



ФГОС ВО
(версия 3++)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ АКТЕРА»**

ЧЕЛЯБИНСК 2026

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»

Кафедра театрального искусства

Фонд оценочных средств
по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ АКТЕРА»

программа бакалавриата
«Театральная режиссура и актерское мастерство.
Преподавание художественно-творческих дисциплин»
по направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура
квалификация: бакалавр

Челябинск
2026

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физический тренинг актера» составлен в соответствии с требованиями ФГОСВО по направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура.

Автор(ы)-составитель(и): В. С. Соколкова, доцент кафедры театрального искусства, доцент

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физический тренинг актера» как составная часть ОПОП на заседании совета факультета театра, кино и телевидения рекомендована к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 4 от 17.04.2023

Экспертиза проведена 15.05.2023, акт 2023/НЗХК ТР

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП утверждена 29.05.2023 на заседании Ученого совета института протокол № 08 от 29.05.2023.

Срок действия фонда оценочных средств по дисциплине «Физический тренинг актера» продлен на заседании Ученого совета института:

Учебный год	№ протокола, дата утверждения
2023/24	№11 от 27.05.2024
2024/25	№ 8 от 26.05.2025
2025/26	№ 10 25.05.2026
2027/28	

1. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) представлен:

- ФОС в составе рабочей программы дисциплины;
- комплектом аттестационных педагогических измерительных материалов;
- материалами, необходимыми для оценки умений и владений (практико-ориентированные задания, используемые в период проведения промежуточной аттестации).

2. ФОС В СОСТАВЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ФОС в соответствии с Положением «О порядке разработки и утверждении основных профессиональных образовательных программ – программ бакалавриата, специалитета и магистратуры» (утв. Ученым советом, протокол № 7 от 22.04.2019, приказ 83-п от 24.04.2019) входит в состав рабочей программы дисциплины (раздел № 6) и включает следующие пункты и подпункты:

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Таблица 6, 7.

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

6.2.1. *Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования* Таблицы 8, 9

6.2.2. *Описание шкал оценивания.*

6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на экзамене (зачете) (пяти-балльная система). Таблица 10.

6.2.2.2. Описание шкалы оценивания Таблица 11.

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

6.3.1. *Материалы для подготовки к экзамену (зачету).* Таблица 12, 13.

6.3.2. *Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине.*

6.3.3. *Методические указания по выполнению курсовой работы.*

6.3.4. *Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций.*

6.3.4.1. Планы семинарских занятий.

6.3.4.2. Задания для практических занятий.

6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий.

6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока).

6.3.4.5. Тестовые задания.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций.

3. КОМПЛЕКТ АТТЕСТАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Спецификация АПИМ

Цель АПИМ	Оценка учебных достижений
Функция АПИМ	Контроль, диагностика
Вид контроля	Текущий контроль знаний обучающихся. Возможно применение в рамках промежуточной аттестации и проверки остаточных знаний
Модель АПИМ	Уровневая модель представлена в трех взаимосвязанных блоках заданий: – Блок 1. Задания на уровне «знать» в форме «выбор одного, двух и более правильных ответов из предложенных» выявляют в основном знаниевый компонент по дисциплине и оцениваются по бинарной шкале «правильно-неправильно»; – Блок 2. Задания на уровне «знать» и «уметь» в форме «установление соответствия (последовательности)», в которых нет явного указания на способ выполнения, для их решения обучающийся самостоятельно выбирает один из изученных способов. Задания данного блока позволяют оценить не только знания по дисциплине, но и умения пользоваться ими при решении стандартных, типовых задач. – Блок 3. Задания на уровне «знать», «уметь», «владеть» представлены в форме кейс-задания, содержание которого предполагает использование комплекса умений и навыков, для того чтобы обучающийся мог самостоятельно сконструировать способ решения, комбинируя известные ему способы и привлекая междисциплинарные знания. Кейс-задание представляет собой учебное задание, состоящее из описания реальной ситуации и совокупности сформулированных к ней вопросов. Выполнение обучающимся кейс-заданий требует решения поставленной проблемы (ситуации) в целом и проявления умения анализировать конкретную информацию, проследивать причинно-следственные связи, выделять ключевые проблемы и методы их решения. – Блок 4. Задания на уровне «знать», «уметь», «владеть» представлены в форме открытых вопросов, предполагающих краткий свободный ответ.
Количество тестовых заданий	Не каждую компетенцию должно быть разработано 40 заданий, в т. ч. Блок 1 – 10 тестовых заданий; Блок 2 – 10 тестовых заданий; Блок 3 – 4 кейса Блок 4 – 16 открытых вопросов
Время тестирования (мин)	90 мин.
Планируемые результаты освоения	УК-7
Перечень документов, используемых при планировании содержания теста	ФГОС ВО по направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура, рабочая программа дисциплины
Разработчики	В. С. Соколова, доцент кафедры театрального искусства, доцент
Экспертиза тестовых заданий	Проведена в рамках общей экспертизы ОПОП

