Областное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленский государственный институт искусств»

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры

«___»_____20__ г., протокол №___

Зав. кафедрой

_____/ С.П.Цаплина

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление: **51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников**

Направленность (профиль): Театрализованные представления и праздники

Форма обучения: очная

Смоленск 2022г.

Паспорт
оценочных материалов
по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

1.Модели контролируемых компетенций:

- компетенции формируемые в процессе изучения дисциплины (части компетенций):

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основы и правила здорового образа жизни;
- значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.

Уметь:

- вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть:

- навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1.Легкая атлетика	УК-7	Практическое занятие
2	Раздел 2. Баскетбол	УК-7	Практическое занятие
3	Раздел 3. Волейбол	УК-7	Практическое занятие

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.

Оценка освоения учебного материала программы

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, на каждом семестре сдают зачет по прикладной физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня физических и функциональных двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение средствами и методами физкултурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно использовать средства физической культуры и спорта в практической деятельности. Учебно-тренировочные занятия предусматривают широкое использование теоретических знаний и методических умений в использовании разнообразных средств физической подготовки, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Проведение учебно-тренировочных занятий связано с обеспечением необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовки в период обучения: приобретение опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, освоение жизненно необходимых умений и навыков и формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу являются:

Строевые упражнения

Общие понятия о строе. Шеренга, ряд, колонна, фланг, дистанция, интервал. Основная стойка.

Действия на месте и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте, размыкание и смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения и другие виды спорта

Упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: из положения стоя – поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, назад и в стороны; те же движения согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; те же движения в положении стоя на коленях, сидя на полу, на скамейке и лежа на полу. Упражнения на расслабление: в упоре лежа, руки на скамейке или на полу – сгибание и выпрямление рук.

Упражнения для ног: из основной стойки движения (попеременные) правой и левой ногой вперед, назад, в стороны; те же движения согнутой в колене ногой, приседания на двух и одной ноге с различными положениями и движениями рук; выпады правой и левой ногой вперед, в стороны; то же с дополнительными пружинящими движениями ног и с различными движениями рук; подскоки и прыжки на месте и с продвижением вперед и в стороны на двух ногах и на одной ноге (на ступнях и на носках); подскоки в полуприседе и в приседе; ходьба в различном темпе с высоким подниманием коленей; беговые движения ногами в упоре на скамейке и на полу; свободное размахивание расслабленной ногой стоя и в положении лежа на спине.

Упражнения для туловища: из различных исходных положений ног и рук – наклоны головы вперед и назад, круговые вращения; из различных исходных положений ног и рук – вращения туловища вправо и влево; то же с движениями рук в стороны, из различных стоек – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук, с доставанием руками пола и с пружинящими движениями туловища; те же движения в положении стоя на коленях и сидя на полу; из положения лежа на спине (ноги закреплены) – переход в положение сидя с различными положениями и движениями рук; из положения лежа на спине – переход в упор лежа боком и в различные упоры присев; лежа на полу лицом вниз – прогибание туловища назад с различными исходными положениями и движениями рук и ног; то же, переход в положение «мост» с дополнительными движениями ног; парные и групповые упражнения; упражнения парами, тройками и группами (стоя, сидя и лежа). Игры с элементами сопротивления.

Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями и с движениями рук; ходьба на носках, скрестным шагом, ходьба в стороны и назад; ходьба на носках, с высоким подниманием прямых и согнутых ног, с выпадами, в полуприседе и приседе; бег на месте и вперед, с переменой направления, бег на носках, бег с различным положениям рук, бег с переменой темпа; игры и игровые упражнения с элементами бега.

Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастической палкой; маховые и круговые движения, держа палку в обеих руках; переносы ноги через палку; прыжки через палку; подбрасывание и ловля палки, имитация движений в ходьбе с лыжными палками, упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения с набивными мячами (весом 1-3 кг): различные движения для рук, держа мяч в обеих руках; то же, держа мяч в одной руке; броски мяча вверх и ловля его в различных положениях ног и туловища; подбрасывание и ловля мяча в движении шагом и бегом; перебрасывание мяча с

соупражняющимися на месте и в движении, перебрасывание и ловля мяча по кругу, броски мяча двумя руками назад на дальность, броски мяча на дальность одной рукой; то же из различных исходных положений (стоя на коленях, сидя и лежа); сидя и лежа на спине, различные движения с мячом в ногах; то же, броски мяча ногами; различные игры и эстафеты.

Упражнения со скакалкой (короткая скакалка); прыжки через скакалку стоя на месте, на двух ногах и со сменой ног (на одной ноге), с изменением темпа прыжков; прыжки в полуприседе и в приседе, прыжки с двойным вращением скакалки; ходьба и бег со скакалкой с постепенным увеличением темпа движений; эстафеты со скакалкой. Длинная скакалка: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки на одной и двух ногах с различными положениями и движениями рук и ног; то же с предметами в руках, прыжки вдвоем и втроем.

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта, пробегание в полную силу 30, 50, 60 и 100 м, бег скоростной по повороту беговой дорожки, бег с изменением скорости и частоты шагов, бег на дистанции до 1000 – 1500 м; прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Спортивные игры. Обучение технике одной или нескольких спортивных игр (баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис); участие в товарищеских встречах по упрощенным правилам.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади; передвижение на руках (партнер держит за ноги) вперед, назад, в стороны с изменением темпа движений. В упоре лежа хлопки руками. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Различные приседания на двух и одной ноге с применением отягощений и с сопротивлением партнера.

Тройные, пятерные и многократные прыжки с места в длину с хорошим выносом бедра и толчком за счет резкого разгибания голеностопного сустава, прыжки в высоту с места (выполнение сериями). Прыжки в высоту и длину с разбега с небольшими отягощениями.

Упражнения для развития гибкости. Пружинящие наклоны туловища вперед, назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Покачивание туловища, прогибаясь в пояснице с опорой о дерево, гимнастическую стенку и с помощью соупражняющегося. Свободное размахивание поочередно ногами с максимальной амплитудой движения. Упражнения для туловища с небольшими отягощениями.

Упражнения на расслабление. Стоя на одной ноге, свободные махи другой ногой вниз - назад; то же с потряхиванием и вращательными движениями в голеностопном суставе. Из положения руки вверх – свободное опускание их вниз - вперед, вниз - в стороны; то же с дополнительным потряхиванием кистей. Лежа на спине (на полу или гимнастической скамейке), поднять ноги и с потряхиванием в голеностопных и коленных суставах опускать их вниз. Лежа на спине, движения расслабленными ногами, напоминающие движения велосипедиста. Наклоны туловища вперед, потряхивание в расслабленном состоянии руками и плечами. Сочетание расслабленных движений руками и ногами.

Упражнения на равновесие. Ходьба по бревну и гимнастической скамейке с различными движениями рук, с высоким подниманием ног, с преодолением небольших препятствий.

Все практические упражнения должны предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитию физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. На практических занятиях могут быть использованы упражнения из различных видов спорта, оздоровительной системы физических упражнений и профессионально-прикладной направленности, тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебного материала и рабочего плана кафедры, для каждого учебного отделения (основного, специального, спортивного).