

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
Бузулукский колледж промышленности и транспорта

Предметно-цикловая комиссия социально-экономических и правовых дисциплин.

*С.В.Матвеев*

**Фонд  
оценочных средств**  
по дисциплине «Физическая культура»

Специальность  
40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Квалификация  
юрист

Форма обучения  
очная, заочная

Бузулук 2017

Оценочные средства по дисциплине Физическая культура предназначены для контроля знаний обучающихся 1 курса по специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании ПЦК

*социально-экономические и правовые дисциплины*

наименование ПЦК

протокол № 1 от 30 " 03 2017 г.

Председатель ПЦК

наименование ПЦК

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

*Матвеев*

*И.И. Коробачев*

*С.В. Матвеев*

*С.В. Матвеев*

должность

подпись

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

Фонд оценочных средств является приложением к рабочей программе по учебной дисциплине «Физическая культура», утвержденной «01» 03 2017 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт комплекта контрольно – оценочных средств.....	4
2	Контрольно - оценочные средства освоения учебной дисциплины б	
3	Рекомендуемая литература.....	

### Паспорт комплекта контрольно – оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	тесты
2	Оценка уровня подготовки юношей основной медицинской группы	тесты
3	Оценка уровня подготовки девушек основной медицинской группы	тесты
4	Вопросы для итогового контроля	тесты

## Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## Тест

1. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?
  - А) Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
  - Б) в 1976 г. XIII Зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне;
  - В) в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;
  - Г) в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились
2. Пять олимпийских колец символизируют...
  - А) Пять принципов олимпийского движения
  - Б) Основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
  - В) Союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
  - Г) Пять основных видов спорта, входящих в состав Древних Олимпийских игр
3. Где пройдет зимняя Олимпиада в 2014 году?
  - 1) Америка
  - 2) Финляндия
  - 3) Германия
  - 4) Россия
4. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?
  - 1) Ходьба
  - 2) Бег
  - 3) Прыжки
  - 4) Метание
  - 5) Многоборье
  - 6) Плавание
5. Чему равен вес гранаты для мужчин?
  - 1) 250 г.
  - 2) 500 г
  - 3) 700 г
  - 4) 100 г
6. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:
  - 1) Мяч
  - 2) Граната
  - 3) Копье
  - 4) Диск
  - 5) Ядро
  - 6) Молот
7. Можно ли пересекать бегуну дорожку при беге на 100 м?
  - 1) Можно
  - 2) Нельзя
  - 3) Можно для опережения соперника
  - 4) Можно по решению судьи на старте
8. Что такое «фальстарт»?
  - 1) Индивидуальный старт
  - 2) Раздельный старт
  - 3) Общий старт
  - 4) Нарушение правил старта, преждевременное движение со старта участника забега
9. Могут ли бегуны на короткую дистанцию бежать по одной дорожке стадиона?
  - 1) Могут



- 2) Не могу
  - 3) Могут бежать после прохождения первого виража
  - 4) Могут бежать по разрешению судьи
10. Укажите ширину коридора для метания гранаты или мяча:
- 1) 5 м
  - 2) 8 м
  - 3) 8,82 м
  - 4) 10 м
11. Какая команда подается на старте во время бега на средние дистанции?
- 1) На старт!
  - 2) Внимание!
  - 3) Приготовиться
  - 4) Марш
12. Укажите вид лыжного спорта, в котором спортсмен на соревнованиях пользуется дополнительным инвентарем, кроме лыжных палок:
- 1) Лыжные гонки
  - 2) Слалом
  - 3) Биатлон
  - 4) Прыжки на лыжах с трамплина
  - 5) Двоеборье
13. Какие лыжи являются самыми узкими по ширине?
- 1) Лыжи для гонок
  - 2) Лыжи для прыжков с трамплинов
  - 3) Горные лыжи
  - 4) Охотничьи лыжи
14. Что считается моментом финиша лыжника?
- 1) Когда он пересек линию финиша
  - 2) Когда он пересек финиш креплением лыж или скобой крепления первой лыжи
  - 3) Когда он пересек линию финиша палками
  - 4) Когда он пересек линию финиша пятками лыж
15. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках в баскетболе?
- 1) Один
  - 2) Два
  - 3) Три
  - 4) Четыре
16. Сколько судей проводят игру на поле в баскетболе?
- 1) 1
  - 2) 2
  - 3) 3
  - 4) 4
17. Может ли в игре быть ничейный счет в баскетболе?
- 1) Да
  - 2) Нет
  - 3) Может быть в финальной части турнира
  - 4) Может быть в предварительной части турнира
18. Сколько фолов может получить игрок за одну игру в баскетболе?
- 1) Один
  - 2) Два
  - 3) Пять
  - 4) Десять

