

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

РАССМОТРЕНО
РЕКОМЕНДОВАНО
на заседании кафедры
«Строительства и дизайна»
Протокол № 10 от 13.05.2025 г.

и

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Н.В.Кандаурова
«_____» _____ 2025г.

Фонд оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура(адаптивная физическая культура)»
Семестр 3, 4,5,6,7, 8.
Для специальностей

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем
44.02.01 Преподавание в начальных классах
43.02.10 Туризм и гостеприимство
38.02.07 Право и организация социального обеспечения;
38.02.07 Банковское дело
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
09.02.03 Программирование в компьютерных системах
09.02.07 Информационные системы и программирование
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
54.02.01 Дизайн (по отраслям)
40.02.02 Правоохранительная деятельность
34.02.01 Сестринское дело
43.02.12 Технология эстетических услуг
31.02.01 Лечебное дело
40.02.03 Юриспруденция
33.02.01 Фармация

Ставрополь 2025

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

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
	1Скоростные	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
	2Координационные	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	220	200	195	185	170	160
			18-19	240	230	215	195	180	170
		Прыжки на скакалке (в 1 минуту , кол-во раз)	16-19	120	110	100	130	120	105-110
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической 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 виса, кол-во раз (юноши)	15-17	12	9	6			
			18-19	15	12	8			
		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
		Поднимание туловища из положения лёжа на наклонной скамейке кол-во раз 1 мин	15-17	32	25	18			
			18-19	40	30	20			
		Поднимание прямых ног в упоре на брусьях до угла 90°	15-19				15	12	10
		Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа от	15-17				14	10	7

		гимн. скамейки	18-19				16	11	9
--	--	----------------	-------	--	--	--	----	----	---

Вопросы к зачёту

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Современные системы оздоровительной физической культуры.
3. Инновационные виды занятий физическими упражнениями.
4. Спорт – явление культурной жизни.
5. Компоненты физической культуры:
6. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.
7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
8. Компоненты здорового образа жизни.
9. Гигиена занятий физической культурой и спортом.
10. Закаливание. Гигиенические основы закаливания.
11. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.
12. Общее представление о строении тела человека.
13. Понятие об органе и системе органов.
14. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека
15. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях
16. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
17. Позвоночник. Его отделы и функции.
18. Рациональное питание. Его составляющие.
19. Экологические факторы и их влияние на организм.
20. Понятие о функциональной активности человека.
21. Двигательная активность и ее влияние в условиях эмоционального напряжения, стресса.
22. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
23. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности
24. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
25. Закаливание. Виды закаливания.
26. Формы и содержание самостоятельной занятий физическими упражнениями существуют.
27. Возрастные особенности содержания занятий.
28. Правила выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики.
29. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования
30. Формы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
31. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
32. Переутомление и перенапряжение. Причины и виды.
33. Понятие спорта. Классификация видов спорта.
34. История возникновения баскетбола. Правила игры в баскетбол.
35. История возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол.
36. История возникновения и развития настольного тенниса. Правила игры в

- настольный теннис.
37. История возникновения и развития лёгкой атлетики. Виды лёгкой атлетики.
 38. Виды соревновательного бега.
 39. Марафонский бег.
 40. Виды л/а метание.
 41. Виды л/а прыжков
 42. История возникновения футбола. Основные правила игры в футбол.
 43. История возникновения и развития атлетической гимнастики.
 44. Виды атлетической гимнастики.
 45. История возникновения и развития аэробики. Виды аэробики.
 46. Основные физические качества.
 47. Сила, силовые способности, средства и методы их развития.
 48. Быстрота, скоростные способности и методы их развития.
 49. Ловкость как физическое качество, квалификация и методика развития.
 50. Выносливость, ее виды, средства и методы развития.
 51. Гибкость, ее виды и методы развития.
 52. Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи при травмах.

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.

Преподаватель _____