



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ и ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФГБОУ ВО «ИГУ»
Географический факультет

УТВЕРЖДАЮ
Декан географического факультета
С.Ж. Вологжина
“ 12 ” 2022 г.

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Наименование рабочей программы дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**
Специальность 05.02.03 Метеорология
Квалификация выпускника Техник-метеоролог
Форма обучения очная

Согласовано с УМК
географического факультета

Протокол №3 от «22» декабря 2022 г.
Председатель  С.Ж. Вологжина

Рекомендовано кафедрой
метеорологии и физики околоземного
космического пространства:

Протокол № 2 от «19» декабря 2022 г.
Зав. кафедрой  И.В. Латышева

Иркутск 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	3
1.1	Особенности фонда оценочных средств ОГСЭ. 04 «Физическая культура»	3
1.2	Применяемые материалы	3
2.	СТРУКТУРА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ. 04 «Физическая культура»	4
3	ТИПОВОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЗАЧЕТА. ЭКЗАМЕНА, ТЕСТА	8
3.1	Структура и содержание типовых вопросов для теста	8
3.2	Контрольные упражнения и тесты	9
3.3	Структура и содержание типовых вопросов	11
3.4	Тесты для зачета	16
4	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ВИДАМ КОНТРОЛЯ	18
4.1	Перечень объектов контроля и оценки	18
4.2	Шкала оценки образовательных достижений	18
4.3	Время на подготовку и выполнение	18
5	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ	19
6	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ И КОЛИЧЕСТВА КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, КОНТРОЛИРУЕМЫХ НА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	21

1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Особенности фонда оценочных средств ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

Фонд примерных оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 05.02.03 «Метеорология» утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 4 октября 2021 г. № 693.

Выпускник, освоивший дисциплину ОГСЭ. 04 «Физическая культура», должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК), соответствующими основным видам деятельности, предусмотренных ФГОС СПО по специальности 05.02.03 «Метеорология»:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики

1.2. Применяемые материалы

Для разработки фондов оценочных средств программы ОГСЭ. 04 «Физическая культура» использованы:

–Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 05.02.03 «Метеорология»;

–рекомендации основных работодателей на региональном рынке труда и нормативные документы Росгидромета.

2. СТРУКТУРА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ. 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№п/п	Тема из рабочей программы	Наименование оценочного средства	Критерии оценивания
1	Тема 1. Легкая атлетика	Практическое задание, самостоятельная работа	Демонстрирует полное понимание проблемы, правильно отвечает на все вопросы - оценивается на 5; демонстрирует значительное понимание проблемы, есть небольшие затруднения в ответах на вопросы - оценивается на 4; демонстрирует частичное понимание проблемы, затруднения в ответах на вопросы - оценивается на 3; непонимание проблемы, неудовлетворительные показатели в ответах на вопросы - оценивается на 2.
2	Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Практическое задание, самостоятельная работа	Демонстрирует полное понимание проблемы, правильно отвечает на все вопросы, включая практическую работу - оценивается на 5; демонстрирует значительное понимание проблемы, есть небольшие затруднения в ответах на вопросы, включая практическую работу - оценивается на 4; демонстрирует частичное понимание проблемы, затруднения в ответах на вопросы, включая практическую работу - оценивается на 3; непонимание проблемы, неудовлетворительные показатели в ответах на вопросы, включая практическую работу - оценивается на 2.
3	Тема 3. Спортивные игры	Практическое задание, самостоятельная работа	Демонстрирует полное понимание проблемы, правильно отвечает на все вопросы, включая практическую работу - оценивается на 5; демонстрирует значительное понимание проблемы, есть небольшие затруднения в ответах на вопросы, включая практическую работу - оценивается на 4; демонстрирует частичное понимание проблемы, затруднения в ответах на вопросы, включая практическую работу - оценивается на 3; непонимание проблемы, неудовлетворительные показатели в ответах на вопросы, включая практическую работу - оценивается на 2.
4	Тема 4. Виды спорта (по выбору)	Практическое задание, самостоятельная работа	Демонстрирует полное понимание проблемы, правильно отвечает на все вопросы, включая практическую работу - оценивается на 5; демонстрирует значительное понимание проблемы, есть небольшие затруднения в ответах на вопросы, включая практическую работу - оценивается на 4; демонстрирует частичное понимание проблемы, затруднения в ответах на вопросы, включая практическую работу - оценивается на 3; непонимание проблемы, неудовлетворительные показатели в ответах на вопросы, включая практическую работу - оценивается на 2.

