МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Холуйский институт лаковой миниатюрной живописи имени Н.Н. Харламова – филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Российский университет традиционных художественных промыслов»
(ХИЛМЖ РУТХП)

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

54.03.05 Традиционное прикладное искусство

(код и наименование направления подготовки)

Холуйская лаковая миниатюрная живопись

(направленность (профиль) подготовки)

бакалавр

квалификация (степень) выпускника

Холуй
2026 г.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)
Физическая культура и спорт

1.1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:
Компетенции, формируемые в процессе освоения дисциплины (модуля):

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
		УК - 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
		УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающиеся должны:

***Знать**:*

- методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- социально-гуманитарную ценностную роль;
- методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

***Уметь**:*

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и

адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

Иметь навыки:

- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;
- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;
- методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

1.2. Шкала оценки уровня достижения результатов обучения для текущей и промежуточной аттестации

Баллы (рейтинговая оценка)	**Уровни достижения результатов обучения**		**Требования к сформированным компетенциям**
	Текущая и промежуточная аттестация	**Промежуточная аттестация**	
100 – 86	*Повышенный*	«зачтено» / «отлично»	Студентом демонстрируется понимание сущности материала, логичность изложения материала с использованием примеров из практики, опыта. Обучающийся демонстрирует комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его итоги
85 – 71	*Базовый*	«зачтено» / «хорошо»	Студентом демонстрируется понимание сущности материала, логичность изложения материала с использованием примеров из практики, опытаПри ответе допускаются неточности, которые исправляются самостоятельно. Обучающийся демонстрирует комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может организовать место занятий лишь с незначительной помощью и допускает незначительные ошибки в подборе средств; может контролировать ход выполнения деятельности и оценить итоги
70 – 41	*Пороговый*	«зачтено» / «удовлетворителъно»	В ответе студента отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. Обучающийся допускает затруднения в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику
40 – 0	*Уровень не достигнут*	«не зачтено» / «неудовлетворителъно»	В ответе студента прослеживается непонимание и незнание материала программы. Обучающийся испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

2. Комплект оценочных средств для проверки освоенности компетенций

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

1. Какой фразой в физической культуре и спорте называется ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок?

Тип вопроса: открытый
Ответ: второе дыхание
Время выполнения: 4 мин.

2. Выберите не менее трех вариантов ответа для продолжения фазы « Физическое развитие человека зависит от... «

Варианты ответов:
1) состояния здоровья;
2) биологических факторов;
3) социальных факторов;
4) методов оценки;
5) методов исследования.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 1, 2, 3.
Время выполнения: 2 мин.

3. Выберите не менее трех вариантов ответа для продолжения фазы «Физическое развитие оценивается….»:

Варианты ответов:
1) по перенесенным заболеваниям;
2) по соматоскопическим показателям;
3) по физиометрическим показателям;
4) по соматометрическим показателям;
5) по сопротивляемости организма неблагоприятным факторам среды.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 2, 3, 4
Время выполнения: 2 мин.

4. Ыберите один правильный ответ на вопрос «Оптимальный диапазон физической нагрузки находится в пределе частоты сердечных сокращений»:

Варианты ответа:
1) 100–140 уд./мин;
2) 120–150 уд./мин;
3) 140–180 уд./мин;
4) 130–170 уд./мин.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 4
Время выполнения: 2 мин.

5. Перечислите не менее двух вариантов ответа на вопрос «Какие объективные показатели необходимо использовать в процессе самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом:

Варианты ответов:

1) частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление;

2) частота дыхания и ЖЕЛ;

3) самочувствие и настроение;

4) умственная и физическая работоспособность

Тип вопроса: закрытый

Ответ: 1,2

Время выполнения: 2 мин.

6. Кейс. Формула сердца человека, пришедшего на консультацию к специалисту, имеет вид: 0 – 1 – 1 – 160 – 5 – 3 – 0. Сколько параметров не соответствуют формуле здорового сердца? Перечислите эти параметры через запятую. Какие рекомендации, в том числе в области физической культуры и спорта, Вы можете дать этому человеку для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности?

Тип вопроса: открытый

Ответ: 3; 1, 1, 160; проходить не меньше 3 км в день, съедать не менее 5 порций свежих овощей и фруктов ежедневно, добиться снижения артериального давления до 140.

Время выполнения: 8 мин.

7. Из предложенного перечня выберите не менее 4-х факторов, определяющих положительное влияние физических упражнений на организм человека. В ответе укажите через запятую номера факторов.

Перечень факторов: 1) упражнения выполняются регулярно, 2) упражнения выполняются только на пределе возможностей человека; 3) упражнения выполняются в правильном темпе; 4) упражнения выполняются в верной последовательности; 5) занимающийся физически хорошо развит; 6) занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Тип вопроса: закрытый

Ответ: 1, 3, 4, 6

Время выполнения: 4 мин.

8. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы? Ответ запишите.

Тип вопроса: открытый

Ответ: тренировочные занятия в свободное время

Время выполнения: 2 мин.

9. Установите соответствие между физическим качеством и его определением.

1	скоростная способность	А	суммарное количество двигательных действий, выполняем человеком в процессе повседневной жизни
2	выносливость	Б	возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий

3	двигательная активность	В	способность продолжить деятельность с прежней эффективностью

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 1Б2В3А
Время выполнения: 3 мин.

10. Для каждой категории спортсменов (левый столбец) выберите количество еженедельных тренировок (правый столбец), установив соответствие:

1	начинающие любители спорта	А	1
2	подготовленные спортсмены	Б	2-3
		В	4-5
		Г	7

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 1Б2В
Время выполнения: 2 мин.

11. Для каждого вида бега (левый столбец) выберите способ его осуществления (правый столбец), установив соответствие:

1	гладкий бег	А	бег по пересеченной местности
2	кроссовый бег	Б	бег на короткое расстояние с постоянной сменой направления между двумя точками
3	челночный бег	В	активный старт – набор максимальной скорости – бег с приложением минимальных усилий до полной остановки
4	бег «накатом»	Г	бег по стадиону, спортзалу

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 1Г2А3Б4В
Время выполнения: 3 мин.

12. Для каждой физической способности человека выберите упражнения для ее развития

1	силовые способности	А	акробатические упражнения
2	координационные способности	Б	бег на дистанцию 10-30 м
3	скоростные способности	В	прыжки через скакалку
4	выносливость	Г	упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением весом собственного тела
		Д	бег на дистанцию 100-200 м

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 1Г2А3Б4В
Время выполнения: 3 мин.

13. Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, выберите один вариант ответа на вопрос: как можно дозировать нагрузку при беге?

Варианты ответа:

1) изменять длину дистанции и скорость бега;
2) изменять длину дистанцию и бегового шага;
3) изменять скорость бега и высоту бегового шага.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 1
Время выполнения: 2 мин.

14. Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, выберите один вариант ответа на вопрос: что развивается при длительном беге в медленном темпе?

Варианты ответа:

1) скорость;
2) быстрота;
3) выносливость.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 3
Время выполнения: 2 мин.

15. Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, выберите один вариант ответа на вопрос: что является объективным показателем самоконтроля?

Варианты ответа:

1) желание заниматься;
2) жизненная ёмкость лёгких;
3) самочувствие;
4) боли в мышцах.

Тип вопроса: закрытый
Ответ: 2
Время выполнения: 2 мин.