

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
**Холуйский институт лаковой миниатюрной живописи  
имени Н. Н. Харламова – филиал федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Высшая школа народных искусств (академия)».**

РЕКОМЕНДОВАНО  
Советом ХИЛМЖ  
« 30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Е.Е. Власова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОД.01.06.**

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

Холуй  
2023г.

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

Составители:

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> О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.</p> <p>Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.</p> <p>Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</p> <p><b>уметь:</b> Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.</p> <p>Выполнять акробатические,</p>	ОК-10	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	Устный опрос. Письменное задание.	Контрольное задание. Выступление по теме. Веб-квест.
		Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3	Устный опрос. Письменное задание. Практическое задание. Практическая демонстрация.	Письменное задание Контрольное задание. Практическое задание. Практическая демонстрация.
		Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	3	Устный опрос. Письменное задание.	Письменное задание. Контрольное задание. Практическое задание. Практическая демонстрация.
		Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	Устный опрос. Письменное задание. Практическое задание. Практическая демонстрация.	Письменное задание Контрольное задание. Практическое задание. Практическая демонстрация.
		Комплексные занятия	2	Практическое задание.	Письменное задание

<p>гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр.</p>		<p>(гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры).</p>		<p>Практическая демонстрация.</p>	<p>Контрольное задание. Практическое задание. Практическая демонстрация.</p>
<p>Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.</p>		<p>Общая и прикладная физическая подготовка. Гимнастика.</p>	<p>2</p>	<p>Практическое задание. Практическая демонстрация.</p>	<p>Письменное задание Контрольное задание. Практическое задание. Практическая демонстрация.</p>
<p>Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки.</p>		<p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>3</p>	<p>Устный опрос. Письменное задание. Практическое задание. Практическая демонстрация.</p>	<p>Письменное задание Контрольное задание. Практическое задание. Практическая демонстрация.</p>
<p>Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.</p>		<p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>3</p>	<p>Устный опрос. Письменное задание. Практическое задание. Практическая демонстрация.</p>	<p>Письменное задание Контрольное задание. Практическое задание. Практическая демонстрация.</p>
<p>Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.</p>		<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.</p>	<p>2</p>	<p>Устный опрос. Письменное задание. Практическое задание. Практическая демонстрация.</p>	<p>Письменное задание Контрольное задание. Практическое задание. Практическая демонстрация.</p>
<p>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального</p>		<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>3</p>	<p>Устный опрос. Письменное задание. Практическое задание. Практическая демонстрация.</p>	<p>Письменное задание Контрольное задание. Практическое задание. Практическая демонстрация.</p>

<p>телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.</p> <p>Включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p>		<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>3</p>	<p>Устный опрос. Письменное задание.</p>	<p>Письменное задание. Контрольное задание. Практическое 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. Работоспособность студентов при использовании «малых форм» физической культуры в режиме учебно-трудового дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки, микропаузы).
15. Основы профессионально-прикладной физической подготовки.
16. Методы и средства физической культуры при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки.

17. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

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

1. О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.

2. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

3. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.

5. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

6. Формы и содержание самостоятельных занятий.

7. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

8. Особенности занятий для женщин.

9. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

10. Гигиена самостоятельных занятий.

11. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.).

12. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

13. Понятия «здоровье», «физическое развитие», «антропометрия».

14. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

15. Взаимосвязь содержания и форм занятий физическими упражнениями.

16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

17. Значение производственной гимнастики.

18. Построение производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.

19. Основы организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.

20. Методы и средства для организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.

21. 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.4
- 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	180	170	160	150	140	230	218	205	192	175
	Подг-я	170	160	150	140	130	220	208	195	182	165
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Осн-я	25	21	17	13	9	35	30	25	20	15
	Подг-я	20	16	12	8	4	30	25	20	15	10
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги	Осн-я	35	30	25	20	15	40	35	30	25	20
	Подг-я	30	25	20	15	10	35	30	25	20	15

закреплены, руки за головой (кол-во раз)											
Прыжки на скакалке 30 сек. (кол-во раз)	Осн-я	90	80	70	60	50	80	70	60	50	40
	Подг-я	85	75	65	55	45	75	65	55	45	35
Наклон вперед из положения стоя (в сантиметрах.)	Осн-я	20	15	10	5	3	16	12	8	5	2
	Подг-я	15	10	7	3	1	11	7	5	3	1
Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Осн-я	13	10	7	5	3	15	13	10	8	5
	Подг-я	11	8	5	4	3	14	11	8	6	3

Условием допуска к контрольным практическим 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 (письменный 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.

Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие 2013, Рипа М.Д., Кулькова И.В., Московский педагогический университет – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».

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

Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие (книга) 2011, Бомин В.А., Сухина К.В., Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».

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

Физическая культура студента (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2012, Пшеничников А.Ф., Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».

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

Филина Л.В., Червякова Е.Э., Кивихарью И.В. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно – прикладное искусство»: Учебно-метод. разработка. – СПб.: ВШНИ, 2009. – 31 с.

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

Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Физическая культура: учебное пособие. – СПб.: ВШНИ, 2016. – 106 с.

Физическая культура и гигиена.

Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебник (книга) 2013, Маргазин В.А., Семенова О.Н., Ачкасов Е.Е., Коромыслов А.В., Насолодин В.В., Дворкин В.А., Горичева В.Д., Гамбургский А.Н., Быков И.В., СпецЛит. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».

Закаливание как средство оздоровления организма.

Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие (книга) 2011, Бомин В.А., Сухина К.В., Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».

Самоконтроль при занятиях физической культурой.

Червякова Е.Э., Прохоренко В.В. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте. Учеб. Пособие. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2006. – 84 с.

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

Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Физическая культура: учебное пособие. СПб.: ВШНИ, 2016. – 106 с.

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

Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие (книга) 2011, Бомин В.А., Сухина К.В., Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».

Итоговая оценка за рубежный контроль определяется суммой баллов, набранных студентом за посещаемость занятий, сдачу тестов (контрольных практических 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.

### Формы контроля учебных достижений студента по 1, 2 семестру обучения

Формы контроля	Текущий контроль (учебные недели)																Рубежный контроль	
	1		2		3		4		5		6		7		8		min	max
	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max		
Посещение практических занятий	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	16	32
Тестирование																	2	5
ФСД и личные качества																	0	5
<b>Итого:</b>																	17	42

Формы контроля	Текущий контроль (уч. недели)														Рубежный контроль		Текущий контроль (уч. недели)						Зачет	
	9		10		11		12		13		14		15				16		17		18			
	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max
Посещение практических занятий	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	14	28	2	4	2	4	2	4	6	12
Тестирование															2	5							2	5
ФСД и личные качества															0	5							0	3
<b>Итого:</b>															16	38							8	20