

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СОВРЕМЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
(ПОЧУ «СКПО»)**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор ПОЧУ «СКПО»**  
**П.Ф. Зубаилова**  
**«29» мая 2025г**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**  
**39.02.01 Социальная работа**

**Форма обучения – заочная**

**Дербент 2025**

Оценочные материалы по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 39.02.01 Социальная работа

Организация-разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Современный колледж профессионального образования» (ПОЧУ «СКПО»).

**Разработчик:**

Преподаватель ПЦК ГД

В.Ф.Новрузов

(занимаемая должность)

(степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Гуманитарных дисциплин

«28» мая 2025 г., протокол № 10

Председатель ПЦК

В.Ф. Новрузов

(степ., инициалы, фамилия)

## Содержание

1.Паспорт оценочных материалов.....	4
2.Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
3.Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины.....	5
4.Система оценивания комплекта ОМ текущего контроля и промежуточной аттестации.....	15
5.Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.....	15
6.Информационное обеспечение обучения.....	15

## 1. Паспорт оценочных материалов

### 1.1. Область применения

Оценочные материалы (ОМ) предназначены для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, освоивших программу дисциплины СГ.04 Физическая культура.

ОМ включает контрольные материалы для проведения текущего и промежуточного контроля и разработан на основании программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 39.02.01 Социальная работа и рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

### 1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
практические занятия	48
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>92</b>
Промежуточная документация	4
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета с оценкой</i>	

**1.3. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина **СГ.04 Физическая культура** входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

## 2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

ОМ позволяет оценить следующие результаты освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура в соответствии с ФГОС специальности 39.02.01 Социальная работа и рабочей программой учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура:

#### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.

#### **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### **3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих компетенций в рамках освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

В соответствии с учебным планом специальности 39.02.01 Социальная работа, рабочей программой учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

#### **3.1 Формы текущего контроля**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» происходит при использовании предусмотренных рабочей программой форм контроля, в числе которых могут быть:

- устный и письменный опрос,
- выполнение и защита практических работ,
- выполнение тестовых заданий;
- проверки выполнения самостоятельной работы студентов.

##### ***3.1.1. Комплект материалов для оценки сформированности общих компетенций учебной дисциплины в форме выполнения и защиты практических работ***

Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения общими компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

#### **Раздел 1. Оценка уровня физического развития**

##### **Тема 1.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль**

###### **Практическое занятие:**

1. Современные оздоровительные системы физического воспитания.

##### **Тема 2.3. Кросс. Контрольное упражнение-100м.**

###### **Практическое занятие:**

1. Бег 100м на результат. Бег 20 мин.
2. Преодоление горизонтальных препятствий.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Развитие выносливости.
5. Соревнования по легкой атлетике.
6. Кросс.
7. Специальные беговые упражнения.

##### **Тема 2.4. Кросс.**

###### **Практическое занятие:**

1. Бег 40 мин.
2. Преодоление горизонтальных препятствий.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Развитие выносливости.
5. Соревнования по легкой атлетике.

### **Раздел 3. Общефизическая подготовка.**

**Тема 3.2. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение - прыжки через скакалку за 1 мин.**

#### **Практическое занятие:**

1. Прыжки через скакалку за 1 мин на результат.
2. ОРУ. Строевые упражнения.
3. Упражнения с внешним сопротивлением.
4. Упражнения, отягощенные весом собственного тела.
5. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.

**Тема 3.3. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – сгибание и разгибание туловища за 1 мин.**

#### **Практическое занятие:**

1. Сгибание и разгибание туловища за 1 мин на результат.
2. ОРУ. Строевые упражнения.
3. Упражнения с внешним сопротивлением.
4. Упражнения, отягощенные весом собственного тела.
5. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.

**Тема 3.4. Общефизическая подготовка. П.П.Ф.П. Контрольное упражнение – подтягивания.**

#### **Практическое занятие:**

1. Подтягивания на результат.
2. ОРУ. Строевые упражнения.
3. Упражнения с внешним сопротивлением.
4. Упражнения, отягощенные весом собственного тела.
5. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.

