » мая 2023 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин

\_\_\_\_\_ Н.В. Журавлева

**ФОНД**  
**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.О.06 «Физическая культура»**

(наименование дисциплины)

**52.05.01 Актерское искусство**

(код и наименование специальности)

**Артист драматического театра и кино**

(наименование специализации)

**Воронеж**

**2023**

## 1. КОНТРОЛИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

В результате изучения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК- 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. знает принципы здоровьесбережения УК-7.2. знает роль физической культуры и спорта в развитии личности и готовности к профессиональной деятельности УК-7.3. знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности УК-7.4. умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.5. владеет навыками физического самосовершенствования и самовоспитания

## 3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Раздел «Социально – биологические основы физической культуры»	УК-7	Реферат

2.	Раздел «Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»	УК-7	Реферат
3.	Раздел «Основы методики физического воспитания».	УК-7	Реферат
4	Раздел «Спорт в физическом воспитании студентов»	УК-7	Реферат
5	Раздел «Физическая культура в профессиональной деятельности человека»	УК-7	Реферат
6	Промежуточная аттестация	УК-7	Вопросы к зачету.

#### 4. ФОРМЫ, УРОВНИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Реферат	Не аттестован («неудовлетворительно»)	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.
	Низкий («удовлетворительно»)	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата.
	Средний («хорошо»)	Основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.
	Высокий («отлично»)	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.
Устные	Не аттестован	Оценка «неудовлетворительно» ставится, если

ответы на зачете.	(«неудовлетворительно»)	ответ обнаруживает незнание проблемы, затронутой в вопросе.
	Низкий («удовлетворительно»)	Оценка <b>«удовлетворительно»</b> ставится за ответ, в котором материал раскрыт в основном правильно, но схематично или недостаточно полно, с отклонениями от последовательности изложения, с малым использованием иллюстративного материала.
	Средний («хорошо»)	Оценка <b>«хорошо»</b> ставится за ответ, обнаруживающий хорошее знание проблемы, умение грамотно сформулировать и обосновать основные тезисы своего ответа. В ответе может быть недостаточно полно развернута аргументация, возможны отдельные недостатки в формулировке выводов, иллюстративный материал может быть представлен не слишком подробно.
	Высокий («отлично»)	Оценка <b>«отлично»</b> ставится за исчерпывающий, точный ответ, демонстрирующий хорошее знание проблемы, умение грамотно сформулировать и обосновать основные тезисы своего ответа, делать необходимые обобщения и выводы, демонстрируя общую культурную осведомленность.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Темы рефератов

1. Главные факторы здоровья человека.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
3. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
4. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
5. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
6. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
7. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
8. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
9. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
10. Гибкость и методика ее развития.
11. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.
12. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
33. Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).
14. Нетрадиционные системы оздоровления организма.

15. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.
16. Применение физических упражнений для выработки временной и пространственной ориентировки.
17. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств.
18. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.
19. Утомляемость и ее устранение средствами физической культуры и спорта.
20. Русская баня, сауна, массаж как методы восстановления функциональных способностей и дееспособности в период экзаменационной сессии.

## **5.2. Темы для подготовки к зачету.**

### Тема 1

1. Дайте определение физической культуре.
2. Что вы понимаете под физической культурой личности?
3. Раскройте содержание понятий «физкультурник», «спортсмен», «физическое развитие», «физическая подготовленность».
4. Что такое физические упражнения?

### Тема 2

1. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
2. Роль кожи в жизнедеятельности организма.
3. Представление об опорно-двигательном аппарате.
4. Функции костей скелета человека.
5. Представление о дыхательной системе человека.
6. ЦНС, ее отделы и функции.
7. Понятие о рецепторах и анализаторах.
8. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Понятие об утомлении при умственной и физической работе.
11. Процесс восстановления.
12. Охарактеризуйте понятия: «работоспособность, утомление, усталость».
13. Какова взаимосвязь работоспособности и утомления?
14. Каким образом можно повысить уровень физической работоспособности?
15. Как определить уровень физической работоспособности?

### Тема 3

1. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый режим жизни (ЗОЖ).
2. Факторы ЗОЖ.
3. Правильное питание (белки, жиры, углеводы).
4. Весовые индексы. Раскройте их содержание.
5. Средства поддержания нормального веса.
6. Вредные привычки. Их роль для здоровья.
7. Закаливание. Правила и средства.

### Тема 4

1. Как оценивается ваша физическая подготовленность (по тестам программы)?
2. Какие двигательные качества у вас развиты недостаточно? Как вы спланируете работу по ликвидации этого недостатка?
3. Дайте характеристику общей и специальной физической подготовке.

4. Что такое «сила человека»? Назовите средства для ее развития.
5. Что такое «быстрота человека»? Назовите средства для ее развития.
6. Что такое «выносливость, гибкость, ловкость»? Назовите средства для их развития.
7. Назовите части учебно – тренировочного занятия и охарактеризуйте каждую часть.
8. Объясните суть общей и моторной плотности тренировочного занятия.