			ту - оценивается на 2.
5	Тема 5. Силовая подготовка	Практическое задание, самостоятельная работа	Демонстрирует полное понимание проблемы, правильно отвечает на все вопросы, включая практическую работу - оценивается на 5; демонстрирует значительное понимание проблемы, есть небольшие затруднения в ответах на вопросы, включая практическую работу - оценивается на 4; демонстрирует частичное понимание проблемы, затруднения в ответах на вопросы, включая практическую работу - оценивается на 3; непонимание проблемы, неудовлетворительные показатели в ответах на вопросы, включая практическую работу - оценивается на 2.

3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЗАЧЕТА

Итоговая аттестация после завершения обучения обучающимися дисциплины «Физическая культура» проводится в форме дифференцированного зачета. К аттестации допускаются обучающиеся при условии выполнения предусмотренных контрольных тестов по профессионально-прикладной физической подготовке с оценкой не менее «удовлетворительно». Итоговая отметка складывается из оценки практических умений и навыков и теоретических знаний. Итоговая отметка выставляется в пользу студента.

3.1. Структура и содержание типовых вопросов для теста

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4. Культура межличностных отношений.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
7. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
8. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
9. Спринтерские дистанции.
10. На каких дистанциях используют низкий старт.
11. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
12. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
13. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
14. Стайерские дистанции.
15. Легкая атлетика-королева спорта.
16. История физической культуры.
17. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.
18. Правила техники безопасности на занятиях.
19. Физические качества и их связь с общим развитием.
20. Предупреждение травм.
21. Какие способы держания ракетки вы знаете?
22. Перечислите основные технические приемы игры в настольный теннис?
23. С чего начинается игра?
24. Сколько партий в игре?
25. До какого счета играется одна партия?
26. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
27. Какие физические качества развивает игра?
28. Что такое «подрезка»?
29. Что такое «накат»?
30. Что такое «топ-спин»?
31. Размеры баскетбольной площадки?
32. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
33. Сколько длится баскетбольный матч?
34. Что такое тайм-аут?
35. Что такое «фол»?
36. Что такое «заслон»?
37. Что такое «дриблинг»?
38. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
39. Какие физические качества развивает игра?
40. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»
41. Размеры мини – футбольной площадки?
42. Сколько игроков находится во время игры на площадке?

43. Сколько длится мини – футбольный матч?
44. Перечислите основные технические приемы игры в мини – футбол.
45. Какие физические качества развивает игра?
46. С чего начинается игра?
47. Сколько таймов в мини – футболе?
48. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
49. Размеры волейбольной площадки.
50. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
51. Как осуществляется переход?
52. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
53. Сколько партий играется в волейболе?
54. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
55. Сколько времени даётся игроку на подачу?
56. До какого счета ведётся игра в одной партии?
57. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
58. Какие физические качества развивает игра?

3.2. Контрольные упражнения и тесты

Лёгкая атлетика

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,2	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180	245	185
		4	220	145	230	165	230	170
		3	210	140	215	145	220	150
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58		1.55
		4		2.05		2.03		2.01
		3		2.15		2.10		2.08
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25		3.20	
		4	3.40		3.35		3.30	
		3	4.00		3.45		3.40	
Выносливость	Бег 3000 м (юноши) Бег 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	11,30	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00	12,00	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30	13,30	12,20

3.3. Структура и содержание типовых вопросов

Вариант № 1

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) гибкостью
- г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- А) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость

г) гибкость.

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура..

Вариант № 2

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Дайте определение физической культуры:

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) *Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;*
- г) Физическая культура – средство физической подготовки.

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) *все вместе.*

3. Что такое закаливание?

А). *Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*

- Б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в). Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г). Купание в зимнее время

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий – это:

- а) бокс;
- б) *ходьба и бег;*
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

- 1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
- 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
- 3. упражнения «на выносливость».
- 4. упражнения «на быстроту и гибкость».
- 5. упражнения «на силу».
- 6. дыхательные упражнения.

А) 1,2,5,4,3,6; ; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6

7. Что такое здоровый образ жизни?

А). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

в). *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*

г) Отсутствие болезней.

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*

б) всестороннего развития личности;

в) оздоровительной направленности;

г) здорового образа жизни.

9. Что такое личная гигиена?

А) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

Б) *совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.*

В) правила ухода за телом, кожей, зубами.

Г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. Назовите основные двигательные качества?

А) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

Б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

В) *гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.*

Г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Вариант № 3

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

а) профессиональная подготовка;

б) профессионально-прикладная подготовка;

в) *профессионально-прикладная физическая подготовка;*

г) спортивно – техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;

б) содействие формированию физической культуры личности;

в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;

г) *все вышеперечисленное.*

3. Что такое двигательная активность?