19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров в баскетболе?
- 1) Один
  - 2) Два
  - 3) Три
  - 4) Четыре
20. Сколько «тайм - аутов» может быть у одной команды в игре в баскетбол?
- 1) 2 в одном тайме
  - 2) 2 в игре
  - 3) 4 в одном тайме
  - 4) Неограниченное количество
21. Что такое «тайм - аут» в баскетболе?
- 1) Минутный перерыв в игре
  - 2) Окончание игры
  - 3) Замена игроков
  - 4) Штрафной бросок
22. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?
- 1) Да
  - 2) Нет
  - 3) Разрешается при переходе подачи
  - 4) Запрещается только без свистка судьи
23. Сколько человек в одной команде могут быть заявлены на соревнования в волейболе?
- 1) 6 чел.
  - 2) 10 чел.
  - 3) Не ограничено
  - 4) От 6 до 12 чел.
24. «Изобретатель» волейбола:
- 1) Вильям Морган
  - 2) Джеймса Несмит
  - 3) Дейл Карнеги
  - 4) Милон Афинский
25. В каком году был изобретен волейбол?
- 1) 1861 г.
  - 2) 324 г. до н.э.
  - 3) 1204 г.
  - 4) 1895 г.
26. Как называется студент, стоящий последним в колонне?
- 1) Правофланговый
  - 2) Направляющий
  - 3) Замыкающий
  - 4) Левофланговый
27. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?
- 1) Дистанция
  - 2) Интервал
  - 3) Промежуток
  - 4) Длина
28. В какой стране впервые зародилась гимнастика?
- 1) Греция
  - 2) Япония
  - 3) Швеция

- 4) Россия
29. Сколько времени длится футбольный матч?
- 1) 2 тайма по 30 мин.
  - 2) 2 тайма по 20 мин.
  - 3) Четыре четверти по 15 мин
  - 4) 2 тайма по 45 мин.
30. Укажите ширину футбольного поля:
- 1) 69-75 м
  - 2) 48-52 м
  - 3) 67,78-70,9 м
  - 4) 36,89 м
31. Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?
- 1) Велосипедный спорт
  - 2) Тяжелая атлетика
  - 3) Гимнастика спортивная
  - 4) Плавание
32. Какой вид спортивного плавания самый быстрый?
- 1) Кроль на груди
  - 2) Кроль на спине
  - 3) Брасс
  - 4) Баттерфляй

## Ответы:

Номер вопросы	Правильный ответ
1	В
2	В
3	Г
4	6
5	3
6	6
7	2
8	4
9	2
10	4
11	2
12	3
13	1
14	2
15	2
16	2
17	2
18	3
19	3
20	1
21	1
22	2
23	4
24	1
25	4
26	3
27	1
28	1
29	4
30	1
31	4
32	1

### Рекомендуемая литература

1. Легкая атлетика : в 2-х т. : [12+] / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах ; под общ. ред. В.В. Балахничева и др. – Москва : Человек, 2013. – Т. 2. О - Я. – 833 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461472>
2. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / ред. Э.В. Овчаренко. – Москва : Студенческая наука, 2012. – 2299 с. – (Вузовская наука в помощь студенту). – Режим доступа: по подписке. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696>

### Интернет-ресурсы:

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)