

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «Высшая школа народных искусств (академия)»**

Кафедра физической культуры

РЕКОМЕНДОВАНО  
кафедрой, протокол № 9  
от 12.04.2021 г.

Заведующий кафедрой

 С.Д. Шамрай

12.04.2021

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

С.Г. Сойников



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОГСЭ.04.**

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

Санкт-Петербург  
2021 г.

Разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

Авторы:

Шамрай С.Д., кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры

Кивихарью И.В., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры

**ПАСПОРТ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине **Физическая культура**  
54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)  
код, наименование специальности

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование темы	Уровень освоения темы	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
<p><b>знать:</b> Организацию и методику проведения тематической беседы</p> <p><b>уметь:</b> Составлять план проведения тематической беседы</p>	ОК-2	О значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды	3	Устный опрос. Письменное задание.  Письменное задание. Практическое задание.	Письменное задание. Контрольное задание.  Контрольное задание. Письменное задание. Практическое задание.
<p><b>знать:</b> Основы профессионально-прикладной физической подготовки. Особенности управленческой деятельности выпускников ВШНИ. Технику физических упражнений для совершенствования профессионально-важных психофизических качеств.</p> <p><b>уметь:</b> Применять методы и средства физической культуры при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	ОК-3	Основы профессионально-прикладной физической подготовки	3	Устный опрос. Письменное задание.  Устный опрос. Письменное задание.  Устный опрос. Письменное задание.  Практическое задание. Практическая демонстрация.	Письменное задание. Контрольное задание.  Письменное задание. Контрольное задание.  Письменное задание. Контрольное задание.  Письменное задание. Контрольное задание. Практическое задание. Практическая демонстрация.

Анализировать ход принятых организационно-управленческих решений при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки в ВШНИ.				Практическое задание. Практическая демонстрация.	Контрольное задание. Практическое задание. Практическая демонстрация.
<p><b>знать:</b> Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p><b>уметь:</b> Применять средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.</p>	ОК-4	<p>Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности</p>	3	<p>Устный опрос. Письменное задание.</p> <p>Устный опрос. Письменное задание.</p> <p>Практическое задание. Практическая демонстрация.</p>	<p>Письменное задание. Контрольное задание. Выступление по теме. Веб-квест. Письменное задание. Контрольное задание. Выступление по теме. Веб-квест.</p> <p>Контрольное задание. Практическое задание. Практическая демонстрация.</p>
<p><b>знать:</b> Основы организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.</p> <p><b>уметь:</b> Применять методы и средства для организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.</p>	ОК-6	Организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ	3	<p>Устный опрос. Письменное задание. Практическое задание.</p> <p>Практическое задание. Практическая демонстрация.</p>	<p>Письменное задание. Контрольное задание. Практическая демонстрация.</p> <p>Контрольное задание. Практическая демонстрация.</p>

<p><b>знать:</b>          Основы методики составления индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.</p> <p><b>уметь:</b>          Применять методику при составлении индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.</p>	<p>ОК-8</p>	<p>Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>2</p>	<p>Устный опрос.          Письменное задание.          Практическое задание.</p> <p>Практическое задание.          Практическая демонстрация.</p>	<p>Письменное задание.          Контрольное задание.          Практическая демонстрация.</p> <p>Письменное задание.          Контрольное задание.          Практическая демонстрация.</p>
--	-------------	---	----------	---	---

## **2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

При проведении текущего контроля, оценка усвоения теоретических знаний и умений проводится в форме устного опроса (или письменного задания), выступления по теме, веб-квеста, практического задания, практической демонстрации и тестирования по одному из разделов физической подготовки.

При проведении промежуточной аттестации, оценка усвоения теоретических знаний и умений проводится в форме устного опроса (или письменного задания), выступления по теме, веб-квеста, практического задания, практической демонстрации и тестирования по двум разделам физической подготовки, пройденным за период обучения.

