

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

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

(наименование дисциплины)

**53.05.02 Художественное руководство академическим хором**

(код и наименование специальности)

(наименование специализации)

Воронеж

2025

## 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	Планируемые результаты обучения
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

## 3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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 фи-	зачтено	1. Полное или частичное посещение практических занятий.

	физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности		2. Выполнение контрольных нормативов на «удовлетворительно» и выше
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	не зачтено	1. Непосещение практических занятий. 2. Невыполнение или выполнение контрольных нормативов на оценки «неудовлетворительно».

#### 4. Контрольные нормативы

##### Основная группа (мужчины)

	тест	уровень	оценка				
			1	2	3	4	5
	Бег 100 м (сек)	I	13,7	14,2	14,7	15,0	15,5
		I	13,6	14,1	14,6	14,9	15,4
		II	13,5	14,0	14,5	14,8	15,3
		V	13,4	13,9	14,4	14,7	15,2
	Прыжки в длину с места (см)	I	230	220	210	200	190
		I	235	225	215	205	195
		II	240	230	220	210	200
		V	245	235	225	215	205
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	I	10	9	7	5	4
		I	11	10	8	6	3
		II	12	11	9	7	2
		V	13	12	10	8	1
	В висе на перекладине поднимание прямых ног до касания носками перекладины (кол-во раз)	I	7	6	5	4	2
		I	8	7	6	5	3
		II	9	8	7	6	4
		V	10	9	8	7	5
	Приседание на одной ноге, опора на	I		9	8	6	4

	гладкую стену (кол-во раз)		0				
		I	1	10	9	7	5
		II	2	11	10	8	6
		V	3	12	11	9	7
	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)		00	90	80	70	60
		I	10	100	90	80	70
		II	20	110	100	90	80
		V	30	120	110	100	90
	Стрельба пулевая		3	41	37	33	25
		I	4	42	39	35	27
		II	5	43	41	36	29
		V	6	44	42	37	30
	Метание малого мяча в цель (количество попаданий из 10 бросков)			6	5	4	3
		I		7	6	5	4
		II		8	7	6	5
		V		9	8	7	6

(женщины)

	тест	урс	оценка				
						2	
	Бег 100 м (сек)		I 16,2	16,4	16,8	17,4	18,2
		I	I 16,1	16,3	16,7	17,3	18,1
		II	I 16,0	16,2	16,6	17,2	18,0
		V	I 15,9	16,1	16,5	17,1	17,9
	Прыжки в длину с места (см)		I 180	170	155	145	130
		I	I 185	180	160	150	135
		II	I 190	185	165	155	140
		V	I 195	190	170	160	145
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены (кол-во раз)		I 40	35	30	25	20
		I	I 45	40	35	30	25

		II	I 50	45	40	35	30
		V	I 55	50	45	40	35
	Приседание на одной ноге, опора на гладкую стенку (кол-во раз)		I 8	7	5	4	2
		I	I 10	9	7	5	3
		II	I 12	10	9	6	4
		V	I 14	12	10	7	5
	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)		I 90	85	80	70	60
		I	I 95	90	85	75	65
		II	I 100	95	90	80	70
		V	I 105	100	95	85	75
	Стрельба пулевая		I 41	40	37	35	32
		I	I 42	41	38	36	33
		II	I 43	42	39	37	34
		V	I 45	43	40	38	35
	Метание малого мяча в цель (количество попаданий из 10 бросков)		I 5	4	3	2	1
		I	I 6	5	4	3	2
		II	I 7	6	5	4	3
		V	I 8	7	6	5	4

**Подготовительная группа  
(мужчины)**

						2	
	Бег 100 м.(сек)		I 13,9	14,4	14,9	1	
						5,2	5,7
		I	I 13,8	14,3	14,8	1	
						5,1	5,6
		II	I 13,7	14,2	14,7	1	
						5,0	5,5
		V	I 13,	14,1	14,6	1	
						4,9	5,4
	Прыжки в длину с места (см)		I 225	220	210	2	
						00	85
		I	I 230	225	215	2	
						05	90
		II	I 235	230	220	2	
						10	95

