

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Санкт-Петербургский реставрационно-строительный институт»**

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Борзов Александр Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 12.05.2022 16:08:55  
Уникальный программный ключ:  
455c1bb9c883bfa2e44bcad3e1ef4a3

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.В.ДВ.01.02 ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальность  
52.05.01 Актерское искусство

Форма обучения

**Очная**

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 1. Таблица компетенций и индикаторов их достижения

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.3	<b>Знать:</b> методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2.3	<b>Уметь:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.3.3	<b>Владеть:</b> способами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОПК-2	Способен руководить и осуществлять творческую деятельность в области культуры и искусства	ОПК-2.1.8	<b>Знать:</b> различные способы поддержания уровня физической подготовленности для осуществления творческой деятельности в области культуры и искусства
		ОПК-2.2.8	<b>Уметь:</b> осуществлять творческую деятельность в области культуры и искусства, учитывая уровень физической подготовленности
		ОПК-2.3.8	<b>Владеть:</b> методиками поддержания необходимого уровня физической подготовки для реализации творческой деятельности в области культуры и искусства

### 2. Оценочные материалы по дисциплине

#### Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций

Для оценивания результатов обучения в виде ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ и ВЛАДЕНИЙ используются следующие процедуры и технологии:

- письменные ответы на вопрос(ы),
- тестирование
- практические задания

## 2.1. Текущий контроль

### Примерный тестовый материал для оценивания знаний

Тест по курсу «Общефизическая подготовка» является одной из форм текущей аттестации знаний студентов, связанных с физической подготовкой, необходимой в общекультурной и профессиональной деятельности. Его цель – выяснить общий уровень знакомства обучающихся с пониманием специфики физической подготовки в обеспечении здоровья

Правильные ответы выделены жирным шрифтом

7.1.3) **1. Отличительным признаком физической культуры человека является: (УК-**

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.**
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

**2. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: (ОПК-2.1.8)**

- А. Скоростная способность.**
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

**3. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего: (УК-7.2.3)**

- А. Их содержанием.**
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.

7.1.3) **4. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время: (УК-**

- А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.**
- Б. Бега с препятствиями.
- В. Десятиборья.

**5. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает: (УК-7.3.3 )**

- А. Количество действий в единицу времени.
- Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.**
- В. Скорость выполнения упражнений.

**6. В основу физиологической классификации физических упражнений положены: (ОПК-2.3.8)**

- А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.**
- Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.
- В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

**7. Что представляет собой организм человека? (УК-7.1.3)**

- А) функциональная система аппаратов и систем;**

- Б) сложно организованная система тесно связанных элементов;
- В) целостная система многочисленных элементов (клеток, тканей, органов, систем);
- Г) много элементов, связанных в системе.

**8. Так называемое «второе дыхание» наступает: (УК-7.2.3 )**

- А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.**
- Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.
- В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.

**9. Влияние физических упражнений на организм человека: (УК-7.3.3)**

- А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.**
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
- В. Положительное, только в случае если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

**10. Отдых, необходимый для восстановления сил организма после физической нагрузки это...(ОПК-2.2.8)**

- А) релаксация;
- Б) рекреация;**
- В) реинкарнация;
- Г) реструктуризация.

**2.2 Примерное практическое задание для  
оценивания результатов обучения в виде УМЕНИЙ И ВЛАДЕНИЙ**

Практическое задание. (УК-7.2.3 ОПК-2.2.8)

Тема: «Определение уровня физической подготовленности».

Задача: Определить собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции. Физическая подготовленность определяется по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений: бег 30 или 100 м (быстрота). Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными.

Решение задания

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

п/п	Контрольные упражнения	Пол	Уровень (оценка в баллах)				
			Низкий	Н.ср.	Средний.	В.ср.	Высокий
	Бег 30 м (с)	М	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
		Ж	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
		оценка	1	2	3	4	5
	Бег 100 м (с)	М	14,6	14,3	14	13,8	13,2
		Ж	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
		оценка	1	2	3	4	5

## 2.3 Промежуточная аттестация

### Открытые вопросы

1. **Физическая и функциональная подготовленность – это?** (УК-7.1.3)  
результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств
2. **Что такое двигательная активность?** (ОПК-2.1.8)  
Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая жизнедеятельность человеческого организма, его физическое и психическое развитие.
3. **Что такое Общая физическая подготовка?** (УК-7.2.3)  
Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека.
4. **Двигательная деятельность —это** (ОПК-2.3.8)  
совокупность двигательных актов, одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека
5. **Методами развития общей выносливости являются?** (УК-7.3.3)  
1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод.
6. **Скоростная способность это** (УК-7.1.3)  
возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.
7. **Методы развития скоростных способностей?** (УК-7.3.3)  
Основными методами воспитания скоростных способностей являются: 1) методы строго регламентированного упражнения; 2) соревновательный метод; 3) игровой метод.
8. **Понятие силовых способностей?** (ОПК-2.1.8)  
Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».
9. **Методами развития силовых способностей являются:** (ОПК-2.3.8)  
метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический (статический) метод и метод электрической стимуляции мышц
10. **Методы развития гибкости?** (УК-7.3.3)  
1) метод повторного упражнения; 2) метод статического растягивания; 3) метод совмещения с силовыми упражнениями; 4) игровой и соревновательный методы.

### *Критерии оценивания*

Знания, умения и навыки обучающихся при промежуточной аттестации **в форме экзамена** определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

«Отлично» выставляется, если обучающийся достиг **продвинутого уровня формирования компетенций**; обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный

материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок. 19-20 верных ответов

**«Хорошо»** выставляется, если обучающийся достиг **повышенного уровня формирования компетенций**; обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. 18-15 верных ответов

**«Удовлетворительно»** выставляется, если обучающийся достиг **порогового уровня формирования компетенций**; обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий. 14-10 верных ответов

**«Неудовлетворительно»** соответствует **нулевому уровню формирования компетенций**; обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.

Знания, умения и навыки обучающихся при промежуточной аттестации **в форме зачета** определяются «зачтено», «не зачтено».

**«Зачтено»** выставляется, если обучающийся достиг уровней формирования компетенций: **продвинутый, повышенный, пороговый**; обучающийся знает курс на уровне лекционного материала, базового учебника, дополнительной учебной, научной и методологической литературы, умеет привести разные точки зрения по излагаемому вопросу.

**«Не зачтено»** соответствует **нулевому уровню формирования компетенций**; обучающийся имеет пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

При использовании 100-балльной шкалы оценивания при промежуточной аттестации, знания, умения и навыки обучающихся определяются в данной шкале и переводятся в оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «не зачтено».

**Шкала перевода баллов в оценки при промежуточной аттестации в форме зачета**

Уровень формирования компетенции	Оценка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Пороговый и выше	Зачтено	60	100
Нулевой	Не зачтено	0	59