Министерство культуры Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки»

Кафедра гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДЕН
на заседании Ученого совета
ФГБОУ ВО «Новосибирская
государственная консерватория
имени М.И. Глинки»
«17» июня 2019 г.
Председатель Ученого совета
_____ Ж.А. Лавелина

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
Физическая культура и спорт
для обучающихся по направлениям подготовки
53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство
профиль Фортепиано
Квалификация «Артист ансамбля. Концертмейстер. Преподаватель»

53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство
профили Оркестровые струнные инструменты,
Оркестровые духовые и ударные инструменты
Квалификация «Артист ансамбля. Артист оркестра. Преподаватель. Руководитель творческого коллектива»

53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство
профиль Музыкальная педагогика
Квалификация «Преподаватель»

Разработчик:
Гладышев А.В., старший преподаватель

Редактор: М.Ю. Смирнова, специалист по учебно-методической работе

Новосибирск 2019

Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
Перечень формируемых компетенций, этапов их формирования и оценочных средств

Компетенции			
Индекс	Формулировка	Индикаторы достижения компетенции	Этап формирования
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; – 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 творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, компо-	промежуточный (1, 2 семестры)

		зиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Владеть: – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – 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 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	
Форма оценивания уровня сформированности компетенции – обобщение наблюдений педагога за реализацией индикаторов данной компетенции в ходе занятий по дисциплине.			
Форма промежуточной аттестации по дисциплине: зачет в 1 семестре (выполнение контрольных нормативов/реферат, тест)			Контроль работы по освоению компетенции
Форма итоговой аттестации по дисциплине: зачет во 2 семестре (выполнение контрольных нормативов/реферат; ответ по билетам)			Контроль уровня сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенции:			
Уровень не сформирован	Минимальный	Базовый	Высокий
Не знает: – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обес-	*Знает недостаточно глубоко:* – методы сохранения и укрепления физического здоровья; –социально-гуманитарную цен-	*Знает*: - методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения пол-	*Знает в полном объеме:* – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обес-

печения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; – 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;	ностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; – 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;	ноценной социальной и профессиональной деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; – 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;	печения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; – 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;
Не умеет: – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,	*Умеет в недостаточной мере:* – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,	*Умеет:* – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здо-	*Умеет в полном объеме:* – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,

формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	рового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
Не владеет: – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – 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 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных	*Владеет в неполном объеме:* – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – 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 повышения работоспособности, – методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и	*Владеет:* – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – 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 повышения работоспособности, – методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при уча-	*Владеет в полном объем:* – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – 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 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных

Силах Российской Федерации; – методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	при участии в массовых спортивных соревнованиях.	стии в массовых спортивных соревнованиях.	Силах Российской Федерации; – методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

Шкала оценивания:

Высокий	Отлично (Зачтено)
Базовый	Хорошо (Зачтено)
Минимальный	Удовлетворительно (Зачтено)
Уровень не сформирован	Неудовлетворительно (Не зачтено)

Министерство культуры Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки» Кафедра гуманитарных дисциплин	*Дисциплина*: Физическая культура и спорт для обучающихся по направлению подготовки: 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство; 53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство Кур 1 Семестр 2 **Зав. кафедрой** _____ Фенина Н.Г. **Составитель** _____ Гладышев А.В. «_____»_____20____ г.

Форма аттестации по итогам дисциплины в 2 семестре

Формой аттестации по итогам прохождения студентом дисциплины «Физическая культура и спорт» является зачет по окончании 2 семестра.

Аттестация по итогам дисциплины осуществляется в виде сдачи контрольных нормативов (тест) / защиты реферата и ответы на вопросы в билетах.