		V	I	240	235	225	2	1
		V					15	00
	Подтягивание на перекладине (количество раз)		I	9	8	6	4	1
			I	10	9	7	5	4
		I						
		II	I	11	10	8	6	3
		V	I	12	11	9	7	2
	В висе на перекладине поднимание прямых ног до касания перекладины (кол- во раз)		I	6	5	4	3	1
			I	7	6	5	4	2
		I						
		II	I	8	7	6	5	1
		V	I	9	8	7	6	4
	Приседание на одной ноге, опора на гладкую стенку (кол-во раз)		I	9	8	6	5	4
			I	10	9	7	6	3
		I						
		II	I	11	10	8	7	2
		V	I	12	11	9	8	1
	Прыжки со скакалкой (кол- во раз)		I	95	85	75	6	3
							5	5
		I	I	100	90	80	7	2
							0	0
		II	I	105	95	85	7	1
	Стрельба пулевая						5	5
			I	110	100	90	8	2
		V					0	0
			I	42	40	35	3	1
							1	3
	Метание малого мяча в цель (кол-во попаданий из 10 бросков)		I	43	41	37	3	2
		I					5	7
		II	I	45	43	41	3	1
							6	9
		V	I	46	44	42	3	2
	Метание малого мяча в цель (кол-во попаданий из 10 бросков)						7	0
			I	6	5	4	3	1
		I	I	7	6	5	4	2
		II	I	8	7	6	5	1
		V	I	9	8	7	6	2

(женщины)

	тест	к урс	оценка				
						2	
		I	16,2	16,4	16,	1	

	Бег 100 м (сек)				8	7,4	8,2
		I	16,1	16,3	16,7	1	8,1
		II	16,0	16,2	16,6	1	8,0
		V	15,9	16,1	16,5	1	7,9
	Прыжки в длину с места (см)		175	165	150	1	30
		I	180	170	160	1	40
		II	185	175	165	1	45
		V	190	180	170	1	50
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены(кол-во раз)		35	30	25	2	5
		I	40	35	30	2	0
		II	45	40	35	3	5
		V	50	45	40	3	0
	Приседание на одной ноге, опора на гладкую стенку (кол-во раз)		8	7	6	5	4
		I	9	8	7	6	3
		II	10	9	8	7	0
		V	11	10	9	8	7
	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)		85	80	5	5	5
		I	90	85	0	0	0
		II	95	90	5	0	0
		V	100	95	0	5	5
	Стрельба пулевая		40	39	7	5	3
		I	41	40	8	7	5
		II	42	41	9	8	6
		V	43	42	0	9	7
	Метание малого мяча в цель (кол-во попаданий из 10 бросков)		5	4		2	
		I	6	5		3	
		II	7	6		4	

		V	I	8	7		5	
--	--	---	---	---	---	--	---	--

### **Требования для студентов специального отделения**

Бег 100 м без учета времени.

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (женщины).

Подтягивание на перекладине (мужчины).

Лыжи. Прохождение дистанции 2 км. - женщ., 3 км. - муж. (без учета времени).

Прыжок в длину с места.

Тест на гибкость.

Подъем туловища из исходного положения «лежа на спине, руки на поясе».

Вращение обруча на талии в обе стороны (женщины).

Прыжки со скакалкой.

Броски баскетбольного мяча в корзину (на точность).

Метание малого мяча в цель.

### **Темы научной работы для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре.**

1. Здоровый образ жизни студентов  
Закаливание как один из способов укрепления иммунитета и поддержания уровня здоровья.

Опасность курения, как фактора, снижающего общий уровень здоровья человека.  
Влияние употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности.

Опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека.

НОТ и правильный режим дня как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии.

Особенности организации правильного питания молодых людей для повышения уровня их работоспособности.

Влияние роста-веса показателя молодых людей 18-20 лет на их уровень работоспособности и самооценку.

Регулярные занятия физической культурой как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов.

2. Антропометрия и морфология  
Особенности роста-веса показателя студентов ВГИИ.

Проблемы телосложения, характерные для студентов - инструменталистов.

- Особенности строения стопы и методы её коррекции в юношеском возрасте.

- Исследование особенностей дыхательной системы студентов вокального, хорового и духового отделений.

- Исследование особенностей сердечно-сосудистой системы студентов музыкального факультета.

- Исследование динамики ЧСС как средство контроля за уровнем нагрузки на занятиях по физической культуре.

- Методика самомассажа как эффективное средство восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки.

3. Методика физической культуры

- Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц.



- Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре.
  - Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале.
  - Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре.
  - Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре.
  - Игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе.
  - Наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол.
  - Особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов на занятиях по физической культуре.
  - Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.
  - Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.
4. Спортивная психология
- Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.
  - Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.
  - Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.
  - Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.
  - Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.
  - Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

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 ответы на зачете.	Не аттестован («неудовлетворительно»)	Оценка <b>«неудовлетворительно»</b> ставится, если 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 и 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.