

**Областное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленский государственный институт искусств»
Программы среднего профессионального образования**

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
« ____ » _____ 20 ____ г., протокол
№ ____
Заведующий кафедрой
_____ / _____

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 51.02.01. Народное художественное творчество (по видам)

Вид: Хореографическое творчество.

Паспорт
оценочных материалов
по дисциплине **Физическая культура**

1. Модели контролируемых компетенций:

- компетенции формируемые в процессе изучения дисциплины:

а) общекультурные (ОК):

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

- сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций: классический танец, народный танец, современный танец, бальный танец, композиция и постановка танца, методика преподавания специальных дисциплин.

Требования к результатам освоения дисциплины:

- знать

- последовательность и значение тренажа классического танца;
- выразительные средства и возможности классического танца, через последовательное изучение экзерсиса у станка, на середине зала и allegro;
- закономерности двигательной активности, спортивной тренировки;
- способы психологической регуляции и саморегуляции;
- Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- Основы здорового образа жизни.

- уметь

- исполнять методически грамотно, технично и легко движения экзерсиса у станка, на середине зала, вращения и allegro;
- применять изучаемый материал для постановки своих танцевальных композиций;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Раздел 1. Общий профилирующий раздел.		
1.1.	Тема 1. Основы здорового образа жизни. Основные понятия и общие требования.	ОК - 8	
1.2.	Тема 2. Общая физическая подготовка, общеразвивающие упражнения.	ОК - 8	
1.3.	Тема 3. Легкая атлетика. Бег с высокого и низкого старта.	ОК - 8	
1.4.	Тема 4. Силовая подготовка. Упражнения на быстроту.	ОК - 8	
1.5.	Тема 5. Гимнастика. Упражнения на перекладине, кувырки через голову вперед, назад. Упражнения на гибкость.	ОК - 8	

1.6.	Тема 6. Легкая атлетика. Бег 100 метров, 500 жен, 1000 муж. Прыжки в длину с разбега. Волейбол. Баскетбол. Основные передачи и броски. Нападающий удар. Защитные действия в игре.	ОК - 8	зачет
2.	Раздел 2. Экзерсис у станка.		
2.1.	Тема 7. Постановка корпуса, рук, ног и головы.	ОК - 8	
2.2.	Тема 8. Demi-plié по I, II, V позициям. Battement tendu. Passé par terre. Battement tendu jeté. Demi- rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Положение ноги sur le cou- de- pied. Relevé на полупальцы по I и II позициям. Battement fondu в сторону, вперед и назад носком в пол. Battement relevé lent на 45 ° в сторону, вперед и назад. Battement retiré. Перегибы корпуса.	ОК - 8	
3.	Раздел 3. Экзерсис на середине зала		
3.1.	Тема 9. Освоение элементарных port de bras. Demi-plié по I и II позициям. Battement tendu.	ОК - 8	
4.	Раздел 4. Allegro		
4.1.	Тема 10. Отработка простейших прыжков с двух ног на две: Temps levé sauté по I и II	ОК - 8	зачет

	позициям.		
5.	Раздел 5. Экзерсис у станка.		
5.1.	Тема 11. Развитие координации, т.е. согласованных действий корпуса, рук, ног и головы.	ОК - 8	
5.2.	Тема 12. Grand plié по I, II, V позициям. battement tendu jeté piqué. Pas de bourrée simple без перемены ног. Pas de bourrée simple с переменной ног en dehors et en dedans. Grande battement jeté в сторону, вперед и назад. Battement frappée в сторону, вперед и назад (носком в пол и на 45°).	ОК - 8	
6.	Раздел 6. Экзерсис на середине зала		
6.1.	Тема 13. Освоение элементарных port de bras. Demi-plié по I и II позициям. Battement tendu.	ОК - 8	
	Раздел 7. Allegro		
7.1.	Тема 14. Отработка простейших прыжков с двух ног на две: pas echappe, changement de pied с изменением музыкальных раскладок.	ОК - 8	зачет

В качестве средств промежуточного контроля используются зачёты в конце каждого семестра. В течении 1 семестра обучающиеся сдают контрольные нормативы (тесты) по разделам учебной программы: атлетика, спортивные игры, гимнастика. Сдача контрольных нормативов является

основной формой промежуточного контроля знаний и умений обучающихся.

Зачетные нормативы по физвоспитанию для обучающихся:

Виды испытаний	результат	
	не зачтено	зачтено
ЮНОШИ		
Бег 100 м (сек)	14,3-14,6	13,2-14,0
Бег 1000 м (мин, сек)	3,55-4,05	3,2-3,45
Прыжок в длину с места (см)	215-220	230-250
Приседание: глубокий сед, руки вперед (кол-во раз)	50-55	60-65
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20-30	40-50
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5-7	9-15
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины (кол-во раз)	2-3	5-10
девушки		
Бег 100 м (сек)	17,9-18,7	15,7-17,0
Бег 500 м (мин, сек)	2,10-2,15	1,50-2,00
Прыжок в длину с места (см)	150-160	170-190
Приседание: глубокий сед, руки вперед (кол-во раз)	45-50	55-60
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	2-5	8-15

Сгибание и разгибание рук в упоре сзади (кол-во раз)	15-20	30-40
Из положения лежа на спине поднимание (сед) и опускание туловища, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	20-30	40-60

На зачете в конце 2-3 семестров студенты выполняют экзерсис у станка, экзерсис на середине зала и allegro, составленные преподавателем.

Критерии оценки:

ОЦЕНКА	ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ
ЗАЧТЕНО	Знание пройденного материала, владение исполнительскими приемами классического танца, умение составить учебные комбинации.
НЕ ЗАЧТЕНО	Не знание пройденного материала, отсутствие исполнительского мастерства, не умение составить учебные комбинации движений классического танца.