А) количество движений, необходимых для работы организма.

Б) *занятие физической культурой и спортом.*

В) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

Г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

а) самонаблюдение;

б) *самоконтроль;*

- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

- 1. Прыжки и бег
 - 2. Потягивания.
 - 3. Упражнения для мышц ног
 - 4. Упражнения для мышц туловища
 - 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
 - 6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6, ; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) гипертонией
- б) гипердинамией
- в) гиподинамией
- г) гипотонией

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- г) эластичность мышц и связок.

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) мала и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?

- а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
- б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.
- в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Вариант № 4

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) *часть человеческой культуры.*

2. Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) *двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;*
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) *140 — 150 ударов в минуту;*
- г) *свыше 150 ударов в минуту.*

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) *общая физическая подготовка;*
- г) *специальная физическая подготовка.*

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- б) конфликты с окружающими;
- в) *злоупотребление алкоголем;*
- г) *несоблюдение режима дня.*

6. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) *сила, быстрота, выносливость;*
- б) *рост, вес, окружность грудной клетки;*
- в) *артериальное давление, пульс;*
- г) *частота сердечных сокращений, частота дыхания.*

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) *гибкость;*
- б) *ловкость;*
- в) *быстроту;*
- г) *выносливость.*

8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- А). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
- Б). Вода, белки, жиры и углеводы.
- В). Белки, жиры, углеводы.
- Г). *Жиры и углеводы.*

9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) *на формирование правильной осанки;*
- б) *на гармоническое развитие человека;*
- в) *на всестороннее развитие физических качеств;*
- г) *на достижение высоких спортивных результатов.*

10. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) *роста;*

- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

Время на подготовку и выполнение:

- подготовка 5 мин.;
- выполнение 60 мин.;
- оформление и сдача 5 мин.;
- всего 70 мин.

3.4. Тесты для зачета

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000 м (мин, сек.)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100 м (сек.)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000 м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

Критерии оценки заданий

Все задания оцениваются одинаково:

- правильный ответ – 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ – 0 баллов.

Всего 10 заданий, можно набрать – 10 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений.

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
75-100 (8-10)	5	отлично
50-74 (5-7)	4	хорошо
25 -49 (3-5)	3	удовлетворительно
менее 25 (0-3)	2	неудовлетворительно

Обучающийся, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально может набрать 15 очков.

Шкала оценки физической подготовленности студентов.

Процент результативности	Оценка уровня подготовки
--------------------------	--------------------------

(набранных баллов)	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Иркутский государственный университет»

**(ФГБОУ ВО «ИГУ»)
Географический факультет ИГУ**

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура»
Направление подготовки 05.02.03 «Метеорология»

1. Основы здорового образа жизни.
2. Оценка состояния здоровья
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Педагогический работник _____ А. И. Ким
(подпись)

Заведующий кафедрой _____ И.В. Латышева
(подпись)

«__» _____ 2022 г.

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если на все вопросы даны правильные и полные ответы;

Оценка «не зачтено» выставляется, если ответ неправильный, или не дан вовсе.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюд-
жетное образовательное учреждение
высшего образования

*«Иркутский государственный
университет»*

(ФГБОУ ВО «ИГУ»)
Географический факультет ИГУ

Вопросы для собеседования со студентами с ОВЗ

1. Физическое состояние, контроль физической подготовленности и успеваемости физического воспитания.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
3. Мотивация учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
4. Физическое воспитание и здоровье.
5. Основные принципы закаливания.
6. Влияние двигательной активности на умственную и физическую работоспособность.
7. Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы.
8. Использование тренажеров, компьютерных технологий в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.
9. Основы здорового образа жизни.
10. Гигиена питания, одежды, обуви.
11. Социально-экономические и философско-педагогические проблемы.
12. Методы контроля за функциональным состоянием организма.
13. Разные подходы к анализу здоровья.
14. Оценка состояния здоровья.
15. Психофизиологическое состояние студентов.
16. Рациональное питание. Витамины.
17. Двигательная активность и физиологический уровень проявления здоровья.
18. Двигательная активность и психологический уровень проявления здоровья.
19. Показатели здоровья и индивидуальные особенности профиль межполушарной асимметрии мозга.
20. Оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика).
21. Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.
22. Основы здорового образа жизни.
23. Экологические и медико-биологические аспекты укрепления состояния здоровья подрастающего поколения.
24. Характерные признаки подвижных игр

Педагогический работник _____ А. И. Ким
(подпись)

Заведующий кафедрой _____ И.В. Латышева
(подпись)

« ____ » _____ 2022 г.

