

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

**УТВЕРЖДЕНО:  
Председатель УМС  
Библиотечно-информационного факультета  
Мазурицкий А.М.**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
*ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)***

**Направление подготовки/специальности (код, наименование):  
46.03.02. Документоведение и архивоведение**

**Профиль подготовки/специализация:  
Историческое архивоведение**

**Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения: очная, заочная**

*(ФОС адаптированы для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов)*

## 1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Контролируемые компетенции

Таблица 1

№	Код (шифр) компетенции	Наименование (содержание) компетенции
1.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной и социальной деятельности

## 2. Планируемые результаты обучения (знает, умеет, владеет (имеет навык)) по дисциплине

Таблица 2

Формируемые компетенции	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
<b>УК-7</b>  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной и социальной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: физиологические особенности организма
		Уметь: применять здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
		Владеть: навыками поддержания физической формы
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: теоретические основы распределения физической и умственной нагрузки
		Уметь: планировать свое рабочее и свободное время
		Владеть: навыками сохранения работоспособности на длительный срок
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать: нормы здорового образа жизни
		Уметь: вести здоровый образ жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
		Владеть: навыками распространения и информацию о здоровом образе жизни

### 3. Описание средств, показателей, критериев и шкал оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенции

Таблица 3

№	Индикатор достижения компетенции	Раздел дисциплины (тема)	Средство оценивания	Показатели оценивания	Критерии оценивания Шкалы оценивания
	УК-7				
	3-1 Средства и методы физического воспитания для поддержания своего здоровья и работоспособности; демонстрирует понимание социально-значимых представлений о здоровом образе жизни.	Раздел 1 Практический	Испытания (тесты) ГТО / Нормативы/ Реферат / Контрольная работа	промежуточный срез – практические занятия, нормативы, испытания (тесты), теория физической культуры (контрольная работа);	Посещение практических занятий – 60%; испытания (тесты) – ГТО; нормативы сданы или нет; контрольная работа.
	У-1 Организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; осуществлять индивидуальный	Раздел 1 Практический	Испытания (тесты) ГТО / Нормативы/ Реферат / Контрольная работа	промежуточный срез – практические занятия, нормативы, испытания (тесты), теория физической культуры (контрольная работа);	Посещение практических занятий – 80%; испытания (тесты) – ГТО; нормативы; контрольная работа.

<b>№</b>	<b>Индикатор достижения компетенции</b>	<b>Раздел дисциплины (тема)</b>	<b>Средство оценивания</b>	<b>Показатели оценивания</b>	<b>Критерии оценивания Шкалы оценивания</b>
	выбор видов спорта или систем физических упражнений.				
	В-1. Методикой самостоятельных занятий и обеспечивает самоконтроль за состоянием своего организма.	Раздел 1 Практический	Испытания (тесты) ГТО / Нормативы/ Реферат / Контрольная работа	промежуточный срез – практические занятия, нормативы, испытания (тесты), теория физической культуры (контрольная работа);	Посещение практических занятий – 100%; испытания (тесты) – значок ГТО; нормативы; контрольная работа.
		Зачёты	Испытания (тесты) ГТО / Нормативы/ Реферат / Контрольная работа	промежуточный срез – практические занятия, нормативы, испытания (тесты), теория физической культуры (контрольная работа);	Посещение практических занятий – 100%; испытания (тесты) – значок ГТО; нормативы; контрольная работа.

#### **4.Оценочные средства**

К практическим занятиям по дисциплине Физическая культура и спорт (элективные курсы) допускаются студенты основной и подготовительной группы. Распределение по группам происходит на основании медицинского заключения, выданного мед.учреждением, по результатам врачебного контроля в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями и после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями. Студенты, не допущенные по медицинским показаниям к занятиям, распределяются в специальную медицинскую группу, изучают и сдают дисциплину (модуль) в теории.

Для специальных медицинских групп разработана программа дисциплины «Физическая культура при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья».

##### **4.1 Механизм проведения промежуточной и итоговой аттестации студентов по дисциплине (модулю) Физическая культура и спорт (элективные курсы)**

Система проверки, оценки и определения уровня персональных достижений студентов по дисциплине Физическая культура и спорт (элективные курсы)основывается на:

– «Положение о промежуточной аттестации обучающихся МГИК».

В Приложении № 3 настоящей программы представлен график проведения промежуточной и итоговой аттестации студентов.

##### **Для студентов основной учебной группы:**

I полугодие

промежуточный срез – практические занятия, нормативы, испытания (тесты), теория физической культуры (контрольная работа);

зачет – практические занятия, нормативы, испытания (тесты).

II полугодие

промежуточный срез – практические занятия, нормативы, испытания (тесты), теория физической культуры (контрольная работа);

зачет – практические занятия, нормативы, испытания (тесты).

##### **Для студентов подготовительной группы:**

I полугодие

промежуточный срез – практические занятия, теория физической культуры (реферат);

зачет – практические занятия, теория физической культуры (контрольная работа).

II полугодие

промежуточный срез – практические занятия, теория физической культуры (реферат);

зачет – практические занятия, теория физической культуры (контрольная работа).

В I полугодии для студентов подготовительной группы проводится контрольная работа по правилам игры – настольный теннис.

Во II полугодии для студентов подготовительной группы проводится контрольная работа по правилам игры – бадминтон.

##### **Для студентов специальной медицинской группы:**

I и II полугодия

1 промежуточный срез – теория физической культуры (реферат по первой теме);

зачет – теория физической культуры (контрольная работа, реферат по второй теме).

