

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Сергиево-Посадский институт игрушки – филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«ВЫСШАЯ ШКОЛА НАРОДНЫХ ИСКУССТВ (академия)»
Кафедра общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО
кафедрой
протокол №10
от 15.05.2021 г.
Зав. кафедрой

 Е.Б.Николаева

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УМ и ВР

Т.В. Осипова



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 54.02.02 – Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы
(художественная вышивка)

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

Составитель: Костюкова О.В.-преподаватель кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 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>знать: 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</p> <p>Организацию и методику 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.	Дифференцированный зачет
	ОК-3	Основы профессионально-прикладной физической подготовки	3	Устный опрос. Письменное задание. Устный опрос. Письменное задание.	

				<p>Устный опрос. Письменное задание.</p> <p>Практическое задание. Практическая демонстрация.</p> <p>Практическое задание. Практическая демонстрация.</p>	
	ОК-4	<p>Социально-биологические основы физической культуры. 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>	Дифференцированный зачет
	ОК-6	<p>Организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ</p>	3	<p>Устный опрос. Письменное задание. Практическое задание.</p>	

				Практическое задание. Практическая демонстрация.	
	ОК-8	Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	Устный опрос. Письменное задание. Практическое задание. Практическое задание. Практическая демонстрация.	

2. Оценочные средства текущего контроля и промежуточной 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.

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

Вопросы для подготовки к устному опросу (письменному заданию):

Гипокинезия и гиподинамия. Двигательная активность и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни и его влияние на здоровье.

Наследственность и ее влияние на здоровье.

Влияние окружающей среды на здоровье.

Самооценка собственного здоровья.

Характеристика составляющих здорового образа жизни.

Организация режима труда и отдыха.

Методы закаливания.

Профилактика вредных привычек.

Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Работоспособность студентов при использовании «малых форм» физической культуры в режиме учебно-трудового дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки, микропаузы).

Организация и методика проведения тематической беседы.

Содержание и структура плана проведения беседы.

Основы профессионально-прикладной физической подготовки.

Особенности управленческой деятельности выпускников ВШНИ.

Методы и средства физической культуры при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки.

Социально-биологические основы физической культуры.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

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

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

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

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:

Организация и методика проведения тематической беседы.

Содержание и структура плана проведения беседы.
Основы профессионально-прикладной физической подготовки.
Особенности управленческой деятельности выпускников ВШНИ.
Методы и средства физической культуры при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки.
Социально-биологические основы физической культуры.
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
Основы организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.
Методы и средства для организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.
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:

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

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.

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:

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.

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

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

Оценка «удовлетворительно» - если обучаемый:

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

Материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно.

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

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

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

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

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:

Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Не делает выводов и обобщений.

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

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

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»:

Присутствие всех вышеперечисленных требований.

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

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

Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные преподавателем, по теме контрольного задания.

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

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

На «хорошо»:

Мелкие замечания по оформлению контрольного задания.

Незначительные трудности по одному из перечисленных выше требований.

На «удовлетворительно»:

Тема контрольного задания раскрыта недостаточно полно.

Неполный список литературы и источников.

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	Осн-я	22	17	12	7	5	18	14	10	7	4
	Подг-я	17	12	9	5	3	13	9	7	5	3

(см.)											
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.

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.

Здоровье сберегающие 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».

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. – 106с.

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., Гамсбургский А.Н., Быков И.В., СпецЛит. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks». ЭБС «IPRbooks».

Закаливание как средство оздоровления организма.

Здоровье сберегающие 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.

Организм человека – как единая саморегулирующаяся биологическая система.

ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2016–2017.

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

ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2014–2015.

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.

Психофизиологические особенности учебного труда и их влияние на организм студента.

Психофизиологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2013, Чайников А.П., Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».

«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».

Естественно-биологические основы оздоровления.

Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебник (книга) 2014, Катранов А.Г., Азанчевский В.В., Самсонова А.В., Зубина И.М., Фактор Э.А., Кьертаард А.В., Цаллагова Р.Б., Симакина О.Е., Советский спорт – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».

Примерные темы методико-практических занятий для внеаудиторной (самостоятельной) работы:

Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.

Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.

Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

Основные положения методики закаливания.

Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

Физическое состояние и сексуальность.

Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.

Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.

Ведение личного дневника самоконтроля.

Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.

Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Социально-биологические основы физической культуры.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.

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.