

**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 16:09:14

Уникальный программный ключ:

455c1bb9c883bfa2e44bcad3e1

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.О.03 Физическая культура и спорт**

Специальность 52.05.01 Актерское искусство

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	<b>Знать:</b> основы физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2.1	<b>Уметь:</b> использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни.
		УК-7.3.1	<b>Владеть:</b> современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОПК-2	Способен руководить и осуществлять творческую деятельность в области культуры и искусства	ОПК-2.1.5	<b>Знать:</b> способы поддержания должного уровня физической подготовленности для руководства и осуществления творческой деятельности в области культуры и искусства
		ОПК-2.2.5	<b>Уметь:</b> руководить и осуществлять творческую деятельность в области культуры и искусства, учитывая уровень физической подготовленности участников
		ОПК-2.3.5	<b>Владеть:</b> методиками поддержания необходимого уровня физической подготовки участников проектов 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 «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: (ОПК-2.1.5)**

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

**3. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это (ОПК-2.1.5)**

- 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-2.1.5)**

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

**5. Универсальным интегрированным показателем здоровья населения является (ОПК-2.1.5)**

- 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-2.1.5)**

- 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-2.1.5)

- 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-2.3.5)

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-2.1.5)

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-2.2.5)**

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

**8. Самочувствие – это? (ОПК-2.2.5)**

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

**9. Как реализуется саморегуляция и самосовершенствование организма? (ОПК-2.3.5)**

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-2.3.5)**

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**

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