

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рахаев Анатолий Измаилович

Должность: И. о. Ректора

Дата подписания: 21.02.2025 11:59:12

Уникальный программный ключ:

b049feef759df6f58f67585b9bk260344698792

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа культуры и искусств
ФГБОУ ВО СКГИИ



/ В.Х.Шарибов

14 января 2025г.

Оценочные материалы
по учебной дисциплине
СГ.04

Физическая культура
Специальность

51.02.03 Библиотечно-информационная деятельность

Квалификация выпускника: специалист по библиотечно-информационной
деятельности.

Форма обучения – очная

Нальчик, 2025


Оценочные материалы учебной дисциплины «Физическая культура»
разработаны на основе Федерального государственного
образовательного стандарта среднего профессионального образования
по специальности
51.02.03 Библиотечно-информационная деятельность

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

Разработчик: преподаватель ККИ СКГИИ Мамбетов Ю.В.

Рассмотрено на заседании ПЦК «ООД»

Протокол №_1_ от « 10_» ____01_____ 2025 г.

Председатель ПЦК «ООД» _____  _____ Прокудина Н.П.

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

Область применения

ОМ предназначены для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы (далее ПОП) по специальности СПО

51.02.03 Библиотечно-информационная деятельность

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Освоенные умения, усвоенные знания	№№ заданий для проверки
должен уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практическое занятие, устный опрос
должен знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Практическое занятие, устный опрос
основы здорового образа жизни;	Практическое занятие, устный опрос

Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины
В соответствии с «Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации и рабочим учебным планом по дисциплине СГ.04. «Физическая культура» предусмотрен в 1,2,3,4 – ом семестрах дифференцированный зачет (зачет с оценкой).

Формы текущего контроля по учебной дисциплине

Элементы учебной дисциплины	Формы текущего контроля
1	2
I Раздел. Физкультурно-спортивная деятельность. Средство укрепления здоровья.	
Тема 1.3. Разучивание выполнения комплекса ОРУ	Практическое занятие, устный опрос
Тема.2.6. Выполнение прыжков в высоту.	Практическое занятие, устный опрос
Тема.3.3. Физические способности человека.	Практическое занятие, устный опрос

Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Наименование учебной дисциплины	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)
Физическая культура	<p>Дифференцированный зачет (зачет с оценкой) – 1 семестр</p> <p>Дифференцированный зачет (зачет с оценкой) – 2 семестр</p> <p>Дифференцированный зачет (зачет с оценкой) – 3 семестр</p> <p>Дифференцированный зачет (зачет с оценкой) – 4 семестр</p>

Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Итоговый контроль освоения СГ.04 «Физическая культура» осуществляется на зачете. Условием допуска к промежуточной аттестации по дисциплине является положительная текущая аттестация.

Итоговая аттестация по СГ.04 «Физическая культура» проводится в форме дифференцированного зачета (зачета с оценкой) в 4 семестре (2 курс).

3. Материалы для текущего контроля успеваемости по учебной дисциплине.

Задания для оценки освоения умений и усвоения знаний

Задания для оценки освоения умений и усвоения знаний могут представлять собой перечни вопросов, задания с выбором ответа (с одним или несколькими правильными ответами), задания на установление соответствия, сравнение, анализ, ситуационные задания (задачи, кейсы), задания на лабораторную (расчетно-графическую и т.п.) работу, сценарии деловой (ролевой) игры и т.д. В зависимости от этого изменяется форма их представления.

Темы контрольных работ:

Темы домашних контрольных работ № 1 (1 курс):

1. Средства физического воспитания.
2. Должный объем активной деятельности учащихся.
3. Понятие физического развития и физической подготовленности.
4. Физическая культура и спорт понятие и содержание.
5. Взаимосвязь двигательного режима и умственные работоспособности.
6. Основные правила закаливание.
7. Двигательные умения и навыки.
8. Питание и двигательный режим.
9. Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике.
10. Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
11. Правила безопасности на занятиях по спортивным играм.
12. Правила безопасности на занятиях по гимнастике.
13. Режим дня.
14. Влияние занятий физической культуры на организм учащихся.
15. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Темы домашних контрольных работ № 2 (2 курс):

1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Физические качества человека.
3. Пагубное влияние алкоголя, никотина на организм человека.
4. Средства физического воспитания.
5. Должный объем активных действий деятельности учащихся (в день, в неделю).
6. Понятия физического развития и физической подготовленности.
7. Физическая культура и спорт «понятие и их содержание».

8. Взаимосвязь двигательного режима и умственной работоспособности.
9. Основные правила закаливания.
10. Двигательные умения и навыки.
11. Питание и двигательный режим.
12. Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике.
13. Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
14. Правила безопасности на занятиях по спортивным играм.
15. Правила безопасности на занятиях по гимнастике.

Темы домашних контрольных работ № 1 (2 курс):

1. Режим дня.
2. Влияние занятий физической культуры на организм учащихся.
3. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
4. Формы занятий физическими упражнениями.
5. Физические качества человека.
6. Влияние вредных привычек на организм человека.
7. Выносливость и работоспособность.
8. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
9. Физическая культура как средство всестороннее развитие личности.
10. Спортивные снаряды и спортивное оборудование в спортивном зале и на спортивной площадке.
11. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Физическая культура в семье.
13. Домашний стадион.
14. Утомление и переутомление на занятиях физической культуры и спортом.
15. Легкая атлетика её виды и разделы.

4. Материалы промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,0—5,3	6,1
			17	и выше 4,3	5,0—4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,0—5,3	и ниже 6,1
2	Координационные	Челючный бег 310 м, с	16	7,3	8,0—7,7	8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
			17	и выше 7,2	7,9—7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	9,3—8,7	и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195—210	180	210	170—190	160
			17	и выше 240	205—220	и ниже 190	и выше 210	170—190	и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300—1400	1100	1300	1050—1200	900
			17	и выше 1500	1300—1400	и ниже 1100	и выше 1300	1050—1200	и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед на полупальцах стоя, см	16	15	9—12	5	20	12—14	7
			17	и выше 15	9—12	и ниже 5	и выше 20	12—14	и ниже 7
6	Сильные	Подтягивание: на высокой перекладине на вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине на вися лежа, количество раз (девушки)	16	11	8—9	4	18	13—15	6
			17	и выше 12	9—10	и ниже 4	и выше 18	13—15	и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5