1.	Прыжки в длину с места (юноши)	250см
2.	Прыжки в длину с места (девушки)	190см
3.	Пресс (девушки)	25 раз
4.	Отжимания (юноши)	30 раз
5.	Отжимания (девушки)	10 раз
6.	Прыжки через скамейку	25 раз
7.	Прыжки через скакалку юноши	120 раз
8.	Прыжки через скакалку (девушки)	100 раз

Примерный перечень тем рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий

1. «История зарождения олимпийского движения в Древней Греции».
2. «Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем».
3. «Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества».
4. «Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека».
5. «Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности».
6. «Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений».
7. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
8. Виды и приемы массажа.
9. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.

Министерство культуры Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки» Кафедра гуманитарных дисциплин	*Дисциплина*: Физическая культура и спорт для обучающихся по направлению подготовки: 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство; 53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство Кур 1 Семестр 2
	Зав. кафедрой _____ Фенина Н.Г. **Составитель** _____ Гладышев А.В. «_____»_____20____ г.

Билет № 1

1. Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой.
2. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Министерство культуры Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки» Кафедра гуманитарных дисциплин	*Дисциплина*: Физическая культура и спорт для обучающихся по направлению подготовки: 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство; 53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство Кур 1 Семестр 2
	Зав. кафедрой _____ Фенина Н.Г. **Составитель** _____ Гладышев А.В. «_____»_____20____ г.

Билет № 2

1. Какими должны быть тренировочные нагрузки при занятиях физическими упражнениями?
2. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Министерство культуры Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки» Кафедра гуманитарных дисциплин	*Дисциплина*: Физическая культура и спорт для обучающихся по направлению подготовки: 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство; 53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство Кур 1 Семестр 2
	Зав. кафедрой _____ Фенина Н.Г. **Составитель** _____ Гладышев А.В. «_____»_____20____ г.

Билет № 3

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
2. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Министерство культуры Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки» Кафедра гуманитарных дисциплин	*Дисциплина*: Физическая культура и спорт для обучающихся по направлению подготовки: 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство; 53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство Кур 1 Семестр 2
	Зав. кафедрой _____ Фенина Н.Г. **Составитель** _____ Гладышев А.В. «_____»_____20____ г.

Билет № 4

1. Каким должен быть режим занятий физическими упражнениями?
2. Порядок составления упражнений для комплекса утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составьте и продемонстрируйте свой комплекс утренней гимнастики.

Министерство культуры Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки» Кафедра гуманитарных дисциплин	*Дисциплина*: Физическая культура и спорт для обучающихся по направлению подготовки: 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство; 53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство Кур 1 Семестр 2
	Зав. кафедрой _____ Фенина Н.Г. **Составитель** _____ Гладышев А.В. «_____»_____20____ г.

Билет № 5

1. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
2. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия? Покажите несколько упражнений по профилактике плоскостопия.

Министерство культуры Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки» Кафедра гуманитарных дисциплин	*Дисциплина*: Физическая культура и спорт для обучающихся по направлению подготовки: 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство; 53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство Кур 1 Семестр 2
	Зав. кафедрой _____ Фенина Н.Г. **Составитель** _____ Гладышев А.В. «_____»_____20____ г.

Билет № 6

1.Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм (подвижным). Рассказать на примере одного из видов спорта.
2. Расскажите, с помощью какой процедуры можно определить функциональное состояние организма, выполните эту процедуру, оцените текущее состояние своего организма (хорошее, среднее, неудовлетворительное).

Министерство культуры Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки» Кафедра гуманитарных дисциплин	*Дисциплина*: Физическая культура и спорт для обучающихся по направлению подготовки: 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство; 53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство Кур 1 Семестр 2
	Зав. кафедрой _____ Фенина Н.Г. **Составитель** _____ Гладышев А.В. «_____»_____20____ г.

Билет № 7

1. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
2. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями, выполните комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления.

Министерство культуры Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки» Кафедра гуманитарных дисциплин	*Дисциплина*: Физическая культура и спорт для обучающихся по направлению подготовки: 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство; 53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство Кур 1 Семестр 2
	Зав. кафедрой _____ Фенина Н.Г. **Составитель** _____ Гладышев А.В. «_____»_____20____ г.