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если на все вопросы даны правильные и полные ответы;

Оценка «не зачтено» выставляется, если ответ неправильный, или не дан вовсе.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Иркутский государственный университет»

(ФГБОУ ВО «ИГУ»)

Географический факультет ИГУ

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Тест №1 (пример)

Тестовое комплексное задание для контроля знаний.

Инструкция:

Прежде чем приступить к выполнению тестового задания, внимательно прочитайте вопросы. Если Вы затрудняетесь ответить на вопрос, переходите к следующему, но не забудьте вернуться к пропущенному заданию.

Время выполнения теста – 45 мин.

Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл.

Выберите один правильный ответ и обведите его кружком:

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физическими знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим воспитанием;
- г) физическим образованием

2. Результатом физической подготовки является:

- а) физическая развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.) предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- а) спортивной тренировкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физическим совершенствованием;
- г) профессионально-прикладной физической подготовкой

4. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все студенты распределяются на следующие медицинские группы:

- а) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;

- б) а) основную, б) подготовительную; в) специальную; +
 в) а) без отклонений в состоянии здоровья, б) с отклонениями в состоянии здоровья;
 г) а) оздоровительную; б) физкультурную, в) спортивную

5. Основной целью физического воспитания студентов является:

- а) Формирование физической культуры личности;
 б) Совершенствование физических качеств;
 в) Обучение движениям.

6. Укажите, какого компонента физической культуры личности не существует.

- а) Операциональный;
 б) Практико–деятельностный;
 в) Интеллектуальный;
 г) Мотивационно-ценностный.

7. Техникой физических упражнений принято называть:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
 б) способ организации движений при выполнении упражнений;
 в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
 г) рациональную организацию двигательных действий.

8. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже процедур придерживаться не стоит.

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
 б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
 в) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
 г) после занятия надо принять холодный душ.

9. При формировании телосложения неэффективны:

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
 б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
 в) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки;
 г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

10. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
 б) более продолжительным вдохом;
 в) вдохом через нос и выдохом ртом;
 г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

Ключ к тесту №1 (разрабатывается обязательно)

Критерии оценивания теста (пример):

Отметка «5» ставится при правильном выполнении 85% заданий теста.

Отметка «4» ставится при правильном выполнении 60% заданий теста.

Отметка «3» ставится при правильном выполнении 45% заданий теста.

Отметка «2» ставится при правильном выполнении 15% заданий теста.

Тест №п Ключ к тесту №п (разрабатывается обязательно)

1. в	2. в	3. г	4. б	5. б
6. в	7. а	8. г	9. г	10. а



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Иркутский государственный университет»

(ФГБОУ ВО «ИГУ»)

Географический факультет ИГУ

Нормативы для выполнения контрольного тестирования

Для определения динамики физической подготовленности студентов проводится оценка развития основных физических качеств по тестам учебной программы. Контрольное тестирование выполняется строго в учебное время на контрольных занятиях.

1. **Тест «Бег на 100 м (60 м)»** (для определения быстроты) проводится на стадионе. Забег выполняется с низкого старта. Время засекается с помощью секундомера, фиксируется результат с точностью до 0,1 сек.

2. **Тест «Челночный бег 10 х 5 м»** (для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения). На расстоянии 5 м друг от друга на полу чертятся две параллельные линии (линия старта-финиша и линия разворота). Студенты стартуют из положения высокого старта с касанием пола одной рукой (толчковая нога и противоположная рука касаются линии старта). Преподаватель подает две команды «На старт!» и «Марш!». Обязательным условием при развороте является заступ за линию одной ногой и касание ее (линии) рукой, на финише участники пола не касаются. Количество пробегаемых отрезков удобнее считать циклами, т. е. пробегание туда и обратно – 1 цикл (всего 5 циклов). Время учитывается с точностью до 0,1 сек.

3. **Тест «Бег на 1000 м (500 м)»** (для определения общей выносливости) проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке. Время учитывается с точностью до 1,0 сек.

4. **Тест «Подъем туловища за 30 сек»** (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища) выполняется на гимнастическом мате или ковре. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, руки за головой (локти вперед), партнер прижимает ступни к полу. Сгибание происходит до касания локтями бедер и разгибание до касания лопатками пола. По команде "Марш!" Студент выполняет максимально возможное количество подъемов туловища за 30 сек.