#### Тема 5

1. Что лежит в основе выбора вида спорта?
2. Назовите виды спорта, развивающие качества выносливости, силы, быстроты, ловкости.
3. Что вы знаете о спортивной классификации, о спортивных разрядах, званиях?
4. Каких выдающихся спортсменов вы знаете?
5. Что вы знаете об истории Олимпийских игр?
6. В чем суть различия массового спорта и спорта высших достижений?

#### Тема 6.

1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
2. Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?
3. Какие средства физической культуры и спорта способствуют развитию двигательных качеств в вашей профессии?
4. Раскройте суть теории активного отдыха.

## **6. Тестовые задания по компетенции УК-7**

### **1. Что является компонентами здорового образа жизни?**

Прием энергетических коктейлей

Походы в ночной клуб

**+Правильное питание и режим дня**

**+Физические нагрузки и отказ от вредных привычек**

Азартные игры

### **2. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?**

**+Овощи, фрукты и мясные продукты**

**+Каши и молочные продукты**

Копченую колбасу

Сладости

Соленую рыбу

### **3. Что является вредными привычками?**

**+Курение**

**+Прием алкоголя и наркотиков**

Прогулки за городом

Занятия танцами

Занятия спортом

**4. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?**

+Повышает двигательные способности и функциональные возможности

+Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса

Понижает выносливость и работоспособность

Уменьшает количество лет

Ухудшает здоровье

**5. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?**

Долго отдыхать после каждого упражнения

Пополнять потраченные калории едой и напитками

+Больше активно двигаться

+Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

**6. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:**

Быстрое достижение оздоровительного эффекта

Монотонность занятий ходьбой

+Можно заниматься в любом возрасте

+Легко дозировать нагрузку по самочувствию

**7. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?**

Бокс

Баскетбол

+Ходьба

+Плавание

Тяжелая атлетика

**9. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?**

Техника передвижения

Скорость передвижения

Питание

+Время пребывания на дистанции

+Подбор правильной обуви

**10. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта**

+ не менее 30 минут

более 5 часов

не более 10 минут

не более 30 минут

**11. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?**

+120-140 шагов в минуту

+Свыше 140

Не более 80 шагов в минуту

80-100 шагов в минуту

**12. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?**

4 часа

**+2 часа**

1 час

10 минут

**13. Каковы задачи мышечной релаксации?**

Увеличение длины мышечных волокон

Увеличение толщины мышечных волокон

**+Выведение продуктов распада из работавших мышц**

**+Снятие напряжения**

**14. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?**

Развитие силы

Развитие выносливости

Увеличение веса

**+Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта и музыкально-исполнительской деятельности**

**15. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?**

**+Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других**

**+Произвольное расслабление отдельных мышц**

Удары по напряженной мышце

Статическое напряжение

Выполнение силовых упражнений

**16. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?**

Снижает активность физического состояния

**+Способствует усилению кровообращения и обмена веществ**

**+Повышает работоспособность**

Ухудшает настроение

**17. Как правильно дышать при выполнении упражнений?**

Задерживать дыхание

Не обращать внимания на дыхание

**+Ритмично**



+Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища

**18. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?**

Сколько захочется

2-4 раза

Более 20-30 раз

+Не менее 8-12 раз

**19. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?**

Упражнения для спины и брюшного пресса

Упражнения на гибкость

Упражнения на силу

+Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения

+Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

**20. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):**

+Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине

+Поднимание ног и таза лежа на спине

Прыжки

Подтягивание в висе на перекладине

**21. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса**

Поднимание ног и таза лежа на спине

Повороты и наклоны туловища

+Отжимания

+Подтягивание в висе на перекладине

**22. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног**

+Прыжки

+Приседания

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Подтягивание в висе

**23. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила**

сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер

стараться не двигаться в течение нескольких часов

+сидеть неподвижно не более 20 минут

+держат спину и шею ровно

**24. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?**

+ Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз

+ Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц

Ничего не делать

Подвинуть ближе монитор компьютера

**25. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле**

+Держать верхнюю часть спины и шею прямо

+Чаше менять положение ног

Сидеть, закинув ногу за ногу

Сидеть долго в одном положении

**26. Какую пищу называют «органической», «живой»?**

Мясо

Морепродукты

+Овощи

+Орехи

**27. Какие продукты вызывают избыточный вес?**

Овощи

Фрукты

+Жареные и жирные блюда

+Сосиски

**28. При каких условиях вес человека будет стабильным?**

+При получении количества энергии равной расходуемой

+При ежедневных активных занятиях спортом

При получении недостаточного количества калорий

При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать

**29. Назовите продукты с низким гликемическим индексом?**

Свекла

Бананы

+Гречка

**30. Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?**

+Орехи

Картофель

Яйца