Банк заданий с ответами

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код задания	Задание		Ключ правильного ответа
Блок 1	Выберите правильный ответ(ы)		
1.1	Что не относится к показателям физического совершенства? 1. уровень здоровья 2. деловая активность 3. творческое долголетие 4. физическая подготовленность		3
1.2	Какой эффект должен достигаться при решении любых специальных задач физического воспитания 1. оздоровительный эффект 2. укрепляющий эффект 3. поддерживающий эффект		1
1.3	Какие функции физической культуры направлены на организацию содержательного досуга, а также на предупреждение утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма? 1. образовательные 2. рекреативные и оздоровительно-реабилитационные 3. спортивные		2
1.4	Что является целью физического воспитания в вузе? 1. вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности 2. содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов 3. обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве		3
Блок 2	Установите соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого. Учтите, что один из элементов правого столбца лишний. Ответ к заданиям запишите в виде сочетания цифр и букв, соблюдая последовательность левого столбца, без пробелов и знаков препинания. Например, 1А2Б3В		
2.1	А) Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1) Йога	1Г2А3Д4Б5В
	Б) Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2) Пилатес	
	В) Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и вы-	3) Стретчинг	

	полняемая на протяжении нескольких раундов		
	Г) Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4) Атлетическая гимнастика	
	Д) Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	5) Табата	
2.2	А) Для развития силовых способностей рекомендуются	1) Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры	1В2Г3А4Б
	Б) Для развития способности к выносливости рекомендуются	2) Стретчинг	
	В) Для развития координационных способностей	3) Упражнения с отягощением: гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах	
	Г) Для развития гибкости рекомендуются	4) Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.	
Блок 3	<i>Кейс-задания предполагают работу с предложенным текстом. После его прочтения необходимо ответить на поставленные вопросы или выполнить задания</i>		
3.1	Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное ... организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья		совершенствование
Блок 4			
4.1	Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
4.2	Здоровье – это		полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов
4.3	Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется		производственной гимнастикой
4.4	Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется		Профессионально-прикладная

4.5	Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью	пульсометрии
4.6	Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется	дневником самоконтроля
4.7	Цели внедрения ВФСК ГТО	развитие массового спорта и оздоровление нации
4.8	Наука о здоровом образе жизни называется	валеологией

УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Код задания	Задание	Ключ правильного ответа
Блок 1	Выберите правильный ответ(ы)	
1.1	Что такое физическое воспитание? 1. процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма 2. педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания 3. часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности	2
1.2	Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности? 1. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия 2. физические упражнения в режиме дня 3. самостоятельные занятия	1
1.3	Какое высказывание о роли физической культуры в укреплении и сохранении здоровья сформулировано неверно? 1. физические упражнения не способствуют продлению творческой активности человека 2. физические упражнения замедляют инволюцию дыхательной функции 3. физические упражнения улучшают течение компенсаторно-приспособительных реакций организма при старении, предупреждают его преждевременное наступление	1
1.4	На что направлены физические упражнения студентов в учебном расписании? 1. на усвоение учебного материала, на увеличение общего времени занятий физическими упражнениями, на ускорение процесса физического совершенствования 2. на укрепление здоровья, повышение умственной и физиче-	3

