

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.О.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство

Профиль подготовки: «Баян, аккордеон и струнные щипковые инструменты»

Воронеж
2025

1. КОНТРОЛИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
УК- 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
УК- 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> – 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. <i>Уметь:</i> – 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. <i>Владеть:</i> – 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.
--	---

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.

3.2 ФОРМЫ, УРОВНИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Реферат	Не аттестован	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается

	(«неудовлетворительно»)	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 ответы на зачете.	Не аттестован («неудовлетворительно»)	Оценка «неудовлетворительно» ставится, если ответ обнаруживает незнание проблемы, затронутой в вопросе.
	Низкий («удовлетворительно»)	Оценка «удовлетворительно» 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 «хорошо» 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 «отлично» 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.

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.

Вопросы 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. Весо-ростовые 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.

4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Основная литература:

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 445 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М. Гардарики. 2005.- 448 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента, учеб. Пособие. - КНОРУС, 2013.

Рекомендованная литература:

1. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 335 с.
- 2 Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов: справочное пособие. – М.: Российский университет дружбы народов, 2013. – 228 с.

Интернет-ресурс.

1. Здоровый образ жизни - <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>
2. Польза и Вред.ру - <http://polzavred.ru/pravilnoe-pitanie-sut-i-osnovnye-pravila.html>
3. Медицина для всех - <http://www.f-med.ru/>