

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Воробьев Владимир Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 2010/2021-12-30 12:38:23

Уникальный программный ключ:

d6eb60d8517a5d60fb6f848de0f0da77bed9428cced4f00200673bb4e0c92e3f

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРАВОСЛАВНЫЙ СВЯТО-ТИХОНОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ПСТГУ)**

Кафедра физической культуры

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Физическая культура»

53.03.05 «Дирижирование»

Профиль подготовки «Дирижирование академическим хором»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: *очная*

Москва, 2020 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы дисциплины, входящей в состав образовательной программы 53.03.05 «Дирижирование» (Дирижирование академическим хором).

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

Коды компетенций	Наименование компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность	Опросы. Рефераты. Анализ специальной литературы.
	Уметь на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учётом состояния здоровья и имеющихся ресурсов	Задание на составление индивидуального плана занятия.
	Владеть должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдением норм здорового образа жизни.	Практические задания. Задания на самообследование. Тестирование.

<p>УК7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать требования к физическим качествам, предъявляемых профессией, имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых</p>	<p>Опросы. Рефераты. Анализ специальной литературы.</p>
	<p>Уметь оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности</p>	<p>Задание на составление индивидуального плана занятия.</p>
	<p>Владеть готовностью к здоровому образу жизни, к выбору здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности</p>	<p>Практические задания. Задания на самообследование. Тестирование</p>

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Показатели достижения результатов обучения	Критерии и шкала оценивания		Перечень оценочных средств
		Зачтено	Незачтено	
УК-7	УК7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Зачет выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объёме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на хорошо и отлично.	Незачёт выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не даёт ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на удовлетворительно.	Опросы. Рефераты. Анализ специальной литературы. Задание на составление индивидуального плана занятия. Практические задания. Задания на самообследование. Тестирование.
	УК7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Зачет выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объёме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на отлично и хорошо.	Незачет выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не даёт ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на удовлетворительно	Опросы. Рефераты. Анализ специальной литературы. Задание на составление индивидуального плана занятия. Практические задания. Задания на самообследование. Тестирование.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

№ п/п	Наименование оценочного средства (ОС)	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Реферат	Средство контроля, организованное как самостоятельная работа студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Перечень тем для написания реферата
2	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
3	Зачет	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя и обучающегося.	Перечень вопросов к зачету

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ОС №1: Перечень тем для написания реферата по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.
2. Физическая культура в средние века.
3. Физическая культура в период Нового времени.
4. Физическая культура в капиталистических странах в период Второй мировой войны (до и после).
5. Физическая культура в России.
6. История международного спортивного движения (вторая половина XIX века).
7. История развития легкой атлетики.
8. Обзор Олимпийских игр.
9. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, спорт?
10. Физиологические и биомеханические аспекты физического обучения студентов.
11. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
12. Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений.
13. Спонсорство и спорт.
14. Физические качества спортсменов.
15. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
16. Аутогенная тренировка.
17. Раздумье о здоровье. Н. М. Амосов.
18. Биоритмология.
19. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов

окружающей среды.

20. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.

21. Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко, по А. Н. Стрельниковой, аппарат В. В.

Фролова.

22. Голодание: мифы и реальность.

23. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.

24. Естественные методы оздоровления.

25. Аэробика – степ-аэробика

26. Методы очищения организма (Самсонов «Северная Двина»).

27. Атлетическая гимнастика (мужчины), комплекс упражнений.

28. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).

29. Развитие женского спорта на севере.

30. Север и ваше здоровье.

31. Экология и здоровье человека.

32. Лечебная физическая культура при плоскостопии.

33. Методы оздоровления позвоночника, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

34. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.

35. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

36. Физические методы коррекции лечения при заболеваниях органов зрения.

ОС №2: Перечень вопросов для реализации тестирования по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура представляет собой...

- 1) учебный предмет в школе;
- 2) выполнение упражнений;
- 3) процесс совершенствования возможностей человека;
- 4) часть человеческой культуры.

