

**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 15:03:29

Уникальный программный ключ:

455c1bb9c883bfa2e44bcad3

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.В.ДВ.02.02 ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальность

55.05.01 Режиссура кино и телевидения

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	Знать: методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2.3	Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.3.3	Владеть: способами поддержки должного уровня физической подготовленности 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-6.1.8	Знать: различные способы поддержания уровня физической подготовленности членов творческой группы в процессе подготовки и реализации проекта для создания эстетически целостного художественного аудиовизуального произведения
		ОПК-6.2.8	Уметь: осуществлять творческую деятельность в области культуры и искусства, учитывая уровень физической подготовленности членов творческой группы в процессе подготовки и реализации проекта для создания эстетически целостного художественного аудиовизуального произведения
		ОПК-6.3.8	Владеть: методиками поддержания необходимого уровня физической подготовки членов творческой группы в процессе подготовки и реализации проекта 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 «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-7.1.3)**
- 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-6.1.8)**
- 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-7.1.3)**
- 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-6.3.8)**
- 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-6.2.8)

- 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-6.2.8)

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-6.1.8)**
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-6.3.8)**
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-6.1.8)**
Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».
9. **Методами развития силовых способностей являются: (ОПК-6.3.8)**
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 зачета** определяются «зачтено», «не зачтено».

«Зачтено» выставляется, если обучающийся достиг уровней формирования компетенций: **продвинутой, повышенной, пороговой**; 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