Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт экономики, информационных технологий и креативных индустрий
Факультет массовых коммуникаций и креативных индустрий
Кафедра дизайна и изобразительного искусства

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Института экономики, информационных технологий и креативных индустрий

Кожевникова Т.М.
«25» февраля 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.4 «Физическая культура»
образовательной программы среднего профессионального образования – программа подготовки специалистов среднего звена по специальности

54.02.01Дизайн (по отраслям)

Квалификация

Дизайнер, преподаватель

Год набора 2026

Тамбов 2026

Разработчик: _____ Пятахин А. М., к.п.н., преподаватель кафедра физического воспитания.

Эксперт: _____ Филатова К.В., к.п.н., доцент кафедры дизайна и изобразительного искусстваФГБОУ ВО ТГУ имени Г.Р. Державина

РАЗРАБОТАН в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и специальности среднего профессионального образования

Одобрен на заседании на заседании кафедры дизайна и изобразительного искусства «13» января 2026 года протокол № 5

Зав. кафедрой _____ Черемисин В. В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
2. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

«Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии/специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 4, ОК 8

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК,ОК	Умения	Знания
ОК 4 ОК 8	организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка	Отлично (зачтено)	хорошо (зачтено)	удовлетворительно (зачтено)	Неудовлетворительно (не зачтено)
Критерии оценки практических работ	сформированность терминологического аппарата; владение системой знаний на уровне осознанного применения при выполнении учебных/ учебно-профессиональных действий; оригинальность решения, в том числе при решении нестандартных задач; гибкость, системность, глубину мышления; применение методов, адекватных поставленной цели и задачам; выполнение работы в логической последовательности; грамотное использование символики и графических средств; проявление высокого уровня	сформированность терминологического аппарата; владение программным материалом для выполнения учебных/ учебно профессиональных действий, применение освоенных алгоритмов в типовой (знакомой) ситуации; применение методов, адекватных поставленной цели и задачам; выполнение работы в логической последовательности; грамотное использование символики и графических средств; выполнение практической работы самостоятельное; правильность выполнения – от 70 до 89%.	недостаточную сформированность терминологического аппарата; недостаточное владение программным материалом для выполнения учебных/ учебно-профессиональных действий; применение освоенных алгоритмов в типовой (знакомой) ситуации с незначительными нарушениями; применение нерациональных методов для выполнения практической работы; отступление от логической последовательности при выполнении работы; неточность использования символики и графических средств; проявление недостаточного уровня самостоятельности (выполнение работы с помощью преподавателя); правильность выполнения –	недостаточную сформированность либо несформированность терминологического аппарата; недостаточное владение программным материалом для выполнения учебных/ учебно-профессиональных действий; применение освоенных алгоритмов в типовой (знакомой) ситуации со значительными нарушениями; применение нерациональных методов для выполнения практической работы; нарушение логической последовательности при выполнении работы; неточность использования символики и графических средств; проявление недостаточного уровня самостоятельности (выполнение работы с помощью преподавателя); правильность выполнения –

	самостоятельности; от 90 до 100% правильность выполнения практической работы		от 51 % до 69%	менее 50 %
Критерии оценки устных ответов	за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающиеся легко ориентируются, за умение связывать теорию с практикой, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логическое изложение ответа	если обучающийся полно освоил материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа имеют отдельные недостатки	если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновывать свои суждения	если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал
Качество подготовки рефератов	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы

	объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы			
Количество правильных ответов в тесте	более 90%	более 65%	более 50%	менее 50%
Качество ответов на дифференцированном зачете	Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять практическое задание, усвоивший общие и профессиональные компетенции, соответствующие ФГОС, усвоивший взаимосвязь основных понятий тем и их значение для приобретаемой специальности, проявивший творческие способности.	На оценку «хорошо» оценивается ответ, если обучающийся при ответе продемонстрировал системные знания и умения по поставленным вопросам. Содержание вопроса изложил связно, грамотным языком, раскрыл последовательно суть изученного материала, демонстрируя прочность полученных знаний и умений, но при ответе были допущены незначительные ошибки, нарушалась последовательность изложения или отсутствовали некоторые несущественные элементы содержания тем.	Оценки «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности/профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой, но, у обучающегося обнаружены неточности в развернутом раскрытии понятий, терминов, определений, план ответа выстроен непоследовательно, в	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если в ответе обнаружены пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, недостаточно раскрыты понятия, термины, допущены принципиальные ошибки в выполнении практических заданий. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны.

	Обучающийся освещает различные вопросы программного материала, делает содержательные выводы, демонстрирует знание специальной литературы в рамках учебного методического комплекса и дополнительных источников информации, в том числе Интернет-ресурсов.		ответе допущены погрешности, исправленные под руководством преподавателя.	

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Критерии и методы оценивания

Результаты обучения	*Критерии оценки*	*Методы оценки*
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины, в разрезе компетенций: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	*Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены* Обучающийся демонстрирует в ходе практических занятий знания о психологических основах деятельности коллектива, психологических особенностях личности; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; основах здорового образа жизни; условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правилах и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Защита реферата, выступление с презентацией
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплин, в разрезе компетенций: организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	*Характеристики демонстрируемых умений, которые могут быть проверены* Обучающийся организовывает работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы

3.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Вопросы для самоконтроля

1. Влияние физической культуры на здоровье человека
2. Правила техники безопасности на занятиях физической культуры.
3. Правила безопасного поведения на занятиях в бассейне.
4. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на тренажерах
5. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

6. Гигиенические основы физического воспитания.
7. Физические способности человека и их развитие.
8. Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
9. Рассказать о технике низкого старта, стартового разгона и финиширования при беге на короткие дистанции.
10. Перечислите виды эстафет.
11. Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол).
12. Рассказать о правилах игры (баскетбол, волейбол).
13. Рассказать о методах регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения, количества повторений.

Тематика рефератов, докладов

1. Физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка.
2. Работоспособность. Факторы, влияющие на работоспособность.
3. Жизненно необходимые умения и навыки, двигательная и функциональная подготовленность.
4. Функциональны пробы. Методы восстановления работоспособности.
5. Взаимосвязь физической культуры, спорта и здоровья людей. Физическое совершенствование.
6. Практическое использование знаний о ЗОЖ в вашей жизнедеятельности.
7. Основные правила техники лазания и страховки.
8. Формы организации физического воспитания в ВУЗе. Средства физического воспитания.
9. Функциональные системы организма. Виды утомления при физической и умственной работе. Восстановление.
10. Главные закономерности спортивной подготовки.
11. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Биологические ритмы и работоспособность.
12. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
13. Физическая форма. Физическая и психическая подготовленность.
14. Гипокинезия и ее влияние на организм человека.
15. Этапы обучения движениям. Умения и навыки.
16. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия

Примеры практических заданий

1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции
2. Волейбол. Техника игры в волейбол
3. Баскетбол. Техника игры в баскетбол
4. Развитие физических качеств
5. Развитие физических качеств методом круговой тренировки
6. Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости

3.3 Промежуточная аттестация по дисциплине

Промежуточная аттестация проводится в форме **зачета, диф.зачета**

Примеры вопросов для зачета, диф.зачета.

14. Гигиенические основы физического воспитания.
15. Физические способности человека и их развитие.
16. Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
17. Рассказать о технике низкого старта, стартового разгона и финиширования при беге на короткие дистанции.
18. Перечислите виды эстафет.
19. Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол).
20. Рассказать о правилах игры (баскетбол, волейбол).