

**Приложение 2 к РПД Физическая культура и спорт**  
**54.03.01 Дизайн**  
**Направленность (профиль) Графический дизайн**  
**Форма обучения – очная**  
**Год набора - 2022**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	54.03.01 Дизайн □ Направленность (профиль) Графический дизайн
3.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
4.	Форма обучения	Очная
5.	Год набора	2022

**2. Перечень компетенций**

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

### 3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

	Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
			Знать:	Уметь:	Владеть:	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	способы физического совершенствования организма	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	тестирование; презентация по заданной тематике
2	Основы здорового образа жизни студента	УК-7	нормы здорового образа жизни	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	тестирование; презентация по заданной тематике
3	Средства и методы физической культуры	УК-7	методы и средства физической культуры	использовать методы и средства физической	средствами и методами физкультурно-	тестирование; презентация по заданной тематике

				культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	спортивной деятельности	
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	тестирование; презентация по заданной тематике
5	Легкая атлетика	УК-7	методы и средства физической культуры	правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	сдача контрольных нормативов/составление комплекса упражнений по направлению подготовки/получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
6	Подвижные игры	УК-7	методы и средства физической культуры	правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	составление учебной карточки с подвижной игрой по установленному образцу/ организационная деятельность (помощь в

						организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)
7	Волейбол	УК-7	методы и средства физической культуры	правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	сдача контрольных нормативов/ составление комплекса упражнений по направлению подготовки/ участие в спортивных соревнованиях
8	Атлетическая гимнастика	УК-7	методы и средства физической культуры	правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	сдача контрольных нормативов/составление комплекса упражнений по направлению подготовки/получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
9	Основы методики самостоятельных занятий физическими	УК-7	систему самоконтроля при занятиях	определять цели и задачи физического	системой практических умений и навыков,	тестирование; презентация по заданной тематике

	упражнениями		физкультурно-спортивной деятельностью	воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека	обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	
10	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7	систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	тестирование; презентация по заданной тематике
11	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7	способы физического совершенствования организма	регулировать физическую нагрузку	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	тестирование; презентация по заданной тематике
12	Самоконтроль	УК-7	систему	определять цели и	системой	тестирование;

	занимающихся физическими упражнениями и спортом		самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека	практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	презентация по заданной тематике
13	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	способы физического совершенствования организма	регулировать физическую нагрузку	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	тестирование; презентация по заданной тематике
14	Лыжный спорт	УК-7	методы и средства физической культуры	правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	сдача контрольных нормативов/составление комплекса упражнений по направлению подготовки/получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
15	Общая физическая подготовка	УК-7	методы и средства физической культуры	правильно оценивать и контролировать	средствами и методами физкультурно-	сдача контрольных нормативов/составление комплекса упражнений

				свое физическое состояние	спортивной деятельности	по направлению подготовки/получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
16	Баскетбол	УК-7	методы и средства физической культуры	правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	сдача контрольных нормативов/ составление комплекса упражнений по направлению подготовки/ участие в спортивных соревнованиях
17	Гимнастика	УК-7	методы и средства физической культуры	правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности	составление/проведение комплекса ОРУ б/п/ составление комплекса ЛФК по основному заболеванию

**Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы**

«не зачтено» – 60 баллов и менее;

«зачтено» – 61-100 баллов

#### 4. Критерии и шкалы оценивания

##### 4.1. Критерии оценки сдачи контрольных нормативов для студентов, отнесенный к основной группе здоровья

###### Нормативные требования по легкой атлетике

№	Тесты	Юноши (баллы)					Девушки (баллы)				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м. (с)	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0
2.	Бег 1000 м. (мин)	4,30	4,40	4,50	5,00	б/у	5,00	5,30	6,00	6,30	б/у

###### Нормативные требования по волейболу

№	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1.	Передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника)	12 и >	10	8	6	4
2.	Передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника)	12 и >	10	8	6	4
3.	Нижняя прямая подача, через волейбольную сетку (из 5 подач, в пределы противоположной площадки)	5	4	3	2	1

###### Нормативные требования по баскетболу

№	Тесты	Юноши (баллы)					Девушки (баллы)				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Передача мяча в стену (кол-во раз, 30 секунд, расстояние от стены - 3 м)	30	28	25	20	< 20	28	25	20	18	< 18
2.	Челночный бег с ведением мяча (оценка техники, кол-во ошибок)	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5

Нормативные требования по лыжному спорту – прохождение дистанции 3 км без учета времени:

3 км – 10 баллов

2 км – 8 баллов

1 км – 6 баллов

500 метров – 4 балла

###### Нормативные требования по ОФП

№	Тесты	Юноши (баллы)					Девушки (баллы)				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Приседание (кол-во раз, 30 секунд)	30	26	24	23	21	27	23	21	19	16
2.	«Челночный бег», 3 x 10 м (с)	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8	8,8	9,0	9,2	9,5	9,8
3.	Прыжки через скакалку (кол-во раз, 60 секунд)	130	110	90	80	70	120	100	80	70	60

##### 4.2. Критерии оценки рубежного контроля (теста) для студентов, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья.

