

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рахаев Анатолий Измаилович
Должность: И. о. Ректора
Дата подписания: 18.05.2025 19:37:06
Уникальный программный ключ:
b049feef759df6f58f67585b9bb2502ddf293921

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо-Кавказский государственный институт искусств»

Колледж культуры и искусств

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа культуры и искусств

ФГБОУ ВО СКГИИ  В.Х. Шарибов

«12» февраля 2025 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

51.02.02 Социально-культурная деятельность

Вид: Организация культурно-досуговой деятельности

Квалификация выпускника:

Менеджер социально-культурной деятельности

Форма обучения – очная

Нальчик, 2025

Оценочные материалы разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский государственный институт искусств» Колледж культуры и искусств

Обсуждено на заседании
ПЦК

«10» февраля 2025г.

протокол №8

Председатель ПЦК



Шаваева М.О.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**
- 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**
- 3. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**
- 4. МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

1. Общие положения

Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации предназначены для проверки результатов освоения учебных дисциплине СГ.04 Физическая культура. Итоги промежуточная аттестация по дисциплине составлены в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом СПО по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам).

2. Результаты освоения учебной дисциплины

Оценочные материалы позволяют следующие результаты в соответствии с требованиями рабочей программы. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	<ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

3. Материалы для текущего контроля успеваемости по учебной дисциплине

Формы и методы текущего контроля:

устный опрос,
оценка результата выполнения практических работ (выполнение нормативов), аудиторных самостоятельных работ.

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля

1. Входной контроль.

Бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу, прыжки через скакалку за 1 мин; для юношей бег на 100 м, бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места.

2. Перечень вопросов и тем для устного опроса

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.
4. Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции

1. Основные правила бега на короткие дистанции.
2. Техника безопасности.

Тема 2.2. Техника «скандинавского хода»

1. Техника безопасности.
2. Основные правила «скандинавского хода»

Тема 2.3. Бег по пересеченной местности

1. Основные правила бега по пересеченной местности.
2. Техника безопасности.

Тема 2.4. Прыжок в длину

1. Основные правила прыжка в длину.
2. Техника безопасности.

Тема 2.5. Метание гранаты

1. Основные правила метания гранаты.
2. Техника безопасности.

Тема 3.1. Бадминтон

1. Техника безопасности.
2. История развития бадминтона
3. Основные понятия и термины в бадминтоне

Тема 3.2. Волейбол

1. Техника безопасности.
2. История развития волейбола.
3. Основные понятия и термины в волейболе.

Тема 4.1. Оздоровительно-корректирующая гимнастика

1. Истоки оздоровительно-корректирующей гимнастики.
2. Техника безопасности.
3. Правила выполнения упражнений.

Тема 5.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки

1. Общая и профессиональная физ. подготовка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, объем, интенсивность, разминка.
2. Спорт в физическом воспитании студентов. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Основные понятия ПШФП, прикладные физические, психологические и специальные занятия, прикладные навыки
3. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 5.2. Прикладные виды спорта.

1. Прикладные виды спорта.
2. Туристическая эстафета.
3. Основы элементов игры в дартс.
4. Метание малого мяча

3. Выполнение практических работ.

В ходе выполнения практических работ оцениваются умения обучающихся применять полученные знания на практике.

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции

1. Выполнение специальных беговых упражнений на скорость.
2. Отработка техники разворотов.
3. Выполнение челночного бега 3х 10 м.
4. Отработка техники низкого старта.
5. Бег 100м.
6. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега.
7. Бег с ходу.
8. Финиширование. Бег 250 м и 500 м.

Тема 2.2. Техника «скандинавского хода»

1. Подготовительные упражнения для освоения техники «скандинавского хода»
2. Изучение техники «скандинавского хода»

Тема 2.3. Бег по пересеченной местности

1. Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м.
2. Выполнение упражнений на технику дыхания. Бег 3000м.

Тема 2.4. Прыжок в длину

1. Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места.
2. Выполнение тройного прыжка с места.
3. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления.
4. Выполнение тройного прыжка в шаге.
5. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.

Тема 2.5. Метание гранаты

1. Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега.
2. Специальные подготовительные упражнения метателя.
3. Сдача нормативов по метанию гранаты.

Тема 3.1. Бадминтон

1. Техника игры в бадминтоне: подача мяча, передвижения, стойки и принятие мяча. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в бадминтон. Индивидуальная техника защиты.
2. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите.
3. Упражнения на развитие координации движения, ловкости.
4. Совершенствование навыков подачи мяча.
5. Контрольные нормативы: подачи мяча с изменением направления, выполнение подачи мяча на точность и скорость.
6. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально.
7. Парные действия игроков в нападении и защите. Жестикауляция судьи, организация и судейство игры в бадминтон.

Тема 3.2. Волейбол

1. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование.
2. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Тактика игры в нападении и защиты.
3. Командные действия.
4. Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре.
5. Правила соревнований.
6. Организация соревнований в волейбол.

Тема 4.1. Оздоровительно-корригирующая гимнастика

1. Специальная физическая подготовка (СФП).
2. Дыхательные упражнения.
3. Упражнения для профилактики нарушений осанки.

4. Упражнения для профилактики нарушений осанки с гимнастической палкой.
5. Упражнения для укрепления мышечного корсета спины.
6. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц ног.
7. Упражнения для развития равновесия.
8. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.
9. Упражнения для мышц бедра.
10. Дыхательная гимнастика.
11. Элементы хатха-йоги.
12. Упражнения для профилактики усталости глаз.

Тема 5.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки

1. Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений.
2. Бег на короткие дистанции 20-30 м.
3. Прыжки по разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла.
4. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов.
5. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.
6. Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спортигры, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость).