2 итоговый срез – теория физической культуры (реферат по третьей теме);

зачет – теория физической культуры (контрольная работа, реферат по четвертой теме).

#### 4.3 Описание шкал оценивания студентов по дисциплине (модулю)

**4.3.1 Критерии оценки выполнения практического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) Нормативы по физической и профессионально-прикладной подготовленности (нормативы).**

Вид практического раздела	Юн./дев.	Наименование теста
Настольный теннис	Юноши	1. Короткие подачи (справа/слева) – 5 раз. 2. Накаты (справа/слева) по диагонали – 10 раз
	Девушки	
	Девушки	
Бадминтон	Юноши	1. Высокая или короткая подача – 10 раз. 2. Смэш и прием смэша – 10 раз.
	Девушки	
Легкая атлетика	Юноши	1. Бег 100 метров – от 15,1 сек. 2. Бег 3 км – от 14,00 мин. 3. Прыжок в длину с места – от 215 см. 4. Метание спортивного снаряда (700 гр.) – от 33 метров.
	Девушки	1. Бег 100 метров – от 17,5 сек. 2. Бег 2 км – от 11,35 мин. 3. Прыжок в длину с места – от 170 см. 4. Метание спортивного снаряда (500 гр.) – от 14 метров.
Атлетическая гимнастика	Юноши	1. Подтягивание – от 9 раз 2. Рывок гири – 16 кг – от 20 раз.
	Девушки	1. Сгибание и разгибание рук в упоре – от 10 раз. 2. Поднимание туловища – от 30 раз
Пилатес	Юноши	1. Выполнение базовых упражнений – 5 вариантов
	Девушки	
	Девушки	
Шахматы	Юноши	1. Решение позиций и задач 10 вариантов, 2. Решение комбинаций – 10 вариантов, 3. Разбор партии – 10 партий.
	Девушки	

### 4.3.2 Критерии оценки по выполнению испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Мужчины и женщины 18 – 24 года

Мужчины и женщины 10 - 21 года							
№	Виды испытаний (тесты)	Мужчины			Женщины		
		Бронзо вый знак	Серебр яный знак	Золото й знак	Бронзо вый знак	Серебр яный знак	Золот ой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	17,5	17,0	16,5
2	Бег на 2 км. (мин., сек.)	-	-	-	11,35	11,15	10,30
	Бег на 3 км. (мин., сек.)	14,00	13,30	12,30	-	-	-
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	215	230	240	170	180	195
4	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	10	12	14
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	-	-	-	30	40	47
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+6	+7	+13	+8	+11	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г. (м.)	33	35	37	-	-	-
8	Метание спортивного снаряда весом 500 г. (м.)	-	-	-	14	17	21
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		6	7	8	6	7	8

Для юношей и девушек 16-17 лет критерии оценки по выполнению испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО представлены в Приложении №4.

### 6.3.3 Критерии оценки контрольной работы

Типовое задание из оценочных средств, в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные курсы), для проведения промежуточной аттестации.

**Билет №**

<b>№ пп</b>	<b>Вопрос</b>	<b>Варианты ответа</b>
<b>1</b>	Перечислите методические принципы физического воспитания	1. Сознательность и активность – наглядность – доступность – систематичность - динамичность; 2. Сознательность – деятельность – доступность – систематичность - динамичность.
<b>2</b>	Принцип систематичности предусматривает:	1. Формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса; 2. Образ двигательного задания; 3. Определение посильного задания; 4. Непрерывность учебно-тренировочного процесса.
<b>3</b>	Метод регламентированного упражнения предусматривает:	1. Твердо предписанную программу движений; 2. Широкое использование слова; 3. Сопоставление сил занимающихся в условиях соперничества.
<b>4</b>	Существует 3 последовательных этапа обучения движениям. Укажите этап 2.	1. Формирование двигательного навыка; 2. Первоначальное разучивание движения; 3. Углубленное детализированное разучивание.
<b>5</b>	Ловкость - это	1. Систематическое разучивание новых движений; 2. Способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи; 3. Способность выполнять движения с большой амплитудой.
<b>6</b>	Структура подготовленности спортсмена включает в себя:	1. Техническую, тактическую, физическую, психическую; 2. Волевою, силовую, психоэмоциональную, стратегическую.
<b>7</b>	Какие виды спорта стимулируют рост тела?	1. Волейбол, теннис, баскетбол, бадминтон; 2. Футбол, хоккей, настольный теннис; 3. Бейсбол, фрисби, дартс, прыжки с шестом.
<b>8</b>	Построение и структура учебно-тренировочного занятия.	1. Разминка, основная часть, заключительная; 2. Урочная и неурочная; 3. Тренажерный зал и спортивные игры.
<b>9</b>	Виды выносливости различают:	1. Беговая и прыжковая; 2. Общая и специальная; 3. Мышечная и психоэмоциональная.
<b>10</b>	Что определяет пульсовую «стоимость» занятия?	1. Общая плотность; 2. Моторная плотность.

Критерии оценивания результатов:

Сдано – 7 и более правильных ответов;

Не сдано – менее 7 правильных ответов.



#### 4.3.4 Критерии оценки реферата

**Отлично (90%)** – ставится, 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.

**Хорошо (75-89%)** – основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём аналитической справки; имеются упущения в оформлении.

**Удовлетворительно (60-74%)** – имеются существенные отступления от требований к реферату. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании аналитической справки.

**Неудовлетворительно (менее 60%)** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Разработано в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 46.03.02 Документоведение и архивоведение» - <i>Документоведение и документационное обеспечение управления, и Историческое архивоведение</i> Рассмотрено на заседании кафедры
---