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 ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСИПЛИНЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Физическое развитие музыканта

Специальность 53.05.01 Искусство концертного исполнительства
Специализация № 1 «Фортепиано»,
Специализация № 2 «Орган, клавесин, исторический клавир»,
Специализация № 3 «Концертные струнные инструменты
(по видам инструментов: скрипка, альт, виолончель, контрабас, арфа), исторические струнные инструменты»,
Специализация № 4 «Концертные духовые и ударные инструменты
(по видам инструментов: флейта, кларнет, гобой, фагот, труба, тромбон, валторна, туба, саксофон, ударные инструменты), исторические духовые и ударные инструменты»,
Специализация № 5 «Концертные народные инструменты
(по видам инструментов: баян, аккордеон, домра, балалайка, гитара)»
Квалификация «Концертный исполнитель. Преподаватель»

Специальность 53.05.02 Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром и академическим хором
Специализация № 1 «Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром»
Квалификация «Дирижер оперно-симфонического оркестра. Преподаватель»
Специализация № 2 «Художественное руководство
академическим хором»
Квалификация «Дирижер академического хора. Преподаватель»

Специальность 53.05.04 Музыкально-театральное искусство
Специализация № 1 «Искусство оперного пения»
Квалификация «Солист-вокалист. Преподаватель»

Специальность 53.05.05 Музыковедение
Квалификация «Музыковед. Преподаватель»

Специальность 53.05.06 Композиция
Квалификация «Композитор. Преподаватель»

Разработчик:
Лукьянова А.С., ст. преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин
Редактор:
специалист по учебно-методической работе М.Ю. Смирнова

Новосибирск 2019

Паспорт
фонда оценочных средств
по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Физическое развитие музыканта»
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 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:	Промежуточный (3-7 семестры) итоговый (8 семестр)

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

Уровни сформированности компетенции:			
Уровень не сформирован	Минимальный	Базовый	Высокий
Не знает: — 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 профессио-	*Знает частично:* — 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;	*Знает:* — 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;	*Знает в полной мере:* — 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;

нальных заболеваний и вредных привычек; — способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; — правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	— способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; — правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	— способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; — правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	— 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 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;	*Умеет лишь частично:* — 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;	*Умеет:* — 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;	*Умеет в полном объеме и применяет на практике:* — 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;
Не владеет — опытом спортивной деятельности и физического са-	*Владеет частично:* — опытом спортивной деятельности и физического самосовершен-	*Владеет:* — опытом спортивной деятельности и физического самосовершен-	*Владеет в полном объеме:* — опытом спортивной деятельности и физического самосовершен-

мосовершенствования 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.	ствования 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.	ствования 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.	ствования 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.

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*: Физическое развитие музыканта для обучающихся по специальностям 53.05.01 Искусство концертного исполнительства, 53.05.02 Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром и академическим хором, 53.05.04 Музыкально-театральное искусство, 53.05.05 Музыковедение, 53.05.06 Композиция
	Зав. кафедрой _____ Фенина Н.Г. Составитель _____ Лукьянова А.С. «_____»_____20____ г.

Формы аттестации по итогам дисциплины в 8 семестре

Формой аттестации по итогам прохождения студентом элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическое развитие музыканта» является зачет по окончании 8 семестра.

Аттестация по итогам дисциплины осуществляется в виде общих контрольных вопросов.

Примерный перечень вопросов к итоговому зачету в 8 семестре

1. Что такое физическое развитие?
2. Что такое физическое воспитание?
3. Перечислите методы физического развития?
4. Перечислите методы физического воспитания?
5. Что должен знать студент на базовом уровне?
6. Чем должен владеть студент на минимальном уровне?
7. Что входит в словесный метод физического воспитания?
8. Что входит в наглядный метод физического воспитания?
9. Что входит в практический метод физического воспитания?
10. Перечислите виды самомассажа?
11. Перечислите виды релаксации?

Примерное тестовое задание к итоговому зачету в 8 семестре

1.В концепцию здоровья входит здоровье

а) психическое;
б) тактическое;
в) социальное;
г) соматическое (физическое).

2. К признакам здоровья относятся

а) отсутствие дефектов развития;
б) отсутствие резервных возможностей организма;
в) устойчивость к действию повреждающих факторов;
г) отсутствие заболеваний.

3. Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть

а) самосохранение;

б) карьера;
в) подчинение правилам культуры и быта;
г) получение удовлетворения от табакокурения.

4. К составляющем здорового образа жизни относятся

а) выбор профессии;
б) рациональное питание;
в) выполнение требования гигиены и закаливания;
г) оптимальную двигательную активность;
д) отказ от вредных привычек;
е) культура сексуального поведения;
ж) организацию рационального режима труда и отдыха.

5. Принципы рационального питания

а) достижение энергетического баланса;
б) сохранение правил хранения продуктов;
в) ритмичность приема пищи;
г) сбалансированность основных пищевых веществ.

6. Значение белков пищи — это

а) обеспечение пластических процессов;
б) транспортировка веществ;
в) защитная функция;
г) растворение витаминов A,D,E,K.

7. Полноценные белки животного происхождения присутствуют в пищевых продуктах

а) макаронах;
б) яйцах;
в) говядине;
г) моркови;
д) молоке.

8. Жиры необходимы человеку, так как они

а) являются источником энергии;
б) в них содержится холестерин, участвующий в образовании клеточных мембран;
в) необходимы при образовании жирорастворимых витаминов;
г) являются основной составляющей гормонов.

9. Пищевым источником углеводов являются

а) хлебобулочные изделия;
б) рыба;
в) конфеты;
г) овощи.

10. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока из которых являются вредными, такие ка

а) никотин;
б) липиды;
в) цианид;
г) мышьяк.

11. К последствиям курения относят

а) разрушение зубной эмали;

б) заболевание пищеварительного тракта;
в) укрепление сосудов;
г) хронические заболевания дыхательных путей.

12. Сигаретный дым

а) воздействует на слизистую оболочку желудка;
б) вызывает бронхит;
в) увеличивает объем мышечных волокон;
г) вызывает сужение сосудов.

13. При систематическом употреблении алкоголя

а) нарушается функция центральной нервной системы;
б) ухудшается работа важных внутренних органов;
в) ухудшается внимание и память;
г) происходит укрепление иммунитета.

14. В результате приема наркотиков

а) страдает печень;
б) происходит химическая травма нервных клеток;
в) нарушается деятельность почек;
г) происходит укрепление сосудов.

15. Признаками наркомании являются

а) психическое истощение;
б) физическое совершенство;
в) депрессия;
г) бессонница и бледность.

16. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать

а) физические качества;
б) биологические ритмы;
в) чередование физической и умственной работы;
г) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

17. Личная гигиена — комплекс мероприятий по уходу за

а) кожей тела;
б) волосами;
в) рабочим кабинетом;
г) одеждой и обувью;
д) полостью рта.

18. Гигиенические требования к одежде направлены на обеспечение

а) нормального кожного дыхания;
б) оптимального уровня температуры тела;
в) достаточного газообмена организма с окружающей средой;
г) закупорки выносящих протоков потовых желез.

19. Гигиенические принципы закаливания

а) систематичность;
б) постепенность;
в) дозированость.

20. Для закаливания используются

а) воздух;
б) вода;
в) ЛФК

г) солнце.

21. Закаливание солнцем способствует

а) повышению тонуса ЦНС;

б) увеличению барьера защитной функции кожи;

в) снижению ЧСС;

г) образованию витамина D.

22. При закаливание воздушные ванны

а) укрепляют сосуды;

б) повышают общий тонус;

в) понижают количество эритроцитов;

г) улучшают обменные процессы.

23. К водным закаливающим процедурам относятся

а) обливание водой;

б) воздушные ванны

в) обтирание влажным полотенцем

г) купание.

24. К способам быстрого снятия стресса относятся

а) отрыв от повседневности;

б) массаж

в) повышение нагрузки на работе;

г) физические упражнения.

25. Общие принципы преодоления стрессов

а) учиться радоваться жизни;

б) стремиться к разумной организованности;

в) будьте пессимистом;

г) регулярно заниматься физическими упражнениями.

26. Двигательная активность человека — это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в

а) организованных занятиях;

б) период сна;

в) самостоятельных занятиях;

г) повседневной жизни.

27. Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют

а) упражнения в течении учебного дня;

б) утреннюю гигиеническую гимнастику;

в) самостоятельные тренировки;

г) групповые занятия с тренером.

28. В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнениями

а) с предельными отягощениями;

б) дыхательными;

в) на растяжение мышц;

г) на гибкость.

29. Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю

а) 1;

б) 2-3;
в) 6-8;
г) 12-14.

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*: Физическое развитие музыканта для обучающихся по специальностям 53.05.01 Искусство концертного исполнительства, 53.05.02 Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром и академическим хором, 53.05.04 Музыкально-театральное искусство, 53.05.05 Музыковедение, 53.05.06 Композиция Зав. кафедрой_____ Фенина Н.Г. Составитель_____ Лукьянова А.С. «_____»_____20____ г.

Формы аттестации по итогам дисциплины в 3-7 семестре

Формой аттестации по итогам прохождения студентом элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Физическое развитие музыканта» является зачет по окончании 3-7 семестров.

Аттестация по итогам дисциплины осуществляется в виде теста.

Зачетные требования для определения физической подготовленности

Характеристика направлен-	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1 .Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м (сек)	15,7	16,2	17,0	17,9	18,7	13,2	13,6	14,0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голо вой (кол-во раз) – мужчины, подтягивание на перекладине (кол-во) раз) - мужчины	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
Прыжок в длину с места	190	180	170	160	150	250	240	230	220	215

Примерный перечень контрольных упражнений для оценки физической подготовленности студентов

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин – руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег:

мужчины - 3 км,

женщины - 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Упражнения с мячом.
9. Упражнения на гибкость.
10 Упражнения со скакалкой.

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он выполнил индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; имеет представление о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; знает правила и способы планирования индивидуальных занятий спортом различной целевой направленности.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не выполнил индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; не имеет представление о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; не знает правила и способы планирования индивидуальных занятий спортом различной целевой направленности.

Примерный перечень тем рефератов по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Физическое развитие музыканта» для обучающихся, освобожденных от практических занятий.

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
2. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
3. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
4. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
5. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
6. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
7. Средства и методы воспитания физических качеств.
8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
9. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
10. Виды массажа.
11. Влияние физических упражнений на мышцы.
12. Закаливание.
13. Здоровый образ жизни.
14. Развитие физических качеств.

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.