**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**Московский государственный институт культуры**

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ:**  **Председатель УМС**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_факультета**  **(ФИО)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.** |

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.03**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Направление подготовки/специальности (код, наименование) 43.03.02 Туризм**

**Профиль подготовки/специализация: Историко-культурный туризм и гостиничное дело**

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Форма обучения: очная/заочная**

**Химки 2024г.**

Фонд оценочных средств предназначен для контроля сформированности компетенций (знаний, умений, навыков и владений) обучающихся по направлению подготовки (специальности) 43.03.02 Туризм по дисциплине *«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»*.

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**

| **Формируемые компетенции** | **Индикаторы компетенций** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций** | **Наименование оценочных средств**  (*опрос, доклад, реферат, курсовая работа, тест, творческое задание, проект, вопросы/задания промежуточной аттестации и др.)*/  шифр раздела *(пункт/подпункт)* в данном документе |
| --- | --- | --- | --- |
| **УК-7**  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной и социальной деятельности | УК-7.1  Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни.  УК-7.2  Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.  УК-7.3  Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **Знать:**  — методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности;  — социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;  — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; — влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;  — способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;  — правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;  **Уметь:**  — организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; — использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;  — выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; — выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; — выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  **Владеть:** — опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;  — способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;  — методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;  — методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. | Задания репродуктивного уровня\**: сдача контрольных нормативов* |
| Задания реконструктивного уровня: *демонстрация упражнений из базовых видов спорта* |
| Задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня: *написание реферата* |

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

**2.1. Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура» по очной форме обучения**.

К практическим занятиям по дисциплине **«Физическая культура»** 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»** разрабатываются кафедрой с учетом спортивной базы вуза и профиля выпускаемых специалистов.

Студенты основной и подготовительной группы сдают обязательные тесты (Приложение 1). 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:

**1 семестр.**

1. Вид аттестации –зачет.

2. Форма проведения -выполнение контрольных нормативов физических упражнений.

3. Перечень физических упражнений, выносимых на 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.

|  |  |
| --- | --- |
| 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» по заочной форме обучения**.

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

Студент может быть аттестован, если посещены лекции, семинары и 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 практических заданий. |
| «не зачтено» | Ставится, если обучающийся не освоил программный материал, не овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. |

**Приложение 1.**

**Перечень тем для написания реферата по дисциплине «Физическая культура»**

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 лечения 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 направленности тестов** | **Женщины** | | | | | **Мужчины** | | | | | |
|  | **О ц е н к а в баллах** | | | | | | | | | | |
|  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1.**Тест на скоростно-силовую подготовленность**:  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 подготовленность**: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):  Подтягивание на  перекладине (кол. Раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
| вес до 85кг |  |  |  |  |  | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| вес более 85 кг |  |  |  |  |  | 12 | 10 | 7 | 4 | 2 |
| 3.**Тест на общую выносливость:**  Бег 2000 м (мин.) вес до 70 кг | 10.15 | 10.50 | 11.20 | 11.50 | 12.15 |  |  |  |  |  |
| вес более 70 кг | 10.35 | 11.20 | 11.55 | 12.40 | 13.15 |  |  |  |  |  |
| Бег 3000 м (мин.,с.) вес 85 кг |  |  |  |  |  | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| вес более 85 кг |  |  |  |  |  | 12.30 | 13.10 | 13.50 | 14.40 | 15.30 |