**Тема 4.1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках гимнастики**

#### **Практические занятия**

1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках гимнастики.
2. Соблюдение гигиенических требований.
3. Требования к экипировке.
4. Требования безопасности перед началом, во время занятий.
5. Требования безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий.

**Тема 4.3. Совершенствование техники стойки на лопатках на голове и руках. Повторение техники кувырков, разучивание упр. на равновесие**

#### **Практические занятия**

1. Совершенствование техники стойки на лопатках на голове и руках.
2. Повторение тех кувырков, разучивание упр. на равновесие на малом бревне (на скамейке.).
3. Проведение подвижной игры на внимание.
4. Имитация техники двигательных действий.
5. Составление комплекса физических упражнений на гибкость.
6. Разработка целей, задач урока гимнастики по теме.

7. Выполнение комплексов на воспитание физических качеств.
8. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.

**Тема 4.5. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.  
Повторение техники на сохранение равновесия**

**Практические занятия**

1. Комплекс упр. на формирование правильной осанки.
2. Повторение техники на сохранение равновесия на полу и на малом бревне (скамейке).
3. Проведение подвижных игр на совершенствование равновесия.
4. Составление комплекса физических упражнений на гибкость.
5. Разработка целей, задач урока гимнастики по теме.
6. Выполнение комплексов на воспитание физических качеств.

**Тема 4.7. Повторение комплекса упр. со скакалкой. Разучивание техники упр. «мост» из исходного положения лёжа на спине. Проведение подвижных игр (п/и) с использованием скакалки. Закрепление техники лазания по канату**

**Практические занятия**

1. Повторение комплекса упр. со скакалкой.
2. Разучивание техники упр. «мост» из исходного положения лёжа на спине.
3. Проведение подвижных игр (п/и) с использованием скакалки.
4. Прыжки со скакалкой, умеренный бег по лестнице.
5. Выполнение упражнений для восстановления после нагрузок
6. Закрепление техники лазания по канату

**Тема 4.9. Учёт техники лазания по канату. Проверить знание висов, хватов и упоров.**

**Практические занятия**

1. Учёт тех лазания по канату.
2. Знание висов и хватов.
3. Проведение силовых упр. с гимн. палкой, совершенствуя различные хваты.
4. Проведение подвижной игры «Гимнастический марафон».
5. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса и на гибкость.
6. Выполнение упражнений на осанку

**Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол.**

**Тема 5.1. Прием сверху, снизу. Правила игры.**

**Практическое занятие:**

1. Комбинации из передвижений и остановок игрока.
2. Верхняя передача мяча.
3. Прием мяча двумя руками снизу.
4. Учебная игра.
5. Развитие координационных способностей.

**Тема 5.3. Блокирование. Нападающий удар. Правила игры.**

**Практическое занятие:**

1. Комбинации из передвижений и остановок игрока.
2. Верхняя передача мяча.
3. Прием мяча двумя руками снизу.
4. Прямой нападающий удар.
5. Позиционное нападение.

## **Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол.**

**Тема 6.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом**

### **Практические занятия**

1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска
2. Совершенствование техники ведения мяча
3. Совершенствование техники ловли мяча
4. Совершенствование техники передачи мяча в колонне и кругу
5. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста

## **Тема 6.4. Баскетбол. Стритбол. Учебная игра.**

### **Практическое занятие:**

Стритбол. Учебная игра. Правила игры.

## **Тема 6.5. Баскетбол. Учебная игра.**

### **Практическое занятие:**

1. Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.

*3.1.2. Комплект материалов для оценки сформированности общих компетенций учебной дисциплины в форме тестового задания.*

**1. Назначение тестовых заданий.** Тестирование проводится с целью выявления уровня знаний студентов, степени усвоения ими учебного материала и определения на этой основе направления дальнейшего совершенствования работы.

### **2. Содержание тестовых заданий.**

По учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура разработаны тестовые задания по основным темам, в соответствии с требованиями, предъявляемыми к знаниям и умениям студентов.

