

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 ОГСЭ 04 Физическая культура предназначены для контроля знаний обучающихся по специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании ПЦК
социально-экономических и правовых дисциплин

наименование ПЦК

протокол № 1 от "30" 08 2017 г.

Председатель ПЦК

наименование ПЦК

подпись

расшифровка подписи

Исполнитель

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
- 2 Контрольно - оценочные средства освоения учебной дисциплины
- 3 Рекомендуемая литература

Паспорт комплекта контрольно – оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	ОК 1-9	тесты
2	Оценка уровня подготовки юношей основной медицинской группы	ОК 1-9	тесты
3	Оценка уровня подготовки девушек основной медицинской группы	ОК 1-9	тесты
4	Вопросы для итогового контроля	ОК 1-9	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. Термин «Олимпиада» означает...
 - А) синоним Олимпийских игр;
 - Б) собрание спортсменов в одном городе;
 - В) четырехлетний период между Олимпийскими играми
 - Г) первый год четырехлетия, наступления которого празднуется играми
2. Зимние олимпийские игры проводятся в ...
 - А) течение первого года празднуемой Олимпиады
 - Б) течение второго календарного года, следующего после года начала олимпиады;
 - В) течение последнего года празднуемой Олимпиады;
 - Г) это зависит от решения МОК
3. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?
 - 1) Бег на короткую дистанцию
 - 2) Бег на среднюю дистанцию
 - 3) Метание диска
 - 4) Тройной прыжок
4. Засчитывается ли попытка участнику, если он вышел из сектора для метания до приземления снаряда?
 - 1) Засчитывается
 - 2) Не засчитывается
 - 3) Засчитывается, после разрешения судьи
5. При прыжке в длину с разбега отталкивание должно быть проведено от бруска. Прыжок считается засчитанным, если прыгун:
 - 1) Оттолкнулся от дорожки до бруска
 - 2) Пробежал брусок или сбоку от него
 - 3) Оттолкнулся сбоку от бруска или за «линией измерения»
 - 4) Наступил на «линию измерения», оставив след на полосе пластилина (песка)
 - 5) Во время прыжка коснулся земли вне ямы на более близком расстоянии от бруска, чем ближайший след, при приземлении в яме
 - 6) Применил в прыжке любой вариант сальто
 - 7) Выходя из ямы после приземления пошел в направлении к бруску
6. Какой результат засчитывается метателю, если он послал снаряд за пределы сектора для метания?
 - 1) Результат попытки
 - 2) Лучший результат
 - 3) Результат попытки не засчитывается
 - 4) Средний результат
7. Чему равен вес мяча для метания?
 - 1) 100 г
 - 2) 150 г
 - 3) 200 г
 - 4) 250 г
8. От какого места отмечается результат в метании?
 - 1) От ближайшей к кругу или планке, точки следа снаряда
 - 2) От центра падения снаряда
 - 3) От дальней к кругу или планке точке следа снаряда
9. Сколько пробных попыток имеет спортсмен в метании?
 - 1) Одну – две
 - 2) Три

- 3) Четыре
 - 4) Неограниченное количество
10. Сколько попыток может сделать прыгун в прыжках в длину?
- 1) Одну
 - 2) Две
 - 3) Три
 - 4) Четыре
11. Чему равен вес ядра для мужчин?
- 1) 4 кг.
 - 2) 5 кг
 - 3) 6 кг
 - 4) 7 кг 257 г
12. В каком голу наши лыжники впервые приняли участие в Олимпийских играх?
- 1) 1904 г
 - 2) 1924 г
 - 3) 1954 г
 - 4) 1960 г
13. Какой длины должен быть коридор для передачи эстафеты в лыжных эстафетных гонках?
- 1) 20 м
 - 2) 25 м
 - 3) 30 м
 - 4) 40 м
14. Из какого материала не изготавливают лыжи для лыжных гонок?
- 1) Деревянные
 - 2) Полупластиковые (дерево с пластиком)
 - 3) Пластиковые
 - 4) Металлические
15. Кто изобрел баскетбол?
- 1) Джон Вуден
 - 2) Джеймс Нейсмит
 - 3) Тед Тернер
 - 4) БетрЛесгадт
16. С какого номера, и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?
- 1) с 4 по 15
 - 2) с 1 по 15
 - 3) с 1 по неограниченно
 - 4) с 5 по 20
17. Что такое «фол» в баскетболе?
- 1) Перерыв в игре
 - 2) Персональное замечание игроку или тренеру
 - 3) Зброшенный мяч с игры
 - 4) Зброшенный мяч со штрафного броска
18. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх в баскетболе?
- 1) Начало игры
 - 2) Окончание игры
 - 3) Персональное замечание игроку или тренеру
 - 4) Минутный перерыв
19. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи в волейболе?
- 1) Можно

- 2) Нельзя
 - 3) Можно, после свистка судьи
 - 4) Нельзя, после свистка судьи
20. Укажите размеры волейбольной сетки?
- 1) 9,5 x 1 м
 - 2) 10 м x 1,5 м
 - 3) 12 м x 0,95 м
 - 4) 15 м x 2 м
21. Сколько замен можно сделать в одной партии в волейболе?
- 1) Две
 - 2) Четыре
 - 3) Шесть
 - 4) Восемь
22. Что означает жест судьи : судья делает рукой круг и указывает на игрока , допустившего ошибку в волейболе?
- 1) Неправильная расстановка игрока во время подачи и подачи вне очереди
 - 2) Неправильная замена
 - 3) Пробежка
 - 4) Неправильное блокирование
23. Можно ли заниматься гимнастикой девушкам во время менструации?
- 1) Можно
 - 2) Нельзя
 - 3) Можно тренироваться с учетом физического развития, возраста, тренированности
24. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?
- 1) Дистанция
 - 2) Интервал
 - 3) Промежуток
 - 4) Ширина
25. Укажите вид гимнастики, не входящий в массовую спортивную гимнастику:
- 1) Массовая спортивная гимнастика
 - 2) Массовая художественная гимнастика
 - 3) Массовая атлетическая гимнастика
 - 4) Спортивная акробатика
26. Когда назначается угловой удар?
- 1) Когда мяч вышел за пределы поля от нападающей команды
 - 2) Когда мяч вышел за пределы поля от защитника
 - 3) Когда мяч вышел за лицевую линию от защитника вратаря
27. Укажите длину футбольного поля:
- 1) 100 – 10 м
 - 2) 96 – 98,8 м
 - 3) 112,8 м
 - 4) 89,98 – 96,28 м
28. В какой стране впервые были проведены соревнования по плаванию?
- 1) Англия
 - 2) Греция
 - 3) Япония
 - 4) Франция
29. В какой стране впервые были проведены соревнования по плаванию?
- 1) Япония
 - 2) США

- 3) Англия
 - 4) Россия
30. Главной причиной нарушения осанки является...
- 1) Слабость мышц
 - 2) Привычка к определенным позам
 - 3) Отсутствие движений во время школьных уроков
 - 4) Ношение сумки, портфеля в одной руке
31. Что такое адаптация?
- 1) Процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
 - 2) Чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
 - 3) Процесс восстановления
 - 4) Система повышения эффективности, функционирования системы соревнований и системы тренировки
32. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называется...
- 1) Кифоз
 - 2) Сколиоз
 - 3) Спондилез
 - 4) Остеопороз

ОТВЕТЫ:

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

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
2. www.school.edu.ru
3. www.infosport.ru