

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

Кафедра мастерства актера

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.В.01 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

---

*(наименование дисциплины)*

**52.05.01 Актерское искусство**

---

*(код и наименование специальности)*

**Специализация «Артист драматического театра и кино»**

---

*(наименование специализации)*

Воронеж  
2025

## КОНТРОЛИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

В результате изучения дисциплины формируются следующие компетенции:

| Код компетенции | Формулировка компетенции                                                                                                                 |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b>     | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

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**

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

|    |                                                                                   |      |                                                                                                                                                                              |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. | Групповой тренинг (командная работа)<br>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<br>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.