Билет № 8

1. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать двигательное качество – выносливость?
2. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Предложите 2–3 варианта, продемонстрируйте один из них.

Министерство культуры Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки» Кафедра гуманитарных дисциплин	*Дисциплина*: Физическая культура и спорт для обучающихся по направлению подготовки: 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство; 53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство Курс 1 Семестр 1
	Зав. кафедрой_____ Фенина Н.Г. **Составитель**_____ Гладышев А.В. «_____»_____20____ г.

Формы промежуточной аттестации по дисциплине

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» является зачет по окончании 1 семестра.

Аттестация по итогам дисциплины осуществляется в виде сдачи зачетных нормативов (тест).

1	Прыжки в длину с места (юноши)	250см
2.	Прыжки в длину с места (девушки)	190см
3.	Пресс (девушки)	25 раз
4.	Отжимания (юноши)	30 раз
5.	Отжимания (девушки)	10 раз
6.	Прыжки через скамейку	25 раз
7.	Прыжки через скакалку юноши	120 раз
8.	Прыжки через скакалку (девушки)	100 раз

Критерии оценки

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он выполнил поставленные перед ним зачетные нормативы.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не выполнил поставленные перед ним зачетные нормативы

Образец тестового задания

1. Под физической культурой понимается:

а - педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б - регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

в - достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

а - спорт;

б - система физического воспитания;

в - физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

а - общей физической подготовкой;

б - специальной физической подготовкой;
в - гармонической физической подготовкой;
г - прикладной физической подготовкой.

4. *Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:*
а - развитие;
б - закаленность;
в - тренированность;
г - подготовленность.

5. *К показателям физической подготовленности относятся:*
а - сила, быстрота, выносливость;
б - рост, вес, окружность грудной клетки;
в - артериальное давление, пульс;
г - частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. *Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:*
а - тренировка;
б - методика;
в - система знаний;
г - педагогическое воздействие.

7. *Какая страна является родиной Олимпийских игр:*
а - Рим;
б - Китай;
в - Греция;
г - Египет.

8. *Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:*
а - в Олимпии;
б - в Спарте;
в - в Афинах.

9. *Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:*
а - они имели мировую известность;
б - в них принимали участие атлеты со всего мира;
в - в период проведения игр прекращались войны;
г - они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. *Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:*
а - 5 лет;
б - 4 года;
в - 2 года;
г - 3 года.

11. *Зимние игры проводятся:*
а - в зависимости от решения МОК;
б - в третий год празднуемой Олимпиады;
в - в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
г - в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12. *Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:*

а - упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

б - регулярное обращение к врачу;

в - физическую и интеллектуальную активность;

г - рациональное питание и закаливание.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а - образ жизни;

б - наследственность;

в - климат.

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а - ожог;

б - тепловой удар;

в - перегревание;

г - солнечный удар.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

а - белки и минеральные вещества;

б - углеводы и жиры;

в - жиры и витамины;

г - углеводы и белки.

16. Рациональное питание обеспечивает:

а - правильный рост и формирование организма;

б - сохранение здоровья;

в - высокую работоспособность и продление жизни;

г - все перечисленное.

17. Физическая работоспособность - это:

а - способность человека быстро выполнять работу;

б - способность разные по структуре типы работ;

в - способность к быстрому восстановлению после работы;

г - способность выполнять большой объем работы.

18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

а - фагоцитарной устойчивостью;

б - бактерицидной устойчивостью;

в - специфической устойчивостью;

г - не специфической устойчивостью.

19. Что понимается под закаливанием:

а - посещение бани, сауны;

б - повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в - купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г - укрепление здоровья.

20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а - самочувствие, аппетит, работоспособность;

б - частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в - нарушение режима, наличие болевых ощущений.

21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а - малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б - нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

в - все перечисленное.

22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а - переоценивают свои возможности;

б - следуют указаниям учителя;

в - владеют навыками выполнения движений;

г - не умеют владеть своими эмоциями.