При проведении итоговой аттестации, оценка усвоения теоретических знаний и умений проводится в форме устного опроса (или письменного задания), выступления по теме, веб-квеста, практического задания, практической демонстрации и тестирования по нескольким (два и более) разделам физической подготовки, пройденным за период обучения.

Студенты, выполняющие рабочую программу, оцениваются по двум разделам учебной деятельности: теоретическому и практическому.

**Примерные вопросы для подготовки к устному опросу (письменному заданию):**

1. Гипокинезия и гиподинамия. Двигательная активность и физическое здоровье.
2. Здоровый образ жизни и его влияние на здоровье.
3. Наследственность и ее влияние на здоровье.
4. Влияние окружающей среды на здоровье.
5. Самооценка собственного здоровья.
6. Характеристика составляющих здорового образа жизни.
7. Организация режима труда и отдыха.
8. Методы закаливания.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
11. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
12. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
13. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
14. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
15. Работоспособность студентов при использовании «малых форм» физической культуры в режиме учебно-трудового дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки, микропаузы).
16. Организация и методика проведения тематической беседы.

17. Содержание и структура плана проведения беседы.
18. Основы профессионально-прикладной физической подготовки.
19. Особенности управленческой деятельности выпускников ВШНИ.
20. Методы и средства физической культуры при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки.
21. Социально-биологические основы физической культуры.
22. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
23. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
24. Основы организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.
25. Методы и средства для организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.
26. Основы методики составления индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

**Вопросы для подготовки к устному опросу (письменному заданию) или контрольной работе на зачете:**

1. Организация и методика проведения тематической беседы.
2. Содержание и структура плана проведения беседы.
3. Основы профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Особенности управленческой деятельности выпускников ВШНИ.
5. Методы и средства физической культуры при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки.
6. Социально-биологические основы физической культуры.
7. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
8. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
9. Основы организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.
10. Методы и средства для организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.
11. Основы методики составления индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

**Требования к подготовке контрольного задания**

Контрольное задание должно состоять из скрепленных листов и состоять из:

- титульного листа;
- оглавления;
- введения;
- основной части;

- заключения;
- списка использованной литературы;
- распечатанных приложений (по желанию).

Объем контрольного задания (без учета титульного листа, оглавления, приложений и иллюстраций в тексте) – не менее 15 страниц в соответствии с нижеизложенными требованиями. Страницы должны быть пронумерованы. Титульный лист не нумеруется.

Требования к оформлению текстовой части:

- шрифт – Times New Roman, интервал – 1,5, размер кегля – 14;
- выравнивание текста по ширине листа, поля со всех сторон – 2 см.;
- абзац – 1,25 см.;
- количество использованных при подготовке контрольного задания источников должно быть не менее 5 (книги, журнальные статьи, интернет-источники и т.д.). Количество использованных печатных – не менее 3.

### **Критерии оценки устного ответа:**

#### **Оценка «отлично» – если обучаемый:**

1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей.

2. Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. Последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагать учебный материал; давать ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делать собственные выводы; формулировать точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий; при ответе не повторять дословно текст учебника; излагать материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

3. Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию преподавателя.

#### **Оценка «хорошо» – если обучаемый:**

1. Показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий, дал неполные, небольшие неточности при использовании терминов или в выводах и обобщениях; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.



2. Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы.

3. Не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой, учебником, первоисточниками (правильно ориентируется, но работает медленно).

**Оценка «удовлетворительно» – если обучаемый:**

1. Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала.

2. Материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно.

3. Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.

4. Допустил ошибки и неточности в использовании терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие.

5. Испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения практических задач.

6. Отвечает неполно на вопросы преподавателя (упуская и основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте.

7. Обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы преподавателя, допуская одну-две грубые ошибки.

**Оценка «неудовлетворительно» – если обучаемый:**

1. Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

2. Не делает выводов и обобщений.

3. Не знает, и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов.

4. Имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач.

5. При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи преподавателя.