2. Отличительным признаком физической культуры является...

- 1) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- 2) физическое совершенство;
- 3) выполнение физических упражнений;
- 4) занятия в форме уроков.

3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- 1) развития резервных возможностей организма человека;
- 2) физической подготовленности человека к жизни;
- 3) сохранения и восстановление здоровья;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...

- 1) развитие физических качеств людей;
- 2) поддержание высокой работоспособности людей;
- 3) сохранения и укрепления здоровья людей;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

5. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- 1) закаливания и физиотерапевтических процедур.
- 2) обеспечения полноценного физического развития.
- 3) совершенствования телосложения.
- 4) формирования двигательных умений и навыков.

6. Физическая подготовка представляет собой ...

- 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

7. Физическими упражнениями называются...

- 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
 - 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
 - 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
 - 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
- 8. Техника физических упражнений принято называть...**
- 1) способ целесообразного решения двигательной задачи;
 - 2) способ организации движений при выполнении упражнений;
 - 3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
 - 4) рациональную организацию двигательных действий.
- 9. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что ...**
- 1) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
 - 2) снимается утомление нервных клеток головного мозга;
 - 3) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
 - 4) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.
- 10. Тяжелая степень переутомления при умственном труде характеризуется**
- 1) Угнетением, резкой раздражительностью, бессонницей
 - 2) Хорошим настроением
 - 3) Ощущением тяжести в голове
 - 4) Отсутствием снижения умственной работоспособности
- 11. Работоспособность – это...**
- 1) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
 - 2) способность укреплять состояние здоровья и повышением двигательных возможностей;
 - 3) способность выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
 - 4) способность развивать резервные возможности организма человека.
- 12. Под физическим развитием понимается...**
- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
 - 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
 - 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
 - 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- 13. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...**
- 1) способствующие повышению скорости движений;
 - 2) способствующие снижению веса тела;
 - 3) объединенные в форме круговой тренировки;
 - 4) способствующие увеличению мышечной массы.
- 14. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...**
- 1) гибкость;
 - 2) ловкость;
 - 3) быстрота;
 - 4) реакция.
- 15. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как ...**
- 1) поступают питательные вещества к системам организма;
 - 2) повышаются возможности дыхательной системы;
 - 3) организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
 - 4) способствуют повышению резервных возможностей организма.
- 16. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором ...**
- 1) его органы и системы работают эффективно и экономно;
 - 2) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
 - 3) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
 - 4) наблюдается все перечисленное.
- 17. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) упражнения, способствующие повышению скорости движений.

18. Спортивно-игровую деятельность характеризует...

- 1) стремление к максимальному результату;
- 2) конфликтность ситуаций поединков;
- 3) наличие конкретного сюжета;
- 4) высокая значимость качества исполнения роли.

19. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?

- 1) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- 2) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- 3) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- 4) после занятий следует принять холодный душ.

20. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- 1) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- 2) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;
- 3) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» – он проявляется в различных условиях повседневной жизни;
- 4) все представленные утверждения соответствуют действительности.

21. С помощью какого теста определяется ловкость?

- 1) 6-ти минутный бег;
- 2) подтягивание;
- 3) челночный бег;
- 4) бег 100 метров.

22. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

- 1) координационно-двигательной выносливостью;
- 2) спортивной формой;
- 3) общей выносливостью;
- 4) подготовленностью.

23. Для воспитания гибкости используются...

- 1) движения рывкового характера;
- 2) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- 3) пружинящие движения;
- 4) маховые движения с отягощением и без него.

24. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- 1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
- 2) величиной их воздействия на организм;
- 3) временем и количеством повторений двигательных действий;
- 4) напряжением определенных мышечных групп.

25. Основными источниками энергии для организма являются:

- 1) белки и жиры;
- 2) витамины и жиры;
- 3) углеводы и витамины;
- 4) белки и витамины.

