

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
Б1.В.01 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство

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

**Воронеж
2025**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

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

Студенты, выполнившие учебную программу, в конце каждого семестра, сдают зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре». Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

- 1) регулярности посещения учебных занятий;
- 2) результатов выполнения контрольных нормативов, на основании государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На каждом этапе результаты промежуточного контроля знаний (зачет) оцениваются по двухбалльной шкале с оценками: «зачтено»/«не зачтено».

3.2 ФОРМЫ, УРОВНИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	зачтено	1. Полное или частичное посещение практических занятий. 2. Выполнение контрольных нормативов на «удовлетворительно» и выше.
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	зачтено	1. Полное или частичное посещение практических занятий. 2. Выполнение контрольных нормативов на «удовлетворительно» и выше
Знает	научно-практические основы фи-	не	1. Непосещение

	физической культуры и здорового образа жизни	зачтено	практических занятий. 2. Невыполнение или выполнение контрольных нормативов на оценки «неудовлетворительно» .
Умеет	использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности		

4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

- 1 Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник для студентов высших учебных заведений. М. 2008.
- 2 Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для ВУЗов. Питер, 2003
- 3 Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учеб. пос. для студентов.- М.: 2006.

4.2. Рекомендуемая литература

- 1 Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. . - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 335, [1] с. : ил.
- 2 Виленский М.Я.Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2012. - 238 с.
- 4 Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник по напр.»Физическая культура»/ Г.Д. Горбунов, Е. Н. Гогун.- 2-е изд., испр. и доп..- М.: Академия, 2015.
- 5 Ильин Е.П. Психология спорта.- СПб.: Питер, 2010.

4.3. Интернет-ресурсы

1. Бадминтонный клуб. Притяжение спорта. - https://www.youtube.com/channel/UCMkUa1Bt1WzNcNFX8_MH1aQ
2. Эксперты настольного тенниса. - https://www.youtube.com/channel/UCm0vSePD4P1Z-t2Emv6AoUQ/videos?disable_polymer=1