

Министерство культуры и архивов Иркутской области  
Областное государственное профессиональное образовательное  
бюджетное учреждение

Иркутское театральное училище

## **Фонды оценочных средств**

*ОД.01.06 «Физическая культура»*

специальности

**52.02.04 АКТЁРСКОЕ ИСКУССТВО**

углубленной подготовки

## Паспорт фондов оценочных средств

Фонды оценочных средств предназначены для проверки результатов освоения компетенций, оценки умений и знаний, практического опыта по дисциплине ОД «Физическая культура» и разработаны в соответствии ППССЗ специальности 52.02.04 Актерское искусство.

В результате изучения физической культуры студент должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

В результате освоения обучающимися данной учебной дисциплины формируется общая компетенция, включающая в себя способность:

ОК 10. Использовать умения и знания базовых дисциплин федерального компонента среднего общего образования в профессиональной деятельности

–

–

– **Контрольные упражнения для проведения зачёта**

- упражнения на шведской стенке;
- прыжки через препятствие;
- прыжки со шведской стенки;
- упражнения на скамейке.
- вариации стоек на голове;
- вариации стоек на руках;
- колесо, кувырки, мостик (вариации);
- упражнения на равновесие;
- комплекс на развитие выносливости;
- упражнения на укрепление мышц пресса, спины;
- растяжка мышц ног, развитие гибкости.