26. Главной причиной нарушения осанки является...

- 1) слабость мышц;
- 2) привычка к определенным позам;
- 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
- 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.

27. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

1. Функциональная подготовка организма;
2. Разучивание двигательных действий;
3. Коррекция осанки;
4. Воспитание физических качеств;
5. Восстановление работоспособности;
6. Активизация внимания.

- 1) 1, 4.
- 2) 2, 4.
- 3) 2, 6.
- 4) 3, 5.

28. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

- 1) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- 2) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- 3) ожидается команда «марш»;
- 4) поворот осуществляется в произвольном направлении.

29. Назовите основные физические качества человека:

- 1) быстрота, сила, смелость, гибкость;
- 2) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- 3) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- 4) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

30. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:

- 1) физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и спорта;
- 2) подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и тактического мышления;
- 3) избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- 4) учебная дисциплина в вузе, направленная на подготовку студента к будущей профессии.

31. Целью ППФП является:

- 1) формирование физической культуры личности будущего специалиста-профессионала;
- 2) психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности;
- 3) формирование знаний, освоение прикладных умений и навыков по определенной профессии;
- 4) содействие физическому совершенствованию спортсменов-профессионалов.

32. Под способностями человека, которые в определенный момент включаются в процессы жизнедеятельности для эффективного выполнения поставленных задач в любых изменяющихся условиях, понимают:

- 1) психофизические способности;
- 2) прикладные физические качества;
- 3) прикладные психические качества;
- 4) профессионально-личностные качества.

33. Основными структурными компонентами ППФП являются:

- 1) формы (виды), условия и характер труда, режим труда и отдыха;
- 2) прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта;
- 3) вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП;
- 4) факультативные занятия, физкультурно-спортивные праздники, физкультминутки и физкультпаузы.

34. Построение учебно-тренировочного занятия по ППФП состоит из:

- 1) основной и заключительной части;
- 2) подготовительной и заключительной части;
- 3) основной, подготовительной и заключительной части;
- 4) подготовительной, основной и заключительной части;

ОС №3: Зачет
Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте.
Компетентностная физическая культура.
3. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры.
Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
6. Методические принципы и методы физического воспитания.
7. Физические качества и методики их развития.
8. История становления и развития Олимпийского движения.
9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
10. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.
Спортивная подготовка.
11. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
13. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
15. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте
16. Спортивные и подвижные игры.
17. Лечебная физическая культура при заболеваниях.
18. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

19. Критерии оценивания качества подготовки реферата

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки:

Новизна текста:

- а) актуальность темы исследования;
- б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);
- в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал;
- г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений;
- д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса:

- а) соответствие плана теме реферата;
- б) соответствие содержания теме и плану реферата;
- в) полнота и глубина знаний по теме;
- г) обоснованность способов и методов работы с материалом;
- е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников:

- а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению:

- а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;
- б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;
- в) соблюдение требований к объёму реферата.

Оценка «**отлично**» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите 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, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «**хорошо**» – основные требования к реферату и его защите 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; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «**удовлетворительно**» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «**неудовлетворительно**», продвинутый уровень не достигнут – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Шкала перевода оценок

100-балльная система	5-балльная система	Расшифровка 5-балльной системы	Зачтено/Не зачтено
90 - 100	5	отлично	Зачтено
80 - 89	4	хорошо	
60 - 79	3	удовлетворительно	
30 - 59	2	неудовлетворительно	Незачтено
0 - 29	1		

Перечень оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»

№ п/п	Наименование оценочного средства (ОС)	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Реферат	Средство контроля, организованное как самостоятельная работа студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Перечень тем для написания реферата
2	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
3	Зачет	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя и обучающегося.	Перечень вопросов к зачету

Автор (ы) Сальник Сергей Николаевич, преподаватель физической культуры ПСТГУ

Одобрено на заседании кафедры физической культуры от « 19 » марта 2020 года, протокол № 2.