23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

а - учителя, проводящего урок;

б - классного руководителя;

в - своих сверстников по классу;

г - школьного врача.

24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а - антропометрическими показателями;

б - ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;

в - телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

25. Формирование человеческого организма заканчивается к:

а - 14-15 годам;

б - 17-18 годам;

в - 19-20 годам;

г - 22-25 годам.

Критерии оценки:

86 – 100 %	Отлично (Зачтено)
71 – 85 %	Хорошо (Зачтено)
50 – 70 %	Удовлетворительно (Зачтено)
0 – 49 %	Неудовлетворительно (Не зачтено)

Министерство культуры Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки» Кафедра гуманитарных дисциплин	*Дисциплина*: Физическая культура и спорт для обучающихся по направлению подготовки: 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство; 53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство Курс 1 Семестр 1
	Зав. кафедрой_____ Фенина Н.Г. **Составитель**_____ Гладышев А.В. «_____»_____20____ г.

Примерный перечень тем рефератов
(для студентов, освобожденных от практических занятий)

1. Тема реферата по физкультуре: «Значение физической культуры и спорта в жизни человека».
2. Тема реферата по физкультуре: «История развития физической культуры как дисциплины».
3. Тема реферата по физкультуре: «История зарождения олимпийского движения в Древней Греции».
4. Тема реферата по физкультуре: «Физическая культура и спорт и их влияние на решение социальных проблем».
5. Тема реферата по физкультуре: «Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества».
6. Тема реферата по физкультуре: «Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека».
7. Тема реферата по физкультуре: «Физическая культура и спорт как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности».
8. Тема реферата по физкультуре: «Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений».
9. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
10. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
11. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
12. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
13. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
14. Основные виды спортивных игр.
15. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
16. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
17. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
18. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
19. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он полно раскрыл тему реферата, демонстрируя предусмотренный программой уровень владения предметом; способен давать развёрнутые ответы на вопросы аудитории.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не подготовил реферат; обнаружил значительные пробелы в знаниях основного программного материала.

Рекомендуемая литература

1. Иванков Ч. Т., Литвинов С. А., Стефановский М. В. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта. Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 2018. – 166 с.
http://www.bibliorossica.com/book.html?search_query=спорт&currbookid=28763&ln=ru

2. Иванков Ч. Т., Литвинов С. А. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях. Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 2015. – 304 с.
http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=24087&search_query=спорт

3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М., 1987.

Профессиональные базы данных

1. База данных с коллекцией изданий Новосибирской консерватории в ЭБС «Библиороссика» http://www.bibliorossica.com/publishers.html#/1714/perPage/10/page/1/sort/1000
2. Комплекс образовательных ресурсов в электронной форме: http://libra.nsglinka.ru/marcweb2/Default.asp
3. Политематическая база данных ЭБС Издательство «Лань» http://e.lanbook.com/
4. Международная база данных музыкальных партитур [International Music Score Library Project (IMSLP)] URL: https://imslp.org/wiki/Main_Page
5. База данных музыкальной библиотеке Stanford University, Digital scores URL: https://library.stanford.edu/music/digital-scores

Информационные справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLibrary.ru https://elibrary.ru
2. Справочная система электронного каталога библиотеки: http://libra.nsglinka.ru/marcweb2/Default.asp
3. Электронный федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
4. Единое окно доступа к информационным ресурсам http://window.edu.ru/
5. Электронные информационные ресурсы Российской государственной библиотеки http://www.rsl.ru
6. Электронные информационные ресурсы Российской Национальной библиотеки http://www.nlr.ru

Лицензионное программное обеспечение: Электронная библиотечная система «Библиороссика»; Информационная система «Музыкальная культура Сибири»; АИБС «МАРК-SQL» Internet. Лицензионный договор с ЗАО «НПО “ИНФОРМ-СИСТЕМА”» № 010/2011-М от 08.02.2011.