Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Стародубцев Виктор Васильевич
Должность: исполняющий обязанности ректора
Дата подписания: 22.09.2023 16:40:38
Уникальный программный ключ:
4c4c8f49ce8b1e11f8ce1d3fefff6da8207f7d14

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»
«27» июня 2022 г.
Председатель Ученого совета
_____ и. о. ректора Ю.В. Антипова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬУРЕ И СПОРТУ

Общеразвивающая физическая культура

для обучающихся по направлениям подготовки
53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство
профиль Фортепиано
Квалификация «Артист ансамбля. Концертмейстер. Преподаватель»

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

53.03.03 Вокальное искусство
профиль Академическое пение
Квалификация «Концертно-камерный певец. Преподаватель»

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

Разработчик:
Гладышев А.В., старший преподаватель

Редактор: М.Ю. Смирнова, начальник методического отдела

Новосибирск 2022

Паспорт
фонда оценочных средств
по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Общеразвивающая физическая культура»
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, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражне-	Промежуточный (3-7 семестры), итоговый (8 семестр)

		ния 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 3-7 семестрах (выполнение контрольных нормативов/реферат)			Контроль работы по освоению компетенции
Форма итоговой аттестации по дисциплине: зачет в 8 семестре (выполнение контрольных нормативов/реферат, беседа)			Контроль уровня сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенции:			
Уровень не сформирован	Минимальный	Базовый	Высокий
Не знает: – методы сохранения и укрепления физического здоровья и умеет использовать их для обеспечения	*Знает недостаточно глубоко:* – методы сохранения и укрепления физического здоровья; –социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры	*Знает*: - методы сохранения и укрепления физического здоровья и умеет использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессио-	*Знает в полном объеме:* – методы сохранения и укрепления физического здоровья и умеет использовать их для обеспечения полноценной социальной и про-

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;	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;	нальной 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;	фессиональной 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 про-	*Умеет в недостаточной мере:* – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного	*Умеет:* – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного	*Умеет в полном объеме и применяет на практике:* – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания

фессионально-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;	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;	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;	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;
Не владеет: – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями	*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 заня-	*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 заня-	*Владеет в полном 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 за-

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.	тий 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.	тий 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.	нятий 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.

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	*Элективная дисциплина по физической культуре и спорту* Общеразвивающая физическая культура для обучающихся по направлению подготовки: 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство; 53.03.03 Вокальное искусство; 53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство Курс 4 Семестр 8
	Зав. кафедрой _____ Фенина Н.Г. **Составитель** _____ Гладышев А.В. «_____»_____20____ г.

Формы аттестации по итогам дисциплины

Формой аттестации по итогам прохождения студентом элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Общеразвивающая физическая культура» является зачет по окончании 8 семестра.

Аттестация по итогам дисциплины осуществляется в виде выполнения теста (сдачи контрольных нормативов) и устной беседы по материалам курса.

1.	Пресс (девушки)	55 раз
2.	Отжимания (юноши)	35 раз
3.	Отжимания (девушки)	16 раз
4.	Прыжки через скамейку	30 раз
5.	Прыжки через скакалку (юноши)	150 раз
6.	Прыжки через скакалку (девушки)	130 раз

Примерный перечень тем собеседования

1. Особенности организации режима времени.
2. Особенности формирования здорового образа и стиля жизни музыканта.
3. Самомассаж и релаксация – основные приемы.
4. Как повысить свою работоспособность?
5. Как организовать свой отдых.

Министерство культуры Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки» Кафедра гуманитарных дисциплин	*Элективная дисциплина по физической культуре и спорту*: Общеразвивающая физическая культура для обучающихся по направлению подготовки: 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство; 53.03.03 Вокальное искусство; 53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство
	Зав. кафедрой_____ Фенина Н.Г. **Составитель**_____ Гладышев А.В. «_____»_____20____ г.

Формы промежуточной аттестации по дисциплине

Формой промежуточной аттестации по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Общеразвивающая физическая культура» является зачет по окончании 3-7 семестров.

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

		2 курс	**3 курс**
1.	Пресс (девушки)	35 раз	55 раз
2.	Отжимания (юноши)	30 раз	35 раз
3.	Отжимания (девушки)	12 раз	14 раз
4.	Прыжки через скамейку	25 раз	30 раз
5.	Прыжки через скакалку юноши	130 раз	140 раз
6.	Прыжки через скакалку (девушки)	110 раз	120 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

Министерство культуры Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки» Кафедра гуманитарных дисциплин	*Элективная дисциплина по физической культуре и спорту*: Общеразвивающая физическая культура для обучающихся по направлению подготовки: 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство; 53.03.03 Вокальное искусство; 53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство
	Зав. кафедрой_____ Фенина Н.Г. **Составитель**_____ Гладышев А.В. «_____»_____20____ г.

Примерный перечень тем рефератов

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 ее 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 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

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.