Каждый правильный ответ в тесте оценивается в 1 балл.



**4.3. Критерии оценки по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)» для студентов, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья**

При условии предоставления подтверждающих документов преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований) студентполучает 10 баллов, не зависимо от количества соревнований.

**4.4. Критерии оценки по дополнительному блоку «Получение знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для студентов, отнесенных к основной группе здоровья**

При условии получения любого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) студентполучает 10 баллов.

**4.5. Критерии оценки по дополнительному блоку «Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)» для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной группам здоровья**

При условии предоставления подтверждающих документов преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, благодарности и т.д.) студентполучает 10 баллов, не зависимо от количества соревнований.

**4.6. Критерии оценки комплекса ЛФК по основному заболеванию для студентов, отнесенных к специальной группе здоровья**

<b>баллы</b>	<b>Критерийоценивания</b>
<b>15-11</b>	комплексупражненийсоответствуетназначению; учтеныосновныепоказанияипротивопоказаниязаболевания, соблюденытребованияоформлениякомплекса; соблюденапоследовательность, дозировкаупражнений; соответствиесодержаниякомплексазадачамразделаучебнойпрограммы
<b>10-6</b>	комплексупражненийсоответствуетназначению, несоблюденытребованияоформлениякомплекса; нособлюденапоследовательность, дозировкаупражнений; соответствиесодержаниякомплексазадачамразделаучебнойпрограммы
<b>5-1</b>	комплексупражненийсоответствуетназначению, несоблюденытребованияоформлениякомплекса; несоблюденапоследовательность, дозировкаупражнений; комплекснесоответствуетзадачамразделаучебнойпрограммы
<b>0</b>	заданиеневыполнено

**4.7. Критерии оценки составления комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной группам здоровья**

Комплексы упражнений оцениваются в соответствии с количеством упражнений: 1 упражнение – 1 балл.

#### 4.8. Критерии оценки презентации для студентов, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья

Структура презентации	Максимальное количество баллов
<b>Содержание</b>	
Информация изложена полно и четко	4
Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации	4
<b>Оформление презентации</b>	
Единый стиль оформления	2
<b>Максимальное количество баллов</b>	<b>10</b>

**5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

##### **5.1. Пример оформления комплекса ОРУ без предметов Комплекс ОРУ без предметов**

###### Упр-е 1

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс

- 1 – наклон головы вперед
- 2 – и.п.
- 3 – тоже назад
- 4 – и.п.
- 5 – тоже вправо
- 6 – и.п.
- 7 – тоже влево
- 8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

###### Упр-е 2

И.п. – тоже

- 1 – 2 – поворот головы вправо
- 3 – 4 – и.п.
- 5 – 6 – тоже влево
- 7 – 8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

###### Упр-е 3

И.п. – тоже

- 1 – 4 – круговое движение головой вправо
- 5 – 8 – тоже влево

Повторить 6-8 раз

###### Упр-е 4

И.п. - тоже

1 – выдвигание подбородка вправо

2 – и.п.

3 – тоже вперед

4 – и.п.

5 – тоже влево

6 – и.п.

7 – тоже вперед

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 5

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – 4 – 4 круговых движения в лучезапястном суставе внутрь

5 – 8 – тоже наружу

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 6

И.п. - тоже

1 – 4 – 4 круговых движения в локтевом суставе внутрь

5 – 8 – тоже наружу

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 7

И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам

1 – 4 – 4 круговых движения руками вперед

5 – 8 – тоже назад

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 8

И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх

1 – 4 – 4 круговых движения руками вперед

5 – 8 – тоже назад

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 9

И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью

1 – 2 – 2 рывка руками назад

3 – рывок прямыми руками назад со скручиванием туловища вправо

4 – и.п.

5 – 7 – тоже в другую

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 10

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – 3 – 3 пружинных наклона туловища вправо, левая рука вверх, правая рука на пояс

4 – и.п.

5 – 7 – тоже влево

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 11

И.п. – тоже

- 1 – 3 – 3 пружинных наклона туловища вперед, руки вперед
- 4 – и.п.
- 5 – 7 – 3 пружинных наклона туловища назад, руки за голову
- 8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 12

И.п. – тоже

- 1 – 4 – круговое движение туловищем вправо
- 5 – 8 – тоже влево

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 13

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову

- 1 – наклон туловища к правой, руки вперед
- 2 – тоже вперед
- 3 – тоже к левой
- 4 – и.п.
- 5 – 7 – тоже в другую
- 8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

#### Упр-е 14

И.п. – о.с.

