

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный институт искусств имени П.И. Чайковского»
(ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского»)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**Приложение к рабочей программе дисциплины
Физическая культура и спорт**

**54.03.01 Дизайн (уровень бакалавриата)
профиль: Мультимедийный дизайн и анимация**

Квалификация
Бакалавр

Уровень образования – высшее образование
Форма обучения – очная
Нормативный срок обучения – 4 года

Челябинск, 2023

ФОС для проведения текущего контроля по дисциплине

1. Формы текущего контроля

В качестве форм текущего контроля знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся используются практические задания: выступления с докладами на семинарах, выполнение практических и контрольных работ, написание реферата, а также тестирование по разделам или ключевым темам дисциплины.

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины

• Результаты обучения	• Коды формируемых профессиональных и общекультурных компетенций	• Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
•	•	•
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	• УК-7	Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; практические задания по работе с информацией •

Критерии оценок для спортивных игр:

Оценка «5», если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно без напряжения, уверено; если в играх обучающийся показал знания правил игры; умение пользоваться изученными движениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре;

Оценка «4», если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; если в играх показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре;

Оценка «3», если упражнение выполнено правильно, но с большим напряжением, допущены незначительные ошибки, не всегда умеет пользоваться изученными движениями;

Оценка «2», если упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, в игре обучающийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными движениями.

Критерии оценки по технике владения двигательными действиями (гимнастика, лыжная подготовка)

Оценка «5» двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

Оценка «2» двигательное действие выполнено неправильно, грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

**Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами
жизненно важными умениями и навыками**

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ при- седания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на пере- кладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания пе- рекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разги- бание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

3. Методические материалы для проведения текущего контроля знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности по дисциплине

3.1. Вопросы и задания для проведения текущего контроля знаний, умений и навыков по дисциплине

3.1.1. Примерный перечень тем рефератов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и спорт и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция). Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
6. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
7. Организация здорового образа жизни студента.
8. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
9. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
10. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
11. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
12. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
13. Значение физической культуры для будущего специалиста -работника социальной сферы.
14. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
15. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
16. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
17. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
18. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
19. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
20. Физическое качество – сила.
21. Питание как компонент здорового образа жизни.
22. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
23. Физическое качество – быстрота.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
25. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
26. Физическое качество – ловкость.
27. Физическое качество – выносливость.
28. Физическое качество – гибкость.
29. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Источники, виды и характеристики излучений

4. Показатели и критерии оценивания компетенций

Доклад

Оценка	Описание
«отлично»	Выполнена работа в полном объеме по трем критериям: -подбор информации (соответствие теме, современность материала); -структура доклада (логика построения и полнота раскрытия темы); -четкие ответы на вопросы по докладу.
«хорошо»	Не выполнен один из критериев.
«удовлетворительно»	Не выполнено два или три критерия.
«неудовлетворительно»	Работа не выполнена.

Доклад с презентацией по теме

Оценка	Описание
«отлично»	Выполнена работа в полном объеме по четырем критериям: -подбор информации (соответствие теме, современность материала); -структура работы (логика построения и полнота раскрытия темы); -техническое исполнение (оформление с использованием функциональных возможностей программных продуктов); -грамотная защита проекта (доклад и ответы на вопросы).
«хорошо»	Не выполнен один из критериев.
«удовлетворительно»	Не выполнено два критерия.
«неудовлетворительно»	Проект не выполнен.

Тестовое задание

Оценка	Описание
	Критерии оценивания выполнения тестовых заданий: количество правильных ответов
«зачтено»	более или равно 50% правильных ответов
«незачтено»	менее 50% правильных ответов

Реферат

Оценка	Описание
«отлично»/ «зачтено»	Выполнена работа в полном объеме по трем критериям: -подбор информации (соответствие теме, современность материала); -структура работы (логика построения и полнота раскрытия темы); -техническое исполнение (оформление с использованием функциональных возможностей программных продуктов).
«хорошо»/ «зачтено»	Не выполнен один из критериев.
«удовлетворительно»/ «зачтено»	Не выполнено два или три критерия.
«неудовлетворительно»/ «не зачтено»	Работа не выполнена.

ФОС для проведения промежуточного контроля по дисциплине

1. Формы промежуточного контроля

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет (3 семестр).

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Форма промежуточного контроля знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся направлены на оценку формирования компетенций на разных этапах освоения программы учебной дисциплины.

Компетенции	Этапы формирования
Универсальная компетенция УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3 семестр

3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе изучения дисциплины, описание шкал оценивания

Для оценивания промежуточного контроля знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется дихотомическая (бинарная) шкала «зачтено – не зачтено».

Перечень компетенций	Этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины	Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования	Характеристика оценочных значений
Общекультурные компетенции			
УК-7 Способность поддерживать должный	3 семестр		<u>«зачтено»:</u> Знает: – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление

<p>уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>			<p>здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p style="text-align: center;"><u>не зачтено»:</u></p> <p>Не знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Не умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. <p>Не владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здо-
---	--	--	--

			<p>ровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p>– методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</p>
--	--	--	---

Показатели и критерии оценивания для выставления зачета по дисциплине

№	Критерии оценивания	Оценка
1.	<p>Выполнение всех видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> – всестороннее знание программного материала; – владение понятийным аппаратом; – знание современной учебной и научной литературы; – демонстрация способности к анализу и сопоставлению различных подходов к решению заявленной в докладе/реферате проблематики; – умение подтверждать теоретические постулаты примерами из практики; – демонстрация способности творчески применять знание теории к решению профессиональных задач; – умение аргументированно отвечать на вопросы преподавателя. 	«зачет»
2.	<ul style="list-style-type: none"> – значительные пробелы в знаниях основного программного материала; – демонстрация незнания теории и практики здорового образа жизни. 	«незачет»