	ской работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание 3. на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности											
Блок 2	Установите соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого. Учтите, что один из элементов правого столбца лишний. Ответ к заданиям запишите в виде сочетания цифр и букв, соблюдая последовательность левого столбца, без пробелов и знаков препинания. Например, 1А2Б3В											
2.1	<table><tr><td>А) Развитие силы зависит от</td><td>1) Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию</td></tr><tr><td>Б) Развитие выносливости зависит от</td><td>2) Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата</td></tr><tr><td>В) Координационные способности зависят от</td><td>3) Содержания тестостерона</td></tr><tr><td>Г) Гибкость зависит от</td><td>4) Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы</td></tr></table>	А) Развитие силы зависит от	1) Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию	Б) Развитие выносливости зависит от	2) Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата	В) Координационные способности зависят от	3) Содержания тестостерона	Г) Гибкость зависит от	4) Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы	1В2Г3А4Б		
А) Развитие силы зависит от	1) Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию											
Б) Развитие выносливости зависит от	2) Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата											
В) Координационные способности зависят от	3) Содержания тестостерона											
Г) Гибкость зависит от	4) Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы											
2.2	<table><tr><td>А) Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах</td><td>1) Антистрессовая пластическая гимнастика</td></tr><tr><td>Б) Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэлла Пинкни</td><td>2) Суставная гимнастика</td></tr><tr><td>В) Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.</td><td>3) Калланетика</td></tr><tr><td>Г) Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения</td><td>4) Кроссфит</td></tr><tr><td>Д) Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки</td><td>5) Аквааэробика</td></tr></table>	А) Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах	1) Антистрессовая пластическая гимнастика	Б) Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэлла Пинкни	2) Суставная гимнастика	В) Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	3) Калланетика	Г) Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения	4) Кроссфит	Д) Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки	5) Аквааэробика	1Г2А3Б4Д5В
А) Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах	1) Антистрессовая пластическая гимнастика											
Б) Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэлла Пинкни	2) Суставная гимнастика											
В) Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	3) Калланетика											
Г) Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения	4) Кроссфит											
Д) Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки	5) Аквааэробика											
Блок 3	Кейс-задания предполагают работу с предложенным текстом. После его прочтения необходимо ответить на поставленные											

	вопросы или выполнить задания	
3.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной деятельности.	Профессиональной (или трудовой)
Блок 4		
4.1	Физическое здоровье человека – это	естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.
4.2	Рациональное питание не должно	вызывать ожирение
4.3	Двигательная рекреация – это	отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)
4.4	Для оценки состояния дыхательной системы используются	проба Штанге
4.5	Здоровый образ жизни – это	образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья
4.6	Культура здоровья и безопасного образа жизни - это	Культура здоровья и безопасного образа жизни - это
4.7	При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать	состояние здоровья
4.8	Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются упражнения	специальные

**4. МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ И ВЛАДЕНИЙ
(ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ)**

№ п/п	Темы практико-ориентированных заданий	Код компетенций
1.	«Поза планки»	УК-7
2.	Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, удержание туловища под углом 25–30° «Кобра»	УК-7
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены.	УК-7
4.	Подтягивание на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.)	УК-7
5.	«Склепка» лежа на спине	УК-7
6.	Удержание прямого угла в приседании стоя у стены	УК-7
7.	Отжимания: на брусьях (муж.); в упоре лежа (жен.)	УК-7

8.	Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев – упор лежа – упор присев – встать	УК-7
9.	Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре	УК-7
10.	Жим штанги от груди лежа	УК-7
11.	Приседание со штангой на плечах	УК-7
12.	Становая тяга	УК-7

Лист изменений в ФОС по дисциплине

В ФОС по дисциплине внесены следующие изменения:

Учебный год	Реквизиты протокола Ученого совета	Номер раздела, подраздела	Содержание изменений и дополнений
2023/24	Протокол № 11 27.05.2024		Без изменений
2024/25	Протокол № 8 26.05.2025		Без изменений
2025/26	Протокол № 10 25.05.2026		Без изменений
2027/28	Протокол № ДД.ММ.ГГГГ		