## **Итоговый тест по дисциплине**

*Укажите правильный вариант ответа*

### **Вариант 1.**

**1. Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?**

- а) низкий старт;
- б) высокий старт;
- в) вид старта по желанию бегуна.

**2. Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе?**

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 5.

**3. Пять олимпийских колец символизируют:**

- а) пять принципов олимпийского движения;
- б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

**4. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?**

- а) Америка;
- б) Финляндия;
- в) Германия;
- г) Россия.

**5. С чего начинается игра в баскетболе?**

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

**6. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

- а) в Олимпии;
- б) в Спарте;
- в) в Афинах

**7. Назовите размеры волейбольной площадки:**

- а) 6м x 9м;
- б) 6м x 12м;
- в) 9м x 12м;
- г) 9м x 18м.

**8. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?**

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с хода;
- г) с опорой на одну руку.

**9. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

**10. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

- а) физическую и интеллектуальную активность;
- б) регулярное обращение к врачу;
- в) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- г) рациональное питание и закаливание.

**11. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?**

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечных сокращений;
- в) по самочувствию;
- г) по чрезмерному потоотделению.

**12. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями?**

- а) бег по пересечённой местности;
- б) марафонский бег;
- в) кросс.
- г) бег с препятствиями.

**13. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната) вышел за пределы сектора?**

- а) разрешается дополнительный бросок
- б) результат засчитывается
- в) попытка засчитывается, а результат нет
- г) спортсмен снимается с соревнований

**14. Основным средством физического воспитания являются:**

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи

**15. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:**

- а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия.
- б) способность организма к выполнению профессиональных функций.
- в) отсутствие болезни.

**16. Что такое закаливание:**

- а) переохлаждение или перегрев организма
- б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
- в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

**17. Здоровый образ жизни – это:**

- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

**18. Компонентами здорового образа жизни являются:**

- а) прием энергетических коктейлей
- б) походы в ночной клуб
- в) правильное питание и режим дня
- г) физические нагрузки и отказ от вредных привычек

**19. К формам физической подготовки относится:**

- а) утренняя физическая зарядка
- б) рельеф мышц
- в) тренажер для силы тела и ног

**20. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?**

- а) разбег, отталкивание, полет, приземление
- б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- в) разбег, подпрыгивание, приземление
- г) разбег, толчок, приземление

*Вариант 2.*

**1. Что в легкой атлетике делают с ядром?**

- а) толкают
- б) бросают
- в) метают
- г) запускают

**2. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?**

- а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) старт, разгон, финиширование;

**3. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**

- а) лавровый венок
- б) венок из ветвей оливкового дерева;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
- г) звание почётного гражданина;

**4. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?**

- а) согнув ноги;
- в) согнувшись;
- б) прогнувшись;
- г) ножницы.

**5. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?**

- а) ходьбу и бег;
- в) многоборье.
- б) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки;

**6. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?**

- а) предварительного вращения;
- в) скачка;
- б) разбега;
- г) прыжка.

**7. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.**

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

**8. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

**9. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?**

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) результат засчитывается;
- в) попытка засчитывается, а результат нет;
- г) спортсмен снимается с соревнований.

**10. Что такое двигательная активность:**

- а) занятие физической культурой и спортом
- б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

**11. Одной из форм физической культуры является:**

- а) физическая подготовленность;
- б) физическое воспитание;
- в) спортивная тренировка;
- г) общая физическая подготовка.

**12. В каком из беговых видов легкой атлетики, его участники преодолевают наибольшую по протяженности дистанцию:**

- а) марафон
- б) эстафета
- в) спринт

**13. Что предполагает здоровый образ жизни (ЗОЖ)?**

- а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б) регулярное обращение к врачу;
- в) физическую и интеллектуальную активность;
- г) рациональное питание и закаливание

**14. Что такое спринт?**

- а) судья на старте
- б) бег на короткие дистанции
- в) бег на длинные дистанции
- г) метание мяча

**15. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:**

- а) бег
- б) прыжки
- в) поднятие тяжестей
- г) метание

**16. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:**

- а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
- б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
- в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья

**17. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?**

- а) активизируются обменные процессы
- б) развивается выносливость
- в) увеличивается жизненная емкость легких

**18. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?**

- а) накат
- б) подрезка
- в) толчок.

