

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

**Фонд оценочных средств дисциплины
Физическая культура и спорт**

**Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования по специальности**

52.05.01 Актерское искусство

**Специализация
«Артист драматического театра и кино»**

**Форма обучения
Очная**

**Утверждаю
Проректор по учебной работе**


Н.О. Верещагина

**Рассмотрена и утверждена на заседании ученого
совета института «Полярная академия»**

«14» декабря 2022 г., протокол № 4

Директор института «Полярная академия»


Я.А. Ильинская

Санкт-Петербург 2023

1. Паспорт Фонда оценочных средств по дисциплине

Наименование дисциплины

№	Раздел / тема дисциплины	Формируемые компетенции	Наименование средств текущего контроля
1	Введение в предмет	УК-7	Работа в тренинге, физические упражнения
2	Подготовительные упражнения	УК-7	Работа в тренинге, физические упражнения
3	Комплексы на развитие и совершенствование физических качеств	УК-7	Работа в тренинге, физические упражнения
4	Комплексы упражнений с предметами	УК-7	Работа в тренинге, физические упражнения
5	Акробатические упражнения	УК-7	Работа в тренинге, физические упражнения
Вид промежуточной аттестации: зачет во 2 семестре.			

2. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: - основы анатомии, физиологии и высшей нервной деятельности; - упражнения для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний. - основы техники безопасности исполнения акробатических трюков, комплексов упражнений (растяжка, парные упражнения и др.).	Задания репродуктивного уровня: Работа в тренинге, физические упражнения
	Уметь: - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной	Задания реконструктивного уровня: Работа в тренинге, физические упражнения

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств
	<i>и профессиональной деятельности.</i>	
	Владеть: <i>-техникой выполнения комплексов упражнений, направленных на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</i>	Задания практико-ориентированного / исследовательского / творческого уровня: Работа в тренинге, физические упражнения

3. Балльно-рейтинговая система оценивания

Распределение баллов по видам учебной работы

Вид учебной работы, за которую ставятся баллы	Баллы
Работа на занятии	0-70
Контрольное занятие/Промежуточная аттестация	0-30
ИТОГО	0-100

Минимальное количество баллов для допуска до промежуточной аттестации составляет 159 баллов при условии выполнения всех видов текущего контроля.

При выставлении зачета суммируются баллы, набранные за предыдущие семестры освоения дисциплины.

Балльная шкала оценки на зачете

Оценка	Баллы
Зачтено	160-200
Незачтено	0-159

4. Содержание оценочных средств текущего контроля. Критерии оценивания

Поскольку дисциплина «Физическая культура и спорт» носит практический характер и теоретические вопросы разбираются при необходимости в ходе практических занятий, объективным средством текущего контроля является выполнение упражнений и работа в тренинге.

Критерии оценивания выполнения упражнений и работы в тренингах:

- активное участие в учебном процессе;
- понимание и точное выполнение поставленных задач;
- физическая подготовка.

5. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации. Критерии оценивания

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет во 2 семестре.

Зачет проводится устно по билетам, включающим теоретический вопрос и практическое задание.

Вопросы к зачету во 2 семестре:

1. Что такое физическая культура? Какова ее роль и значение для жизни и здоровья человека?
2. Техника безопасности во время занятия и исполнения упражнений: предупреждение травматизма и страховка.
3. Влияние осанки на выполнение двигательных действий, поддержание физического здоровья.
4. Назовите 5 основных физических качеств, которыми должен обладать гармонично развитый человек.
5. Что понимается под координацией человека? С помощью каких упражнений можно ее развить?

Практические задания к зачету во 2 семестре:

1. Продемонстрировать владение техникой грамотной страховки и само страховки в парах и группах.
2. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений с отягощениями.
3. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на пресс.
4. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на развитие гибкости, растяжку и подвижность в суставах для работы в парах.
5. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений для аэробной нагрузки: со скакалкой, бег, прыжки.
6. Продемонстрировать работу в парах с предметами и без.
7. Выполнить трюковые упражнения: кувырки, перекаты, стойки, перевороты, рондат, мосты, курбет, сальто назад.

Критерии оценивания на зачете

Критерий	Баллы
Физическая подготовка	0-10
Техника выполнения упражнений	0-10
Владение теоретическим материалом	0-10
Итого:	0-30

Балльная шкала оценки на зачете

Оценка	Баллы
Зачтено	160-400
Незачтено	0-159