

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

РАССМОТРЕНО и РЕКОМЕНДОВАНО  
на заседании кафедры  
«Общеобразовательных дисциплин и  
педагогике»  
Протокол № 5 от «15» января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
\_\_\_\_\_ Н.В. Кандаурова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ – ЗАЧЕТ**

Дисциплина: УП.04 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура  
Специальность:  
42.02.01 Реклама

Разработчик:

преподаватель

Глазова Е.А.

Ставрополь, 2024 г.

*сведения о сертификате ЭЦ*

Владелец: Кандаурова Наталья  
Владимировна, директор  
Сертификат:  
0298d2a100a6b37d85433743564d5a7918  
Действителен: с 01.12.2025 12:39:11 по  
01.03.2027 12:49:11

## 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 (в 1 семестре).

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке Физическая культура

<i>Освоенные умения</i>	<i>Усвоенные знания</i>
уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде	знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний

### 2.1 ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ЛР.09 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

### 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 по возрастам.

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.
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 3 x10 м, с	15-17	7,3	8,0	8,2	8,4	9,0	9,7
			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	15-17	13	10	8	19	13	11

	(юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	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
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	15-17	13	10	8	19	13	11

	(юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	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 необходимо выполнить по 2 реферата.

### **Критерии оценивания заданий**

**«Отлично»**- выполнение всех нормативов не ниже результата «отлично».

**«Хорошо»** - сдача 4-х нормативов не ниже результата «хорошо» и одного норматива ниже уровня «хорошо»

**«Удовлетворительно»** - выполнение норматива 5-и нормативов не ниже показателя «удовлетворительно» и одного ниже показателя «удовлетворительно».

### **Источники информации для подготовки к зачету**

### **Основные источники:**

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643>

### **Дополнительные источники:**

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