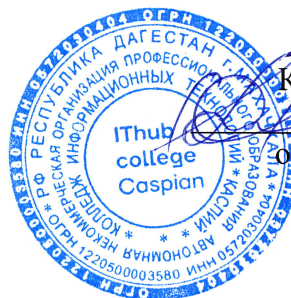


Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«Колледж информационных технологий «КАСПИЙ»
367013, г. Махачкала, пр-кт. Гамидова, зд.18м
ОГРН: 1220500003580, ИНН: 0572030404



УТВЕРЖДЕНО
Директор
Колледжа КАСПИЙ
М.И. Абакаров
от «02» марта 2026г.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ**

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ – ЗАЧЕТ/ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

Дисциплина: Физическая культура

Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Махачкала 2026 г.

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 дифференцированного зачета (во 2 семестре).

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

<i>Освоенные умения</i>	<i>Усвоенные знания</i>
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 дифференцированного 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	220	200	195	185	170	160
			18-19	240	230	215	195	180	170

4	Гибкость	Прыжки на скакалке (в 1 минуту , кол-во раз)	16-19	120	110	100	130	120	105-110
		Наклон вперед из положения стоя на гим скамейке, ниже уровня скамейки .см	15-17	+13	+8	+6	+15	+9	+7
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши	18-19	+13	+7	+6	+16	+11	+8
			15-17	12	9	6			
		Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнуты в коленях (с упором стопами) кол-во раз 1 мин	18-19	15	12	8			
			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 гимн. скамейки	15-17				14	10	7
			18-19				16	11	9

При оценивании теоретических знаний по ОД Физическая культура/Адаптивная физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЁТУ

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Спорт – явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры:
 - физическое воспитание;
 - физическое развитие;
 - профессионально-прикладная физическая культура;
 - оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
 - фоновые виды физической культуры;
 - средства физической культуры.
4. Профессиональная направленность физической культуры.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
6. Компоненты здорового образа жизни.
7. Характеристики составляющих здорового образа жизни.
8. Режим труда и отдыха.
9. Организация сна.
10. Организация режима питания.
11. Организация двигательной активности.
12. Личная гигиена и закаливание.
13. Гигиенические основы закаливания.
14. Профилактика вредных привычек.
15. Общее представление о строении тела человека.
16. Понятие об органе и системе органов.
17. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
18. Из чего состоит скелет человека.
19. Позвоночник. Его отделы и функции.
20. Рациональное питание. Его составляющие.
21. Экологические факторы и их влияние на организм.
22. Понятие о функциональной активности человека.
23. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
24. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
25. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
26. Закаливание. Виды закаливания.
27. Формы и содержание самостоятельной занятий физическими упражнениями существуют.
28. Возрастные особенности содержания занятий.
29. Правила выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики.
30. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования
31. Формы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
32. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
33. Переутомление и перенапряжение. Причины и виды.
34. Понятие спорта. Классификация видов спорта.
35. История возникновения баскетбола. Правила игры в баскетбол.
36. История возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол.
37. История возникновения и развития настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис.
38. История возникновения и развития лёгкой атлетики. Виды лёгкой атлетики.
39. Виды бега.
40. Марафонский бег.
41. Виды л/а метание.

42. Виды л/а прыжков
43. История возникновения футбола. Основные правила игры в футбол.
44. История возникновения и развития атлетической гимнастики.
45. Виды атлетической гимнастики.
46. История возникновения и развития аэробики. Виды аэробики.
47. Основные физические качества.
48. Сила, силовые способности, средства и методы их развития.
49. Быстрота, скоростные способности и методы их развития.
50. Ловкость как физическое качество, квалификация и методика развития.
51. Выносливость, ее виды, средства и методы развития.
52. Гибкость, ее виды и методы развития.
53. 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.

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 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 по 4 реферата в каждом семестре.

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 дифференцированному зачету

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> — Текст: электронный.

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях.- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2018.-255с.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г - Москва: КноРус, 2020. - 216 с. URL: <https://book.ru/book/932719>