

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Предметно цикловая комиссия общеобразовательных и общепрофессиональных
дисциплин

С.В.Матвеев

**Фонд
оценочных средств**

по дисциплине «Физическая культура»

Специальность
11.02.02 «Техническое обслуживание и ремонт
радиоэлектронной техники (по отраслям)

Квалификация
Мастер производственного обучения (техник)

Форма обучения
очная.

Бузулук 2016

Оценочные средства по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура предназначены для контроля знаний обучающихся по специальности 11.02.02 «Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям)»

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании ПЦК
образовательных и профессиональных дисциплин

наименование ПЦК _____
протокол № 1 от "31" 08 2016 г.

Председатель ПЦК _____
наименование ПЦК _____ подпись *С.Д. Петрова* растифровка подписи _____

Исполнитель: _____
Машев *Кренова* *С.В. Машев*
должность _____ подпись _____ растифровка подписи _____
_____ должность _____ подпись _____ растифровка подписи _____

Фонд оценочных средств является приложением к рабочей программе по учебной дисциплине «Физическая культура», утвержденной «31» 08 2016 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