

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения  
«Социально-гуманитарных и естественно-  
научных дисциплин, БЖД»  
Протокол № 6 от 25.05.2022г

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ Н.В.Кандаурова

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом СМК  
Протокол № 6 от 26.05.2022 г.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ – ЗАЧЕТ**

Дисциплина: Физическая культура

Форма обучения: очная

Курс: 2,3

Специальности: 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

**Разработчики:**

Преподаватель \_\_\_\_\_ Глазова Е.А.

Ставрополь, 2022

## 1. Общие положения

Контрольно-измерительные материалы предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

КИМ включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета.

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

<i>Код ОК, ПК, ЛР</i>	<i>Освоенные умения</i>	<i>Усвоенные знания</i>
ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 9	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.

## 3. Измерительные материалы для оценивания результатов освоения учебной дисциплины

### 3.1. Задания для проведения зачета

**Форма зачета** – контрольные нормативы оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек основной медицинской группы.

Выполнение 4–х рефератов для студентов, освобождённых от занятий физической культурой по состоянию здоровья.

### Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий или спортивный зал общефизической подготовки.

2. Максимальное время выполнения задания: 2 часа

3. Источники информации, разрешенные к использованию на зачете: спортивное оборудование и инвентарь (шведская стенка, турник на шведскую стенку, гимнастическая скамейка, гимнастический мат, секундомер, измерительная рулетка).

**ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ ГРУППЫ.**

**Контрольные нормативы.**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с.	15-17	4,4	4,9	5,2	4,8	5,8	6,1
			18-19	4,3	4,8	5,2	4,7	5,6	6,0
2	Координационные	Челночный бег	15-17	7,3	8,0	8,2	8,4	9,0	9,7
		3 x10 м, с	18-19	7,2	7,5	7,9	8,2	8,9	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15-17	230	210	200	185	170	160
			18-19	240	230	215	195	180	170
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гим скамейке, ниже уровня скамейки .см	15-17	+13	+8	+6	+15	+9	+7
			18-19	+13	+7	+6	+16	+11	+8
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	15-17	13	10	8	19	13	11
			18-19	13	10	9	20	15	10
		Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнуты в коленях (с упором стопами) кол-во раз 1 мин	15-17	47	40	30	40	30	20
			18-19	50	40	30	47	40	37

**Темы рефератов.**

1. Возникновение физических упражнений, первые спортивные состязания.
2. История Олимпийских игр – принципы, традиции, символика.
3. История развития физической культуры и спорта.
4. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
5. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые умения и навыки.

6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
7. Основа законодательства РФ по физической культуре и спорту.
8. Экологические факторы и здоровье человека.
9. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха.
10. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
11. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля.
12. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
13. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
14. Влияние современных условий жизни на организм человека.
15. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.
16. Естественные силы природы, как средства физического воспитания.
17. Гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
18. Валеология – наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
19. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
20. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Средства физической культуры.
22. Состояние опорно-двигательного аппарата.
23. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
24. Гипоксия, гиподинамия, гипокинезия.
25. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация.
26. Психофизиологическая характеристика труда: работоспособность, утомление, переутомление.
27. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.
28. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства.
29. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья.
30. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения.
31. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи.
32. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация.
33. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности).
34. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом.

35. Выносливость. Методы развития и контроля.
36. Сила. Методы развития и контроля.
37. Гибкость. Методы развития и контроля.
38. Ловкость. Методы развития и контроля.
39. Быстрота. Методы развития и контроля.
40. Двигательная активность и иммунитет.
41. Физические качества.
42. Современные популярные системы физических упражнений.

### Задания к промежуточной аттестации

Для промежуточной аттестации для студентов основной медицинской группы необходимо выполнить два контрольных норматива на минимальный показатель.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15-17	230	210	200	185	170	160
			18-19	240	230	215	195	180	170
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	15-17	13	10	8	19	13	11
			18-19	13	10	9	20	15	10
		Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнуты в коленях (с упором стопами) кол-во раз 1 мин	15-17	47	40	30	40	30	20
			18-19	50	40	30	47	40	37

Для прохождения промежуточной аттестации для студентов, освобождённых по состоянию здоровья от занятий физической культурой необходим выполнить 2 реферата.

### Критерии оценивания заданий

**«Зачтено»**- выполнение всех нормативов на минимальный норматив.

**«Не зачтено»** - не сдача нормативов или выполнение норматива ниже минимального показателя.

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с.  
<https://www.book.ru/book/926242>
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022.  
<https://book.ru/book/941740>

### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я. , Горшков А.Г - Москва: КноРус, 2020. - 216 с.  
<https://www.book.ru/book/919382>

### **Интернет – ресурсы:**

1. Информационно-библиотечная система Знаниум - <http://new.znanium.com/>
2. Информационно-библиотечная система Вook- <https://www.book.ru>