- 1 – стоя на правой, согнув в коленном суставе, левая вперед на пятку
- 2 - 3 – 2 пружинных наклона туловища вперед, руки вперед
- 4 – и.п.
- 5 – 7 – тоже с левой
- 8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

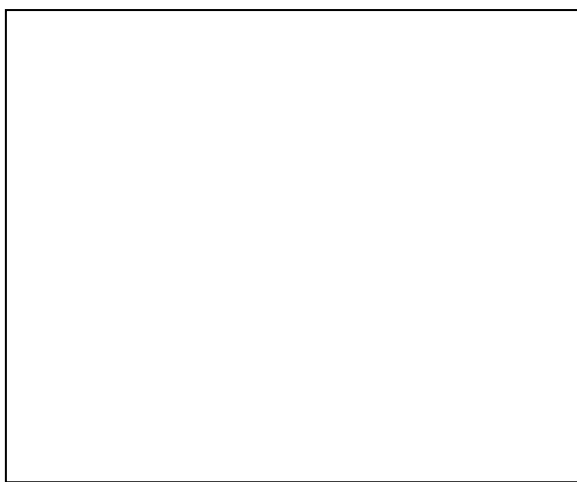
## **5.2. Пример оформления учебной карточки подвижной игры**

**Учебная карточка**  
**Петрова В.А. студента 1 курса группы \_\_\_\_\_**  
**направления подготовки \_\_\_\_\_**  
**направленность (профиль) \_\_\_\_\_**

**Подвижная игра «Кто идет?»**

*Педагогическая задача:* способствовать развитию внимания, памяти, речи, воспитание творчества.

*Подготовка к игре:* играющие выбирают водящего (бабушку или дедушку). Водящий садится в противоположный угол от играющих. Играющие договариваются между собой кто будет прятаться.



- водящий



- руководитель игры



- игроки

*Ход игры:* выбранный игрок прячется за ширму (или его накрывают материей), остальные играющие начинают движение (имитируя сбор ягод и грибов) по направлению к водящему со словами: «Раз, мы по лесу гуляли, грибки-ягодки собрали, там подружку (друга) потеряли. Здравствуй, бабушка (дедушка), наш свет, ты скажи, кого здесь нет?». Водящий угадывает, кого нет. Игра продолжается со сменой водящего.

*Правила игры:* Водящий не имеет права поворачиваться до окончания слов. Выигрывает тот, кто в роли водящего ни разу не ошибся (правильно угадывал, кто из играющих отсутствует).

### 5.3. Типовое тестовое задание

#### **ДЕ-1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

1. Часть общечеловеческой культуры, специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности – это:
  - а) физическая культура; б) спорт; в) туризм; г) физическое развитие.
2. Физическое воспитание – это:
  - а) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания;

- б) приобщение человека к физической культуре;
- в) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
- г) процесс формирования определенных физических и психических качеств.

3. Чем спорт отличается от физической культуры:

- а) наличием специального оборудования;
- б) присутствием зрителей;
- в) наличием соревновательного момента;
- г) большой физической нагрузкой.

4. Какой из ниже перечисленных принципов не относится к основным принципам физического воспитания:

- а) сознательности и активности;
- б) наглядности;
- в) последовательности;
- г) систематичности;

5. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств, при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

## **ДЕ-2: Основы здорового образа жизни студента.**

1. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г) укрепление здоровья.

2. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье это:

- а) естественное состояние организма без болезней и недугов;
- б) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
- в) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
- г) все перечисленное.

3. Какое понятие не относится к двигательной активности человека:

- а) гипоксия;
- б) гиподинамия;
- в) гипокинезия;
- г) гипердинамия.

4. Какая из перечисленных функций не относится к функции кожи:

- а) защита внутренней среды организма;
- б) терморегуляция;
- в) выделение из организма продуктов обмена веществ;
- г) звукоизоляция.

5. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

	ДЕ 1	ДЕ 2
1	а	б
2	а	б
3	в	а
4	в	г
5	а	а

#### **5.4. Пример оформления комплекса упражнений по лечебной физической культуре**

1. И. п. – лежа на спине, ноги прямые.

Попеременное вытягивание носков стоп с одновременным поворотом стоп во внутрь. Повторить 8-10 раз.

2. И. п. – то же.

Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, стараясь подошвенной поверхностью ноги охватить голень. Повторить 8-10 раз каждой ногой.

3. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, носки вместе, пятки врозь.

Попеременно отрывать пятки от пола. Повторить 8-10 раз.

4. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, колени вместе.

Поочередно отрывать пятки от пола и носки. Повторить 8-10 раз.

#### **5.5. Пример оформления комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки (легкая атлетика)**

1. И. п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.

2. И. п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.

3. И. п. – тоже. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.

4. И. п. – основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.

5. И. п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.

6. И. п. – основная стойка. Бег на месте в течение 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.

7. И. п. – стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек. сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе.

#### **5.6 Типовые темы презентаций**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни студента.
3. Средства и методы физической культуры.
4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

## 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом