

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Всероссийский государственный университет кинематографии имени С.А. Герасимова»
(ВГИК)
Иркутский филиал ВГИК

УТВЕРЖДАЮ
Директор Иркутского филиала ВГИК
А.В. Черных

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки
52.03.06 ДРАМАТУРГИЯ

Уровень образования
Бакалавриат

Профиль
Киноматюрат

Год начала подготовки – 2022

Форма обучения
очная

Иркутск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

- 1.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)
- 1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
- 1.3. Общее количество заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)
- 1.4. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)
- 1.5. Ключи к оцениванию теста
- 1.6. Оценивание тестового задания

РАЗДЕЛ 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) является **зачет**.

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды, задачи, средства общей физической подготовки и способы их применения в процессе собственной жизнедеятельности; УК-7.2. Знает факторы и методы сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.3. Умеет применять методы и системы сохранения и укрепления здоровья для обеспечения собственной жизнедеятельности; УК-7.4. Умеет использовать навыки общей физической подготовки как инструмент здоровьесбережения; УК-7.5. Владеет нормами поведения, обеспечивающими здоровый образ жизни; УК-7.6. Владеет навыками самоконтроля за состоянием своего здоровья и поддержания его для обеспечения продуктивной жизнедеятельности.
---	---	--

1.3. Общее количество заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Код компетенции	Наименование компетенции	Номера заданий
УК -7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 – 30
Всего:		30

1.4. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Код контролируемой компетенции: УК-7

1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок.

Что представляет собой понятие "культура"

- (1) степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности
- (2) материальные и духовные ценности, создаваемые человеком
- (3) носитель культурных ценностей, создающий новые ценности
- (4) социальная среда, в которой развивается личность

2. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок.

Физическая культура — это:

- (1) занятия спортом
- (2) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека
- (3) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека
- (4) участие в соревнованиях

3. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок.

Влияние физических упражнений на организм человека

- (1) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, в правильной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия
- (2) положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей
- (3) положительное только в случае, если использовать естественные силы природы для восстановления организма

4. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок. **Что из перечисленного можно отнести к основным средствам физического воспитания**

- (1) физиотерапевтические процедуры
- (2) ритмические и силовые характеристики движений
- (3) естественные силы природы
- (4) витамины и минеральные добавки

5. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок. **Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется**

- (1) физической подготовкой
- (2) физическим воспитанием
- (3) физической подготовленностью
- (4) физической культурой

6. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в

кружок.

Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- (1)эластичностью
- (2)гибкостью
- (3)растяжкой
- (4)разминкой

7. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок.

Оздоровительные задачи физического воспитания направлены:

- (1) на подготовку с целью зачисления в группу спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине)
- (2) на формирование знаний о физической культуре и спорте и умений выполнять физические упражнения в избранном виде спорта
- (3)на охрану жизни и укрепление здоровья

8. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок. **Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:**

- (1)функциональной устойчивостью
- (2)биохимической экономизацией
- (3)тренированностью
- (4)выносливостью

9. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок.

К показателям физической подготовленности относятся:

- (1)вес, рост
- (2)артериальное давление и ЧСС
- (3)время задержки дыхания
- (4)сила, выносливость, скорость

10. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок. **Субъективные показатели работоспособности при занятиях физическими упражнениями**

- (1)физиологическая кривая
- (2)изменение частоты дыхания, потоотделение
- (3)температура кожной поверхности
- (4)потеря веса

11. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок. **Укажите, что не относится к методическим принципам физического воспитания:**

- (1)систематичность
- (2)сила воли и смелость
- (3)сознательность и активность
- (4)доступность и индивидуализация

12. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок.

Физическое воспитание — это:

- (1) занятия физическими упражнениями
- (2) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности
- (3) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности
- (4) участие в соревнованиях

13. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок.

Физическая рекреация – это:

- (1) средство лечения и восстановление функций после травм или заболеваний
- (2) утренняя гимнастика
- (3) дозированный бег
- (4) двигательный активный отдых, туризм

14. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок.

Что является главным источником энергии в организме

- (1) белки
- (2) углеводы
- (3) жиры
- (4) минеральные вещества

15. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок. **Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья зачисляются в отделение:**

- (1) основное
- (2) медицинское
- (3) специальное
- (4) спортивное

16. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок.

Базой, основой повышения работоспособности человека является

- (1) специальная подготовка
- (2) общая физическая подготовка
- (3) спортивная подготовка
- (4) прикладная подготовка

17. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок.

Что означает слово "спорт"

- (1) физическая культура
- (2) зрелище
- (3) соревновательная деятельность
- (4) игра, развлечение

18. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок.

Гиподинамия — это:

- (1) сниженная двигательная деятельность, следствием которой является нарушение функций организма
- (2) повышенная двигательная деятельность, следствием которой является нарушение функций организма
- (3) повышенное артериальное давление у человека
- (4) нарушение деструктивных функций систем органов у человека

19. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок.

Самоконтроль — это:

- (1) регулярные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, функциональной и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий упражнениями и спортом
- (2) планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой
- (3) краткое заключение о состоянии здоровья, занимающегося физической культурой и спортом

20. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок.

Какая физическая культура связана с использованием физических упражнений в качестве средства лечения заболеваний?

- (1) оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- (2) педагогическая физическая культура
- (3) профессиональная физическая культура
- (4) физическая культура в детских дошкольных учреждениях

21. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок. **Что относится к функциональным показателям, характеризующим особенности физического развития человека:**

- (1) уровень развития общей выносливости, результаты прыжка с места
- (2) частота сердечных сокращений, сила основных мышечных групп
- (3) объем грудной клетки, форма осанки, длина и масса тела

22. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок.

В качестве теоретической подготовки не рассматривается:

- (1) система знаний, сконцентрированных в специализированных научных дисциплинах в сфере спорта, связанных с познанием и научным обеспечением спортивной практики
- (2) система интеллектуальных умений и навыков, обеспечивающих формирование убеждений и развитие познавательных способностей в процессе спортивной деятельности
- (3) система знаний, умений и навыков, позволяющих правильно строить тренировочный процесс и добиваться успехов на соревнованиях

23. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок.

Что такое массовый спорт:

(1) занятия физическими упражнениями в разнообразных соревновательных формах с целью активного отдыха, досуга

(2) спорт высших достижений

(3) профессиональный спорт

(4) достиженческий спорт

24. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок.

Ловкость — это способность:

(1) выполнять действие при обучении двигательного упражнения

(2) перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся ситуацией и быстро обучаться новым двигательным действиям

(3) противодействовать внешним сопротивлениям

(4) выполнять движения с наибольшей амплитудой

25. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа, обведите в кружок.

В чем заключается особенность ритмической гимнастики:

(1) деятельность, которая связана с длительным сохранением сидячей рабочей позы и точностью выполнения мелких механических операций

(2) приводит организм в рабочее состояние после пробуждения, поддерживает высокий уровень работоспособности в течение трудового дня

(3) темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения

26. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа. Обведите правильные ответы в кружок, запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Факторы, влияющие на работоспособность:

(1) физиологическое состояние

(2) психическое состояние

(3) физическое состояние

Ответ _____

27. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа. Обведите правильные ответы в кружок, запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Что относится к средствам физической культуры:

(1) физические упражнения

(2) оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода)

(3) гигиенические факторы

Ответ _____

28. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа. Обведите правильные ответы в кружок, запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Методы строго-регламентированного упражнения,
типичные для воспитания:

- (1) методы обучения двигательным действиям
- (2) круговой тренировки
- (3) методы развития физических качеств
- (4) наглядной демонстрации
- (5) вариативно-слитного упражнения

Ответ _____

29. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа. Обведите правильные ответы в кружок, запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Перечислите средства развития быстроты:

- (1) соревновательные и специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью
- (2) скоростно-силовые упражнения
- (3) ходьба, лыжи, плавание, коньки
- (4) упражнения с отягощениями, ведение 2-х мячей двумя руками, метание гранаты, кросс
- (5) подвижные и спортивные игры, эстафеты

Ответ _____

30. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа. Обведите правильные ответы в кружок, запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Двигательное умение — это:

- (1) способность правильно выполнить двигательное действие, доведенное до автоматизма
- (2) способность правильно выполнить двигательное действие, не доведенное до автоматизма
- (3) способность владения рациональной техникой двигательного действия
- (4) способность правильно выполнить двигательное действие на сознательном уровне

Ответ _____

1.5. Ключи к оцениванию теста

Номер задания	Верный ответ	Оценивание задания
1.	2	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
2.	2	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
3.	1	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.

18.	1	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
19.	1	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
20.	1	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
21.	3	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
22.	3	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
23.	1	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
24.	2	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
25.	3	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
26.	1, 2, 3 Работоспособность человека характеризуется как способность человека выполнять эффективные параметры производительности в определенное время, поэтому физиологическое, психическое и физическое состояние человека влияет на показатель работоспособности	Полное совпадение с верным ответом, дано обоснование оценивается 2 баллами; полное совпадение с верным ответом, не дано обоснование или обоснование не полное оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
27.	1, 2, 3 Все перечисленные варианты ответов являются верными, так как главное средство физического воспитания – это физические упражнения, а остальные являются вспомогательными средствами физического воспитания	Полное совпадение с верным ответом, дано обоснование оценивается 2 баллами; полное совпадение с верным ответом, не дано обоснование или обоснование не полное оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.

28.	1, 3 Методы строго регламентированного упражнения — это основной метод в физическом воспитании, сущность которого заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Подразделяется на 2 подгруппы: а) методы обучения двигательным действиям; б) методы развития физических качеств	Полное совпадение с верным ответом, дано обоснование оценивается 2 баллами; полное совпадение с верным ответом, не дано обоснованиеили обоснование не полное оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
29.	1, 2, 5 Быстрота - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью. Средствами развития быстроты являются соревновательные и специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, скоростно- силовые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты	Полное совпадение с верным ответом, дано обоснование оценивается 2 баллами; полное совпадение с верным ответом, не дано обоснованиеили обоснование не полное оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
30.	2, 4 Двигательное умение — это степень владения техникой действия, при котором повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи. Верные ответы - способность правильно выполнить двигательное действие, не доведенное до автоматизма; способность правильно выполнить двигательное действие на сознательном уровне	Полное совпадение с верным ответом, дано обоснование оценивается 2 баллами; полное совпадение с верным ответом, не дано обоснованиеили обоснование не полное оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.

1.6. Оценивание тестового задания

Количество набранных баллов в процентах от максимального количества баллов	Количество набранных баллов	Оценка/зачет
85,00-100%	30 – 35	зачет
75,00-84,99%	26 – 29	зачет
65,00-74,99%	23 – 25	зачет
Менее 64,99 %	22 и меньше	незачет