

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия  
Хворостовского»

*Приложение 1 к рабочей программе*

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения промежуточной аттестации

по дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки

54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы

Разработчик:  
доцент кафедры Иванов И. А

**1. Перечень компетенций и планируемых результатов изучения дисциплины. Критерии оценивания результатов обучения и оценочные средства.**

Компетенция	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства
<p><b>ОК-9.</b></p> <p>способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>- методические основы физического воспитания, самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</li> <li>- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> - придерживаться здорового образа жизни совершенствовать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p> <p><b>Владеть:</b> - различными современными понятиями в области физической культуры</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</li> </ul> <p>методами самостоятельного выбора вида спорта или системы</p>	<p><b>Выполнение</b> тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке</p>

	<p>физических упражнений для укрепления здоровья;</p> <p>здоровьесберегающими технологиями;</p> <p>средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.</p>	
--	--	--

## **2. Шкалы оценивания и критерии оценки**

### **Оценка освоения учебного материала программы**

Студенты, выполнившие рабочую учебную программу, на каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов (см. табл. 1 и 2). По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

### **Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками**

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

### **Общая физическая и спортивно-техническая подготовка**

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью в каждом втором полугодии (табл.1). Примерные тесты по общей физической подготовленности для студентов учебных отделений представлены в приложении 3. (Тесты по спортивно-технической подготовленности и таблицы их оценки разрабатываются преподавателем физического воспитания самостоятельно.)

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл (таблица 1).

### **Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом профиля бакалавров.

Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах и плавание) являются обязательными. Для оценки тестов могут использоваться таблицы примерной оценки упражнений (см. приложение 3). В каждом семестре студенты выполняют 2–3 теста по данному разделу подготовки.

Таблица 1. **Обязательные тесты определения физической подготовленности.**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м (с)	5,7	6,0	7,0	7,9	8,7	3,2	3,8	4,0	4,3	4,6
2. Тест на силовую подготовленность — поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)— подтягивание на перекладине (кол-во раз)	0	0	0	0	0	5	2			
3. Тест на общую выносливость — бег 2000 м (мин., сек.) — бег 3000 м (мин., сек)	0.15	0.50	1.15	1.50	2.15	2.00	2.35	3.10	3.50	4.00

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце — как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице 2 при условии выполнения каждого из запланированных тестов (таблица 1 и приложение 3) не ниже чем на один балл.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого семестра преподавателем физического воспитания.

**Таблица 2. Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий.**

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в баллах	2,0	3,0	3.5

Условием допуска является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение последнего семестра обучения, не ниже «удовлетворительно».

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы.

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям по данной обязательной дисциплине. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

### Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

#### Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 3000 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2. Бег на лыжах 3 км (мин, сек) или 5 км (мин, сек)	18.00 31.00	18.30 32.30	19.30 34.15	20.00 36.40	21.00 38.6/бв
3. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	54.0 2.15	1.03 2.40	1.14 3.05	1.24 3.35	б/вр 4.10
4. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	365 120	350 115	325 110	300 105	280 100
6. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
8. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются преподавателем физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

#### Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек) или 10 км (мин, сек)	23.50 50.00	25.00 52.00	26.25 55.00	27.45 58.00	28.30 б/вр
3. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	40.0 1.40	44.0 1.50	48.0 2.00	57.0 2.15	б/вр 2.30
4. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	480 145	460 140	435 135	410 130	390 125
6. Подтягивание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
8. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
9. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются преподавателем физического воспитания с				

## Тематика рефератов для студентов всех отделений и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

### Этапы:

- 1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.
- 2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
- 3-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.
- 4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
- 5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.
- 6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

### 1 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные триместры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм.
25. Жизнедеятельность человека.

### 2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений
20. средствами физической культуры.
21. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
22. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
23. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
24. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

### **1. семестр**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.

17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.  
Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.
31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

### **3 семестр**

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. Универсиада 2013 года в Казани.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

### **5 семестр**

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
7. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
8. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
9. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
10. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
11. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
12. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
13. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
14. Характеристика и воспитание физических качеств.
15. Методика формирования силы.
16. Методика формирования ловкости.
17. Развитие координационных способностей.
18. Методика формирования выносливости.
19. Методика формирования скоростных качеств.
20. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
21. Двигательная активность и физическое развитие человека.
22. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
23. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
24. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

## **6. семестр**

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
5. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
6. ППФП студентов во внеучебное время.
7. Система контроля за ППФП студентов.
8. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
9. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
10. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
11. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
12. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
13. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
15. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

16. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков**

#### **3.1 Формы контроля уровня обученности студентов**

В процессе изучения дисциплины предусмотрены следующие формы контроля: текущий, промежуточный контроль(зачет) и итоговый контроль (зачет), контроль самостоятельной работы.

**Текущий контроль** осуществляется в течение семестра в виде устного опроса и практических заданий.

**Промежуточный контроль** осуществляется в форме зачета в конце 1-5 семестров.

**Итоговый контроль** осуществляется в форме зачета в конце 6 семестра.

Итоговая оценка предполагает суммарный учет выполненных ранее заданий и их качества.

**Контроль самостоятельной работы студентов** осуществляется в течение всего семестра. Формы контроля: выполнение практических заданий. Результаты контроля самостоятельной работы учитываются при осуществлении промежуточного контроля по дисциплине.

#### **3.2. Описание процедуры аттестации**

Процедура итогового контроля по дисциплине проходит в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

- Аттестационные испытания проводятся преподавателем (или комиссией преподавателей – в случае модульной дисциплины), ведущим практические занятия. Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников института, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре (структурному подразделению).
- Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения.

#### **3.3. Структура зачета**

Студенты, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов (см. табл. 1 и 2). По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.