

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
11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств

Квалификация
специалист по электронным приборам и устройствам

Форма обучения
очная

Бузулук 2017

Оценочные средства по дисциплине Физическая культура предназначены для контроля знаний обучающихся 1 курса по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании ПЦК

социально-экономических и правовых дисциплин

наименование ПЦК

протокол № 1 от 30 08 2017г.

Председатель ПЦК

наименование ПЦК

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

Мазбеев

преподаватель

с.м.т.

Р.В. Мазбеев

должность

подпись

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

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

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт комплекта контрольно – оценочных средств.....	4
2	Контрольно - оценочные средства освоения учебной дисциплины	6
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	Физичес кие способно сти	Контрольное упражнение (тест)	Воз рас т, 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. XII 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 могут
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 соревновании 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:

www.lib.sportedu.ru

www.school.edu.ru

www.infosport.ru