**19. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?**

- а) да, разрешаются.
- б) нет, не разрешаются.
- в) да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

**20. Какие виды спорта тренируют дыхание?**

- а) бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.
- б) большой теннис, плавание, волейбол.
- в) спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта

***3.1.3. Комплект материалов для оценки сформированности общих компетенций по виду профессиональной деятельности в форме проверки выполнения самостоятельной работы студентов***

Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение общими компетенциями.

**Тематика самостоятельной работы:**

1. Тесты на определение физической подготовленности.
2. Обработка результатов тестирования.
3. Написание реферата на тему: «Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья».
4. Высокий старт до 40м.
5. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег.
6. Специальные беговые упражнения.
7. Развитие скоростно-силовых качеств.
8. Инструктаж по ТБ.
9. Разобрать технику бега на короткие дистанции по фазам. Подготовка сообщения.
10. Правила и проведение соревнований по легкой атлетике.
11. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.
12. Развитие скоростно-силовых качеств.
13. Развитие выносливости
14. Разработка и проведение фрагментов занятий по легкой атлетике.
15. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
16. ОРУ. Строевые упражнения.
17. Упражнения с внешним сопротивлением.
18. Упражнения, отягощенные весом собственного тела.
19. Упражнения с отягощениями.
20. Развитие силы.
21. Инструктаж по ТБ
22. ОРУ.
23. Комплекс упражнений для развития силы.
24. Отжимания на результат.
25. ОРУ. Строевые упражнения.
26. Упражнения с внешним сопротивлением.
27. Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

28. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.
29. Совершенствование строевых упражнений
30. Разучивание комплекса упр. с гимн, палкой.
31. Обучение тех стойки на лопатках.
32. Проведение эстафеты с гимнастической палкой.
33. Составление комбинаций на снарядах.
34. Имитация техники двигательных действий.
35. Составление комплекса физических упражнений на гибкость.
36. Подготовка доклада на тему «Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм занимающихся».
37. Совершенствование техники кувырков (вперёд и назад).
38. Преодоление полосы препятствий из 3-4 гимн. снарядов.
39. К.У на гибкость - наклон вперёд сидя на полу.
40. Комплексная релаксация.
41. Составление комплекса физических упражнений на гибкость.
42. Разработка конспекта урока гимнастики по теме.
43. Выполнение комплексов на воспитание физических качеств.
44. Совершенствование техники стоек на лопатках на голове и руках с выборочным учётом.
45. Кувырки (вперёд и назад).
46. Проведение подвижных игр на развитие гимнастических навыков: «Придумай сам», «Мостик и кошка».
47. Повторение техники упоров, хватов и висов на перекладине.
48. Проведение круговой тренировки с лазанием по шведской лестнице.
49. Проведение подвижной игры на внимание.
50. Подъём с переворотом на турнике.
51. Ритмическая гимнастика.
52. Учёт техники выполнения моста и стоек на лопатках и на голове и руках.
53. Проведение подвижных игр на внимание.
54. Разработать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
55. Выполнение комплекса упражнений на растяжку
56. Совершенствование акробатических элементов.
57. Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами.
58. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.
59. Техника безопасности занятий.
60. Техника коррекции фигуры
61. Круговая тренировка на 5 - 6 станций
62. Выполнение упражнений для рук
63. Выполнение упражнений на выносливость
64. Выполнение упражнений для восстановления после нагрузок
65. Инструктаж по ТБ.
66. Изучение правил игры в волейбол.
67. Проработка учебной и специальной литературы.
68. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.
69. Отработка элементов игры.
70. Комбинации из передвижений и остановок игрока.
71. Верхняя передача мяча.
72. Прием мяча двумя руками снизу.
73. Верхняя и нижняя прямая подача.
74. Учебная игра.