5. **Тест «Подтягивание»** (для оценки силы мышц верхнего плечевого пояса) выполняется на высокой перекладине. Исходное положение: вис на перекладине хватом сверху. Студент выполняет максимально возможное количество сгибаний, разгибаний рук. Сгибание рук считается законченным, когда нижний край подбородка находится выше перекладины, разгибание до исходного положения. Не допускаются прогиб в спине (в исходном положении), наклон головы назад и сгибание ног, а так же всевозможные рывки и махи. Неправильно выполненные «подтягивания» не засчитываются.

6. **Тест «Прыжок в длину с места»** (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей) выполняется на специальном мате или грунтовом покрытии. Из исходного положения полуприсед, руки назад, носки стоп на одной линии со стартовой чертой. Студент, по-

средством толчка двух ног и маха руками, выполняет прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Расстояние замеряется по краю сзади стоящей пятки. Учитывается лучший результат из 3-х попыток.

7. **Тест «Наклон вперед»** (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов) выполняется без обуви. Исходное положение сед, ноги врозь, расстояние между пятками строго 30 см, руки вперед, ладони вниз. Нулевая отметка находится на уровне пяток испытуемого. Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке), четвертый наклон основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек. Фиксируется результат от нулевой отметки до кончиков пальцев рук (кисти рук на одном уровне) с точностью до 1,0 см. Эта цифра записывается со знаком (+) (плюс), если испытуемый смог коснуться пола впереди за стопами и со знаком (–) (минус), если его пальцы не достали до уровня пяток.

8. **Тест «Бег на 3000 м (2000м)»** (для определения общей выносливости на длинной дистанции) проводится на грунтовой дорожке включающей спуски и подъемы. Время учитывается с точностью до 1,0 сек.

4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ВИДАМ КОНТРОЛЯ

4.1 Перечень объектов контроля и оценки

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать:		
З 1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	знать роль и значение физической культуры.	Приведены в таблице Шкала оценки образовательных достижений
З 2. основы здорового образа жизни.	знать основы здорового образа жизни.	
Уметь:		
У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	самостоятельно ориентироваться в философских понятиях, определениях, формированиях.	Приведены в таблице Шкала оценки образовательных достижений

4.2 Шкала оценки образовательных достижений

Оценка	Описание
5	Демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.
4	Демонстрирует значительное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.
3	Демонстрирует частичное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.
2	Демонстрирует небольшое понимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены.
1	Демонстрирует непонимание проблемы.
0	Нет ответа. Не было попытки решить задачу.

4.3 Время на подготовку и выполнение:

- подготовка 5 мин.;
- выполнение 60 мин.;
- всего 1 час 05 мин.

5. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ

Содержание учебного материала по программе дисциплины	Тип контрольного задания		
	З 1.	З 2.	У 2.
Тема 1.1. Легкая атлетика.	П, С	П, С	П, С
Тема 1.2. Основы физической подготовки.	П, С	П, С	П, С
Тема 1.3. Настольный теннис	П, С	П, С	П, С
Тема 1.4. Баскетбол.	П, С	П, С	П, С
Тема 1.5. Мини - футбол.	П, С	П, С	П, С
Тема 1.6. Волейбол	П, С	П, С	П, С
Тема 2.1. Легкая атлетика.	П, С	П, С	П, С
Тема 2.2. Основы физической подготовки.	П, С	П, С	П, С
Тема 2.3. Настольный теннис	П, С	П, С	П, С
Тема 2.4. Баскетбол.	П, С	П, С	П, С
Тема 2.5. Мини - футбол.	П, С	П, С	П, С
Тема 2.6. Волейбол	П, С	П, С	П, С
Тема 3.1. Легкая атлетика.	П, С	П, С	П, С
Тема 3.2.	П, С	П, С	П, С

Основы физической подготовки.			
Тема 3.3. Настольный теннис	П, С	П, С	П, С

П – практическое задание
С – самостоятельная работа

6. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ И КОЛИЧЕСТВА КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, КОНТРОЛИРУЕМЫХ НА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме тестирования, включающим пять теоретических вопросов, отражающих знания и умения по всем разделам и темам и оцениваемым по пятибалльной системе

Профессиональная компетенция	Показатели оценки результата
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Рациональное планирование и организация своей деятельности, выбор оптимального алгоритма деятельности (формы и методы соответствуют целям и задачам), использование в работе ранее полученных знаний и умений.

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 05.02.03 «Метеорология» утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 4 октября 2021 г. № 693.

Автор фонда оценочных средств В.М. Максимова

Программа рассмотрена на заседании кафедры метеорологии и физики околоземного космического пространства

Протокол № 2 от 19 декабря 2022 г.

зав. кафедрой Латышева И.В.



Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.