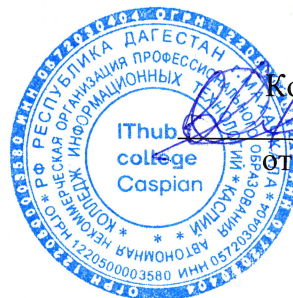


**Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«Колледж информационных технологий «КАСПИЙ»**
367013, г. Махачкала, пр-кт. Гамидова, зд.18м
ОГРН: 1220500003580, ИНН: 0572030404



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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ - зачет/дифференцированный зачет
Дисциплина: Физическая культура / Адаптивная физическая культура
Семестр 3,4, 5, 6, 7, 8

Для специальностей

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Махачкала 2026 г.

1. Общие положения

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура».

ФОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета/дифференцированного зачета.

Форма зачета/дифференцированного 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.

1.1. Задания для проведения дифференцированного зачета

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).

2. 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
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
		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
			15-17					14	10	7
		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.

3. 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 самостоятельных 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.

4. 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.

5. 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)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гим.	15-17	+13	+8	+6	+15	+9	+7

		скамейке, ниже уровня скамейки. см	18-19	+13	+7	+6	+16	+11	+8
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой	15-17	13					
		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

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».

За каждый не выполненный на наименьшую оценку норматив даётся один теоретический вопрос по выбору преподавателя.

Для прохождения промежуточной аттестации для студентов, освобождённых по состоянию здоровья от занятий физической культурой необходимо выполнить по 4 реферата или вопросы по темам.

6. Вопросы для теоретического зачета

по предмету «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» для обучающихся освобождённых по состоянию здоровья от занятий физической культурой

Тема 1. *Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.*

- 1.Цель занятий физической культурой и спортом.
- 2.Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
- 3.Понятие "Физическая культура", "Спорт", "Физкультурник", "Спортсмен".
- 4.Понятие "Физическое воспитание", "Физическое развитие".
- 5.Понятие "Физическая подготовка", "Физическая подготовленность", "Физическое совершенство"
- 6.Понятие "Физическое упражнение", разновидности использования и влияния физических упражнений на организм человека.

Тема 2. *Социально-биологические основы физической культуры и спорта.*

- 1.Общее представление о строение тела человека, его тканях, органах и физиологических системах (перечислить).
- 2.Скелет человека.
- 3.Мышечная система.
- 4.Кровь. Кровеносная и дыхательная системы.
- 5.Нервная система.
- 6.Эндокринная система.
- 7.Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
- 8.Физическая активность в период напряженных умственных нагрузок и формы ее организации.
- 9.Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом (предстартовое состояние, разминка, выработка, истинное устойчивое состояние, ложное устойчивое состояние, состояние

"мертвая точка", состояние "второе дыхание").

10. Утомление при физической и умственной работе. Компенсированное и некомпенсированное, острое и хроническое. Восстановление.

11. Биологические ритмы и работоспособность.

Тема 3. *Основы здорового образа жизни.*

1. Понятие "здоровье" и "резервы организма".

2. Определение здорового образа жизни (ЗОЖ).

3. Резервы организма.

4. Перечислить факторы здорового образа жизни.

5. Правильное питание.

6. Дурные привычки и их воздействие на организм человека.

7. Правильная организация режима труда студента.

8. Роль двигательной активности в здоровом образе жизни.

Тема 4. *Физические способности человека.*

1. Перечислить основные физические двигательные качества.

2. Сила абсолютная и относительная.

3. Выносливость. Её связь с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. Быстрота.

5. Гибкость.

6. Ловкость. В каких видах спорта она проявляется наилучшим образом?

Тема 5. *Основы физической и спортивной подготовки*

1. Понятие "Физическая подготовка", "физическая подготовленность"

2. Общая и специальная физическая подготовка.

3. Схема обучения двигательным навыкам.

4. Цель и задачи спортивной тренировки.

5. Состояние "спортивная форма", процесс развития спортивной формы.

6. Основные принципы построения тренировки.

7. Методы развития физических качеств.

8. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.

Тема 6. *Спорт в физическом воспитании студентов*

1. Понятие "спорт". Массовый спорт, спорт высших достижений.

2. Всероссийская спортивная классификация (спортивный разряд, спортивное звание, разрядные нормы и требования.

3. Краткая история Олимпийских игр

4. Краткая характеристика видов спорта, преимущественно развивающих выносливость.

5. Краткая характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силовые и скоростно-силовые качества.

Тема 7. *Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)*

1. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Профессиограмма и ее параметры.

3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки

4. Формы занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.

Тема 8. *Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.*

1. Гигиенические требования к спортивной форме занимающихся.

2. Закаливание.
3. Правила предупреждения травм.
4. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.

Дополнительные вопросы

Раздел "Гимнастика".

1. История развития гимнастики.
2. Разновидности гимнастики.
3. Оздоровительное, прикладное значение гимнастики
4. Терминология гимнастических упражнений.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика, её значение для здоровья человека.
6. Физкультурная пауза, её значение для работоспособности человека.

Раздел "Легкая атлетика".

1. История развития легкой атлетики.
2. Разновидности легкой атлетики.
3. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики.
4. Места занятий легкой атлетикой, оборудование и инвентарь, гигиена спортивной формы занимающихся.

Раздел "Баскетбол".

1. История развития баскетбола.
2. "Азбука" баскетбола.
3. Оздоровительное значение баскетбола.
4. Элементы техники баскетбола.
5. Броски мяча в кольцо.
6. Основные правила соревнований по баскетболу.
7. Оздоровительное и прикладное значение баскетбола.

Раздел "Волейбол".

1. История развития волейбола.
2. "Азбука" волейбола.
3. Разновидности техники нападения и защиты.
4. Основные правила соревнований по волейболу.
5. Оздоровительное и прикладное значение волейбола.

Раздел "Фитнес".

1. Различие между ритмической и атлетической гимнастикой. Что такое шейпинг.
2. Основные мышечные группы.
3. Что такое "ударная" серия упражнений.
4. Основные функциональные системы организма и изменения в них под воздействием физической нагрузки.
5. Структура занятий шейпинга.

Список рекомендуемой литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> — Текст: электронный.
2. <https://e.lanbook.com/?ref=dtf.ru> В соответствии с Федеральным перечнем учебников

Дополнительные источники:

1. Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г - Москва: КноРус, 2021. - 216 с. URL: <https://book.ru/book/932719>