75. Развитие координационных способностей.
76. Инструктаж по ТБ.
77. Одиночное и групповое блокирование.
78. Учебная игра.
79. Развитие координационных способностей.
80. Комбинации из передвижений и остановок игрока.
81. Верхняя передача мяча.
82. Прием мяча двумя руками снизу.
83. Прямой нападающий удар.
84. Правила игры.
85. Учебная игра.
86. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.
87. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.
88. Комбинации из передвижений и остановок игрока.
89. Верхняя передача мяча.
90. Прием мяча двумя руками снизу.
91. Прямой нападающий удар.
92. Позиционное нападение.
93. Одиночное и групповое блокирование.
94. Учебная игра.
95. Развитие координационных способностей.
96. Овладение техникой выполнения ведения мяча
97. Овладение техникой передачи и броска мяча с места
98. Овладение техникой ведения мяча в баскетболе
99. Овладение техникой передачи мяча в баскетболе
100. Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе
101. Выполнение контрольных нормативов: ведение, передача, бросок мяча с места
102. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре
103. Совершенствование техники выполнения ведения, передачи мяча
104. Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места
105. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении
106. Выполнение упражнения «ведения-2 шага-бросок»
107. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо
108. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре
109. Выполнение контрольных нормативов
110. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре
111. ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
112. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.
113. ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
114. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.

#### **4. Система оценивания комплекта ОМ текущего контроля и промежуточной аттестации**

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее: качество выполнения практической части работы; качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за

умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает и выполняет его не полно, непоследовательно, допускает неточности в работе, в применении теоретических знаний на практике.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, допускает ошибки, не может практически применять теоретические знания.

Выполнение тестовых заданий оцениваются по 5-тибалльной шкале

Оценка «5» (отлично) выставляется за 90-100% правильных ответов.

Оценка «4» (хорошо) выставляется за 70-89% правильных ответов.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется за 50-69% правильных ответов.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если правильных ответов меньше 50%.

## **5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура проводится в виде дифференцированного зачета.**

### **5.1. Перечень вопросов к диф. зачету:**

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его сущность
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
8. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?
9. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
10. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
11. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?
12. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
13. Какие организации включает в себя олимпийское движение?
14. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?
15. В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?
16. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
17. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.
18. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
19. Регуляция функций в организме.
20. Что такое здоровье?
21. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
22. Особенности физически тренированного организма.

23. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
24. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
25. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
26. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
27. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
28. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
29. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
30. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
31. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
32. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
33. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
34. Какова норма ночного сна?
35. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
36. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
37. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
38. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
39. Укажите важный принцип закаливания организма.
40. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
41. Как действуют физические упражнения на организм человека?
42. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
43. Какие средства используются лечебной физической культурой?
44. Классификация и характеристика физических упражнений.
45. Формы лечебной физической культуры.
46. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
47. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
48. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
49. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.

## **6. Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основная литература:**

1. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116>
2. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, А. А. Курченков, О. Н. Крюкова, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный

университет инженерных технологий, 2023. – 85 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712766>

3. Суханов, В. М. Физическая культура : здоровье : проблемы и профилактика : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. – 53 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712767>

#### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>

2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>

#### **Справочно-правовые системы**

Консультант Плюс

#### **Электронные ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система [«Университетская библиотека онлайн»](http://www.biblioclub.ru/)  
[//www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/)

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Российская государственная библиотека // <https://www.rsl.ru/>
2. Научная электронная библиотека- <https://www.elibrary.ru/>
3. ССОПиР - <https://ssopir.ru/>
4. «СоцОбраз - <https://socobraz.ru/>
5. «Растим детей» - <https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/>
6. Лекционные и методические материалы по социальной работе - [https://spravochnick.ru/lektoriy/subject/socialnaya\\_rabota/?ysclid=loiftd0ql4712903497](https://spravochnick.ru/lektoriy/subject/socialnaya_rabota/?ysclid=loiftd0ql4712903497)

Педагогическая библиотека - <https://pedlib.ru/>