

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

Иркутское театральное училище

## **Фонды оценочных средств**

*ОГСЭ. 05 «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 «Физическая культура» и разработаны в соответствии ППСЗ специальности 52.02.04 Актерское искусство.

В результате изучения физической культуры студент должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

В результате освоения обучающимися данной учебной дисциплины формируются общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

### **Самостоятельная работа студента**

- 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;
- знать и соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство 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;
- формирование здорового образа жизни, организация активного отдыха и профилактика вредных привычек;
- использовать способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

– **Контрольные упражнения для проведения зачёта**

Подтягивание в висе лежа

Сгибание и разгибание рук в упоре

Подъём и опускание туловища из положения лежа, ноги 90 градусов

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в высоту с разбега

Прыжки через скакалку

Подъём туловища за 1 мин. из положения лёжа

Сгибание и разгибание рук в упоре

Наклоны вперёд из положения сидя