

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Московский государственный институт культуры**

**УТВЕРЖДЕНО:**

Председатель Учебно-методического совета  
факультета государственной культурной  
политики Единак А. Ю.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Направление подготовки/специальности (код, наименование)  
38.05.02 Таможенное дело**

**Профиль подготовки/специализация**

**Экспертная деятельность в области охраны культурных ценностей**

**Квалификация (степень) выпускника специалист**  
(бакалавр, магистр, специалист)

**Форма обучения очная**  
(очная, очно-заочная, заочная)

*РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов*

Фонд оценочных средств предназначен для контроля сформированности компетенций (знаний, умений, навыков и владений) обучающихся по направлению подготовки **38.05.02 Таможенное дело** \_«**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)**».

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры

наименование кафедры

протокол № \_\_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой

наименование кафедры

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

должность

подпись

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

УМС факультета

Председатель УМС

личная подпись

расшифровка подписи

## Раздел 1. Перечень компетенций

| Компетенция (код и наименование)  | Индикаторы компетенций   | Результаты обучения   | Наименование оценочных средств<br>(опрос, доклад, реферат, курсовая работа, тест, творческое задание, проект, вопросы/задания промежуточной аттестации и др.)/<br>шифр раздела (пункт/подпункт) в данном документе   |
|---|--|---|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу полноценной социальной и профессиональной деятельности.   | 3-1. Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения<br>У-1. Умеет применять нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения<br><br>В-1. Владеет способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Задания репродуктивного уровня*: <i>сдача контрольных нормативов</i><br>Задания реконструктивного уровня: <i>демонстрация упражнений из базовых видов спорта</i><br>Задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня: <i>написание реферата</i> |
|   | УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. | 3-1. Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения<br>3-2. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки<br>У-1. Умеет использовать основы физической культуры для укрепления   |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности В-1. Владеет навыком выбора и использования здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p> |  |
|--|--|--|--|

**Раздел 2. Типовые и оригинальные контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине "Физическая культура и спорт (Элективные курсы) (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.**

### **2.1. Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» по очной форме обучения.**

К практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» допускаются студенты основной, подготовительной и медицинской группы.

По дисциплине применяется балльная система оценки успеваемости студентов. Оценка студента определяется в зависимости от накопительной суммы баллов за освоение отдельных составляющих дисциплины (посещаемость обязательных учебных занятий, знания теоретического и методико-практического разделов программы, выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов общей и прикладной физической культуры, участие в спортивной работе). Нормативы практического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» разрабатываются кафедрой с учетом спортивной базы вуза и профиля выпускаемых специалистов.

Студенты основной и подготовительной группы сдают обязательные тесты (Приложение 2). Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Для студентов основной и подготовительной группы:

#### **2 семестр.**

1. Вид промежуточной аттестации –зачет.
2. Форма проведения -выполнение контрольных нормативов физических упражнений.
3. Перечень физических упражнений, выносимых на промежуточную аттестацию:
  - 1.бег на 100 м;
  - 2.бег на 2 км (девушки), на 3 км (юноши);
  - 3.сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
  4. девушки -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз); юноши - подтягивание на перекладине (кол. раз)

5.прыжок в длину с места.

**3 семестр.**

1. Вид промежуточной аттестации – контрольная работа.
2. Форма проведения – написать реферат на выбранную тему (Приложение1).

**4 семестр.**

1. Вид промежуточной аттестации –зачет.
2. Форма проведения -выполнение контрольных нормативов физических упражнений.
3. Перечень физических упражнений, выносимых на промежуточную аттестацию:
  - 1.бег на 100 м;
  - 2.бег на 2 км (девушки), на 3 км (юноши);
  - 3.передача волейбольного мяча в парах;
  4. девушки -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз); юноши - подтягивание на перекладине (кол. раз)
  - 5.подача волейбольного мяча любым способом.

**5 семестр.**

- 1.Вид промежуточной аттестации – контрольная работа.
2. Форма проведения – написать реферат на выбранную тему (Приложение1).

**6 семестр.**

1. Вид промежуточной аттестации –зачет.
2. Форма проведения -выполнение контрольных нормативов физических упражнений.
3. Перечень физических упражнений, выносимых на промежуточную аттестацию:
  - 1.бег на 100 м;
  - 2.бег на 2 км (девушки), на 3 км (юноши);
  3. бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча после ведения;
  4. девушки -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз); юноши - подтягивание на перекладине (кол. раз)
  5. штрафной бросок (любым способом).

| Шкала оценивания | Критерии оценивания   |
|------------------|---|
| «зачтено»        | Ставится, если обучающийся освоил программный материал, овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Средний бал за выполнение нормативов не ниже 2.0    |
| «не зачтено»     | Ставится, если обучающийся не освоил программный материал, не овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Средний бал за выполнение нормативов ниже 2.0 |

Студенты (специальной медицинской группы) с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды пишут рефераты на выбранные темы (Приложение 1).

Студент может быть аттестован, если выполнены все требования к написанию 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.

**2.2. Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» по заочной форме обучения.**

Студенты заочной формы обучения аттестуются по дисциплине по итогу посещения занятий лекционного типа и написания реферата на выбранную тему.

Студент может быть аттестован, если выполнены все требования к написанию 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.

| Шкала оценивания | Критерии оценивания  |
|------------------|--|
| «зачтено»        | Ставится, если обучающийся освоил программный материал, овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении заданий.       |
| «не зачтено»     | Ставится, если обучающийся не освоил программный материал, не овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении заданий. |

## Приложение 1.

### Перечень тем для написания реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт»

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. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
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. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
37. Физические методы коррекции зрения при заболеваниях органов зрения.
38. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
39. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
40. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.

## Приложение 2

### Обязательные тесты определения физической подготовленности

| Характеристика<br>направленности тестов  | Женщины                       |       |       |       |       | Мужчины |       |       |       |       |
|--|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
|  | О ц е н к а   в   б а л л а х |       |       |       |       |         |       |       |       |       |
|  | 5                             | 4     | 3     | 2     | 1     | 5       | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1.Тест на скоростно-<br>силовую<br>подготовленность:<br>Бег – 100м (сек.)  | 15.7                          | 16.0  | 17.0  | 17.9  | 18.7  | 13.2    | 13.8  | 14.0  | 14.3  | 14.6  |
| 2.Тест на силовую<br>подготовленность:<br>Поднимание (сед.) и<br>опускание туловища из<br>положения лежа, ноги<br>закреплены, руки за головой<br>(кол-во раз):<br>Подтягивание            на<br>перекладине (кол. Раз)<br>вес до 85кг<br><br>вес более 85 кг | 60                            | 50    | 40    | 30    | 20    |         |       |       |       |       |
|  |                               |       |       |       |       | 15      | 12    | 9     | 7     | 5     |
|  |                               |       |       |       |       | 12      | 10    | 7     | 4     | 2     |
| 3.Тест на общую<br>выносливость:<br>Бег 2000 м (мин.) вес до 70<br>кг<br><br>вес более 70 кг   | 10.15                         | 10.50 | 11.20 | 11.50 | 12.15 |         |       |       |       |       |
|  | 10.35                         | 11.20 | 11.55 | 12.40 | 13.15 |         |       |       |       |       |
| Бег 3000 м (мин.,с.) вес 85 кг<br><br>вес более 85 кг  |                               |       |       |       |       | 12.00   | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
|  |                               |       |       |       |       | 12.30   | 13.10 | 13.50 | 14.40 | 15.30 |