

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

Материалы
для подготовки к промежуточной аттестации

по дисциплине
ОГСЭ. 04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена
специальность 20.02.04 «Пожарная безопасность»
квалификация - техник

Пермь, 2017

1. Пояснительная записка

Формой промежуточной аттестации по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» является *зачет*.

Зачет как форма промежуточной аттестации проходит в два этапа:

- 1 этап: задания в тестовой форме
- 2 этап: практические задания

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Результатом освоения дисциплины являются

сформированные умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

усвоенные знания:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

3. Критерии оценки образовательных достижений

3.1. Шкала оценивания заданий в тестовой форме

Процент результативности (правильности ответов)	Оценка уровня подготовленности	
	Отметка	Вербальный аналог
100% - 85%	5	«отлично»
84% - 69%	4	«хорошо»
68% – 53%	3	«удовлетворительно»
ниже 52%	2	«неудовлетворительно»

3.2. Критерии оценивания выполнения практических заданий (нормативов)

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Юноши	Девушки
1	Челночный бег 10X10 м. (с)	28 – 5	40 – 5
		32 – 4	42 – 4
		35 – 3	45 – 3
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. (раз)	10 – 5	14 – 5
		8 – 4	11 – 4
		6 – 3	8 – 3
3	Силовой комплекс 30 секунд (пресс) + 30 секунд (отжимание от пола) (раз)	45 – 5	35 – 5
		40 – 4	30 – 4
		35 – 3	25 – 3
4	Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	130 – 5	150 – 5
		110 – 4	130 – 4
		90 – 3	100 – 3

4. Вопросы для подготовки к зачету

1. Победители Древних Олимпийских игр.
2. Римский император, который отменил Древние Олимпийские игры.
3. Силовая выносливость.
4. Создание Международного Олимпийского комитета.
5. Талисманы Олимпийских игр.
6. Методы развития координационной выносливости.
7. Подводящие упражнения.

8. Что означает термины «Физическое упражнение», «Спорт», «Физическая культура», «Гигиена».
9. Взрывная сила в мышцах.
10. Закаливающие процедуры.
11. Физическая нагрузка при выполнении физических упражнений.
12. Принципы самостоятельного освоения двигательного действия.
13. Понятия физических качеств.
14. Расход энергии на мышечную деятельность.
15. Мышечная активность.
16. Вес мяча в баскетболе, волейболе и футболе, правила проведения соревнований по баскетболу. Волейболу и футболу.
17. Профилактические меры при предупреждении развития плоскостопия.
18. Тестирование физической подготовленности обучающихся.
19. Авторы развития баскетбола, волейбола и футбола.
20. Высота волейбольной сетки.

5. Список информационных источников для подготовки к зачету

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
6. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Интернет-ресурсы

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www.gto.ru (Официальный сайт ВФСК ГТО).