

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

**Материалы**  
**для подготовки к промежуточной аттестации**

---

по дисциплине

ОУД.05 «Физическая культура»

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

49.02.01. Физическая культура

Квалификация «Педагог по физической культуре и спорту»

Пермь, 2017

## 1. Пояснительная записка

Формой промежуточной аттестации по дисциплине ОУД.05 «Физическая культура» для обучающихся по специальности 49.02.01. Физическая культура, квалификация «Педагог по физической культуре и спорту» является **дифференцированный зачет**

Дифференцированный зачет как форма промежуточной аттестации проходит в два этапа:

1 этап: задания в тестовой форме

2 этап: практические задания (выполнение нормативов)

## 2. Требования к результатам освоения дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### • Личностных:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированности устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

### • Метапредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной,

- спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
  - Предметных:
    - умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
    - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
    - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
    - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
    - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### 3. Критерии оценки образовательных достижений

#### 3.1. Шкала оценивания заданий в тестовой форме

| Процент результативности<br>(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. Шкала оценивания выполнения практических заданий (контрольных нормативов)

| Виды испытаний                                   | Юноши |     |     | Девушки |     |     |
|--|-------|-----|-----|---------|-----|-----|
|  | 5     | 4   | 3   | 5       | 4   | 3   |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 240   | 220 | 210 | 200     | 190 | 170 |

|  |      |      |      |      |       |       |
|--|------|------|------|------|-------|-------|
| Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)                               | 130  | 120  | 100  | 150  | 135   | 125   |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | 13   | 8    | 6    | 16   | 9     | 7     |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)    | 50   | 40   | 30   | 40   | 30    | 20    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                | 50   | 40   | 30   | 26   | 20    | 15    |
| Бег на 100 м (с)   | 13,8 | 14,3 | 14,6 | 16,3 | 17,6  | 18,0  |
| Бег 2000 м.  | 7,50 | 8,50 | 9,20 | 9,50 | 11,20 | 11,50 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                   | 13   | 10   | 8    | -    | -     | -     |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)               | -    | -    | -    | 19   | 13    | 11    |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                      | -    | -    | -    | 16   | 10    | 9     |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                               | 230  | 210  | 200  | 185  | 170   | 160   |
| Прыжок в длину с разбега (см)  | 440  | 380  | 360  | 360  | 320   | 310   |
| Метание спортивного снаряда весом 700 гр.                                      | 38   | 32   | 27   | -    | -     | -     |
| Метание спортивного снаряда весом 500 гр.                                      | -    | -    | -    | 21   | 17    | 13    |

#### 4. Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету

1. Древние Олимпийские игры.
2. Родина Олимпийских игр.
3. Олимпийская символика.
4. Техника безопасности на уроках физической культуры.
5. Что такое здоровый образ жизни.
6. Что означает термины «Физическое упражнение», «Спорт», «Физическая культура», «Гигиена».
7. Рациональное питание.
8. Закаливающие процедуры.
9. Бег на длинные дистанции.

10. Первый комплекс ГТО.
11. Символика ГТО.
12. Виды испытания Комплекса ГТО.
13. Понятия физических качеств.
14. Вес мяча в баскетболе
15. Правила проведение соревнований по баскетболу, волейболу и футболу.
16. Тестирование физической подготовленности обучающихся.
17. Высота волейбольной сетки.
18. Режим дня школьника.
19. Виды и дистанции в плавании.

#### **5. Список информационных источников для подготовки к дифференцированному 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).