

**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 15:04:38

Уникальный программный ключ:

455c1bb9c883bfa2e4

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.О.07 Физическая культура и спорт

Специальность 55.05.01 Режиссура кино и телевидения

Форма обучения

Очная

1. Таблица компетенций и индикаторов их достижения

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.1	Знать: основы физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2.1	Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни.
		УК-7.3.1	Владеть: современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОПК-6	Способен объединить и направить усилия членов творческой группы в процессе подготовки и реализации проекта для создания эстетически целостного художественного аудиовизуального произведения	ОПК-6.1.3	Знать: способы поддержания должного уровня физической подготовленности для руководства творческой группой
		ОПК-6.2.3	Уметь: руководить творческой группой и осуществлять проект, учитывая уровень физической подготовленности участников
		ОПК-6.3.3	Владеть: методиками поддержания необходимого уровня физической подготовки участников проектов для создания эстетически целостного художественного аудиовизуального произведения

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 «Физическая культура и спорт» является одной из форм текущей аттестации знаний студентов, связанных с физической культурой в общекультурной и профессиональной подготовке. Его цель – выяснить общий уровень знакомства обучающихся с пониманием специфики физической тренировки в обеспечении здоровья

В тестовом задании вопросы, которые имеют закрытый характер.

Правильные ответы выделены знаком +.

1. Спорт это: (УК-7.1.1)

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников. +

2. Физическая культура представляет собой: (УК-7.1.1)

- А. Определенную часть культуры человека. +
- Б. Учебную активность.
- В. Культуру здорового духа и тела.

3. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это (ОПК-6.1.3)

- А. отсутствие болезней
- Б. нормальное функционирование систем организма +
- В. состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов
- Г. состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения

4. Наибольшее влияние на формирование здоровья населения оказывает (УК-7.1.1 ОПК-6.1.3)

- А. генетический риск +
- Б. образ жизни населения
- В. окружающая среда
- Г. уровень и качество медицинской помощи

5. Универсальным интегрированным показателем здоровья населения является (ОПК-6.1.3)

- А. средняя продолжительность предстоящей жизни
- Б. рождаемость
- В. смертность +
- Г. естественный прирост (убыль)

6. Отличительным признаком физической культуры человека является: (УК-7.1.1)

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

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: (ОПК-6.1.3)

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

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего: (УК-7.1.1)

- А. Их содержанием. +
- Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.

9. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время: (УК-7.2.1)

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

10. В основу физиологической классификации физических упражнений положены: (ОПК-6.1.3)

- 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.

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

Практическое задание. (УК-7.3.1 ОПК-6.3.3)

Самостоятельно составьте таблицу на тему «Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья». Обоснуйте предложенное вами содержание таблицы.

Решение задания:

Ключевые слова для составления таблицы:

здоровье, здоровье психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование.

2.3 Промежуточная аттестация Открытые вопросы

1. Дайте определение основным понятиям: что такое физическая культура. (УК-7.1.1)

Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры, сфера социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в жизни людей.

2. Что такое спорт? (УК-7.1.1)

Спорт – это часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней.

3. Дайте определение основным понятиям: что такое физическое воспитание? (УК-7.1.1)

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного человека.

4. Дайте определение основным понятиям: что такое физическое развитие?
(ОПК-6.1.3)

Физическое развитие – это процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма человека.

5. Что такое двигательная активность? (УК-7.1.1)

Двигательная активность – это естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая жизнедеятельность человеческого организма.

6. Что такое общая физическая подготовка? (УК-7.3.1)

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека.

7. Функциональные системы организма- это? (ОПК-6.2.3)

Функциональные системы организма – это группы органов, обеспечивающих согласованное протекание в них процессов жизнедеятельности.

8. Самочувствие – это? (ОПК-6.2.3)

Самочувствие – субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта.

9. Как реализуется саморегуляция и самосовершенствование организма?
(ОПК-6.3.3)

Саморегуляция и самосовершенствование организма реализуется через совершенствование в организме механизмов адаптации (приспособления) к постоянно меняющимся условиям внешней среды, производства, быта.

10. Что такое переутомление? (ОПК-6.3.3)

Переутомление – накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления.

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