4. Нормативы.

Упражнение	№	П о л	Ед. измер.	Студенты I курса		
				отл	хор	уд
Подтягивание	1	м	кол. раз	13	11	9
Подтягивание на низ. перекладине	1	ж	кол. раз	13	11	9
Поднимание ног к перекладине	2	м	кол. раз	12	10	8
Поднимание колен к груди	2	ж	кол. раз	19	17	13
Подъем переворотом на перекладине	3	м	кол. раз	6	5	4

Подъем силой на перекладине	4	м	кол. раз	5	4	3
Сгибание рук в упоре лежа	5	м	кол. раз	28	26	24
Сгибание рук в упоре лежа	5	ж	кол. раз	10	8	6
Сгибание рук в упоре на брусьях	6	м	кол. раз	12	10	8
Поднимание туловища из положения лежа	7	м	кол. раз	25	23	21
Поднимание туловища из положения лежа	7	ж	кол. раз	35	30	25
«Угол» в упоре на брусьях	8	м	кол. раз	10	7	5
«Угол» в висе на перекладине	8	ж	кол. раз	8	5	3
Приседание на двух	9	м	кол. раз	120	100	80

ногах						
Приседание на двух ногах	9	ж	кол. раз	50	48	46
Челночный бег 10+10 метров	10	м	сек.	28	28.5	29.5
Челночный бег 10+10 метров	10	ж	сек.	31	32	33
Бег 100 метров	11	м	сек.	14.2	14.8	15.4
Бег 100 метров	11	ж	сек.	16.3	17.6	18.0
Бег 1000 метров	12	м	мин. сек	3.25	3.50	4.10
Бег 500 метров	12	ж	мин. сек	2.00	2.10	2.30
Бег 3000 метров	13	м	мин. сек	13.10	14.40	15.10
Бег 2000 метров	13	ж	мин. сек	11,20	12,00	12,40
Прыжок с места в длину	14	м	см.	2.30	2.20	2.00
Прыжок с места в длину	14	ж	см.	1.75	1.65	1.55
Метание гранаты (700 гр.)	15	м	м.	34	30	23
Метание гранаты (500 гр.)	15	ж	м.	17	13	10
Прыжки на скакалке(ноги вместе)до прекращения возможности выполнения упражнения	16		мин. сек.	5	3	2
Верхняя подача в/б мяча (из 10 раз)			кол. раз	4	3	2
Верхняя передача в/б мяча над собой			кол. раз	10	8	6

4. Материалы промежуточной аттестации по учебной дисциплине
Форма проведения оценочной процедуры дифференцированный зачет.
Задания для проведения итогового контроля
Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень физической

культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Вариант 1

1. Социальное значение ФК в жизни человека.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 2

1. Воздействие внешних и социальных факторов на организм человека.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 3

1. Воздействие внутренних факторов на организм человека
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 4

1. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 5

1. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 6

1. Влияние физических упражнений на двигательный аппарат и обмен веществ.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 7

1. Факторы, определяющие здоровье человека.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 8

1. Что такое здоровье?
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 9

1. Режим дня - одна из составляющих ЗОЖ.
2. . Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 10

1. Гигиена умственного труда - одна из составляющих ЗОЖ.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 11

1. Искоренение вредных привычек.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 12

1. Рациональное питание - одна из составляющих ЗОЖ.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 13

1. Влияние окружающей среды на здоровье человека
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 14

1. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие

2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений). 4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 15

1. Систематические занятия ФУ и их роль в укреплении здоровья.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 16

1. Сила и методы ее воспитания.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений). 4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 17

1. Быстрота и методы ее воспитания.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 18

1. Выносливость и методы ее воспитания.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений). 4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 19

1. Ловкость и методы ее воспитания.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 20

1. Гибкость и методы ее воспитания.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений(8-12 упражнений).
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Количество вариантов задания -20 Время выполнения задания - 20 минут. Оснащение:

1. Требования к помещению: кабинет физического воспитания.

2. Требования к ресурсам: наличие канцелярских принадлежностей.

Протокол зачета заполняется в день проведения процедуры. **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ выполнения задания:**

- рациональное распределение времени на выполнение задания;
- демонстрирует понимание сущности задания;
- демонстрирует готовность к выполнению задания;
- самостоятельно выполняет задание;
- адекватно оценивает результаты своей работы;
- даёт полные и правильные ответы на вопросы.

Итогом дифференцированного зачета является качественная балльно-рейтинговая система оценивания в баллах от 1,0-го до 10,0-ти.

Приложение 2

Перечень вопросов для подготовки к зачёту

1. Социальное значение ФК в жизни человека
- 2 Воздействие внешних и социальных факторов на организм человека.
3. Воздействие внутренних факторов на организм человека.
4. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
5. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
6. Влияние физических упражнений на двигательный аппарат и обмен веществ
7. Факторы, определяющие здоровье человека.
8. Что такое здоровье?
9. Режим дня - одна из составляющих ЗОЖ.
10. Гигиена умственного труда - одна из составляющих ЗОЖ.
11. Искоренение вредных привычек.
12. Рациональное питание - одна из составляющих ЗОЖ.
13. Влияние окружающей среды на здоровье человека
14. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие
- 15 . Систематические занятия ФУ и их роль в укреплении здоровья.
16. Сила и методы ее воспитания.
17. Быстрота и методы ее воспитания.
18. Выносливость и методы ее воспитания.
19. Ловкость и методы ее воспитания.
20. Гибкость и методы ее воспитания.
21. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
22. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
23. Перечислить способы самостраховки при падениях.
24. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

25. Показать упражнение по выбору преподавателя.