**Критерии оценки контрольного задания:**

– актуальность темы;

– соответствие содержания теме;

– глубина проработки материала;

– правильность и полнота использования источников;

– соответствие оформления контрольного задания требованию.

**На «отлично»:**

1. Присутствие всех вышеперечисленных требований.

2. Знание обучаемым изложенного в контрольном задании материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы.

3. Присутствие личной заинтересованности в раскрываемой теме, собственную точку зрения, аргументы и комментарии, выводы.

4. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на

вопросы, поставленные преподавателем, по теме контрольного задания.

5. Умение анализировать фактический материал и статистические данные, использованные в контрольном задании.

6. Наличие качественно выполненного презентационного материала или раздаточного, не дублирующего основной текст, а являющегося его иллюстративным фоном.

**На «хорошо»:**

1. Мелкие замечания по оформлению контрольного задания.
2. Незначительные трудности по одному из перечисленных выше требований.

**На «удовлетворительно»:**

1. Тема контрольного задания раскрыта недостаточно полно.
2. Неполный список литературы и источников.
3. Затруднения в изложении, аргументировании.

Для оценки усвоения программы практического раздела в каждом семестре студенты выполняют контрольные нормативы для оценки физической подготовленности (тесты).

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов на зачете**

Характеристика направленности тестов	Группа здоровья	Женщины					Мужчины				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	Осн-я	185	175	165	155	145	235	223	210	197	180
	Подг-я	175	165	155	145	135	225	213	200	187	170
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Осн-я	27	23	19	15	11	37	32	27	22	17
	Подг-я	22	18	14	10	6	32	27	22	17	12
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	Осн-я	37	32	27	22	17	42	37	32	27	22
	Подг-я	32	27	22	17	12	37	32	27	22	17
Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	Осн-я	100	90	80	70	60	90	80	70	60	50
	Подг-я	95	85	75	65	55	85	75	65	55	45
Наклон вперед из положения, стоя (см.)	Осн-я	22	17	12	7	5	18	14	10	7	4
	Подг-я	17	12	9	5	3	13	9	7	5	3

Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Осн-я	14	11	8	6	4	16	14	11	9	6
	Подг-я	12	9	6	5	3	15	12	9	7	4

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием учета посещаемости студента является оценка в баллах. Студент за посещаемость 1 занятия (теоретическое или практическое) получает 4 балла. Сумма баллов, набранных студентом за посещаемость учебных занятий в период учебного модуля, определяет допуск (недопуск) обучаемого к сдаче тестов (контрольных заданий).

Оценка усвоения теоретических знаний проводится в форме устного опроса или летучки (ответ на один вопрос) по содержанию практического раздела программы обучения. Время на подготовку к ответу – до 15 минут. Уровень подготовленности студентов основной и подготовительной медицинских групп при сдаче тестов (контрольных заданий) в рубежном контроле и на зачете определяется оценкой, полученной студентом за ответ на 1 теоретический вопрос и сдачу 2 практических тестов, и оценивается по среднему баллу.

Уровень подготовленности студентов специальной медицинской группы при сдаче тестов (контрольных заданий) в рубежном контроле и на зачете определяется оценкой, полученной студентом за ответ на 1 теоретический вопрос и сдачу 2 контрольных заданий, и оценивается по среднему баллу.

#### **Примерные темы контрольных заданий для студентов СМГ и освобожденных от практических занятий:**

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

*Рипа М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московский горный педагогический университет. – Москва, 2013. – 21 см. – Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007515433> / (дата обращения 12.04.2021).*

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при конкретном заболевании.

*Бомин В. А. Здоровье сберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухина. – Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия. –*

Иркутск, 2011. – 156 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15684.html> / (дата обращения: 12.04.2021).

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Пшеничников А.Ф. *Физическая культура студента (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие* / А. Ф. Пшеничников, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. – Санкт-Петербург, 2012. – 218 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html> / (дата обращения: 12.04.2021).

Гиподинамия. Влияние физических упражнений на деятельность органов и систем организма.

Филина Л. Н. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно – прикладное искусство»: учебно-методическая разработка / Л. Н. Филина, Е. Э. Червякова, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, ВШНИ, 2009. – 31 с.

Образ жизни студента, позволяющий сохранять и укреплять здоровье во время обучения. Основные условия здорового образа жизни.

Шамрай С. Д. *Физическая культура: учебное пособие* / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, ВШНИ, 2016. – 106 с.

Физическая культура и гигиена.

Маргазин В. А. *Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник* / В. А. Маргазин, О. Н. Семенова, Е. Е. Ачкасов, и др. – Санкт-Петербург, 2013. – 256 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/45673.html> / (дата обращения: 12.04.2021).

Закаливание как средство оздоровления организма.

Бомин В. А. *Здоровье сберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие* / В. А. Бомин, К. В. Сухинина. – Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия. – Иркутск, 2011. – 156 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15684.html> / (дата обращения: 12.04.2021).

Самоконтроль при занятиях физической культурой.

Червякова Е.Э. *Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте: учебное пособие* / Е. Э. Червякова, В. В. Прохоренко. – Санкт-Петербург, ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2006. – 84 с.

Организм человека – как единая саморегулирующаяся биологическая система.

*Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебник* / под редакцией В. И. Ильинича. – Москва, Гардарика, 2000. – С. 28-30. – Режим доступа: [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical\\_culture.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf) / (дата обращения: 12.04.2021).

Стресс. Дистресс. Надо ли убегать от стресса? Методы профилактики стресса.

*Психология стресса и методы его профилактики [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие* / Авторы-составители: В. Р. Бильданова,

Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга, Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с. – Режим доступа: [https://kpfu.ru/staff\\_files/F928476394/Psihologiya\\_stressa\\_i\\_metody\\_ego\\_profilaktik\\_i.pdf/](https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_profilaktik_i.pdf/) (дата обращения: 12.04.2021).

Цель, задачи, средства, методы и факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку.

Шамрай С. Д. *Физическая культура: учебное пособие* / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, ВШНИ, 2016. – 106 с.

Психофизиологические особенности учебного труда и их влияние на организм студента.

Чайников А. П. *Психофизиологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие* / А. П. Чайников. – Москва, Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана, 2013. – 79 [1] с. – Режим доступа: <http://docplayer.ru/30386013-Psihologicheskaya-podgotovka-studentov-sredstvami-fizicheskoy-kultury-i-sporta.html> / (дата обращения: 12.04.2021).

«Малые формы» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов.

Бомин В. А. *Здоровье сберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие* / В. А. Бомин, К. В. Сухина. – Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия. – Иркутск, 2011. – 156 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15684.html> / (дата обращения: 12.04.2021).

Естественно-биологические основы оздоровления.

Менхин Ю. В. *Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Электронный ресурс]: учебник* / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону, Феникс, 2002. – С. 19-39. – Режим доступа: [https://www.cpkmed.ru/materials/El\\_Biblio/AktualDoc/reabilitacija/11.pdf](https://www.cpkmed.ru/materials/El_Biblio/AktualDoc/reabilitacija/11.pdf) / (дата обращения: 12.04.2021).

Итоговая оценка за рубежный контроль определяется суммой баллов, набранных студентом за посещаемость занятий, сдачу тестов (контрольных заданий) и участие в физкультурно-спортивной деятельности.

Итоговая оценка уровня достижений студента за период учебного модуля (семестра) определяется суммой баллов 2-х промежуточных рубежных контролей (мероприятий) и суммой баллов за зачет и определяется по 100-балльной шкале как сумма баллов, набранных студентом в результате работы в семестре.

Студенты, набравшие 41 и более баллов, допускаются к итоговой семестровой аттестации. Формой итоговой аттестации является зачет.

Критерии оценки уровня достижений студента за период учебного модуля (семестра):

0-40 баллов – незачет;

41-100 баллов – зачет.

