

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Крюков Вадим Николаевич

Министерство науки и высшего образования РФ

Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике

Дата подписания: 25.06.2026 16:25:57

Уникальный программный ключ:

1b0adb7fd710f6a07205d90c58682bd0c52f25b2

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Заплярный государственный университет им. Н. М. Федоровского»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
Прикладная физическая культура**

Уровень образования: специалитет

Кафедра «Физвоспитание»

Разработчик ФОС:

Ст. преподаватель, Преображенский А.В.

_____ Преображенский А.В.

Оценочные материалы по дисциплине рассмотрены и одобрены на заседании
кафедры, протокол № _____ от _____ г.

И.о. заведующего кафедрой _____ к.ф.н., доцент Бацунов С.Н.

Фонд оценочных средств по дисциплине Прикладная физическая культура для текущей/ промежуточной аттестации разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности / направлению подготовки 21.05.04 Горное дело на основе Рабочей программы дисциплины Прикладная физическая культура, утвержденной решением ученого совета от _____ г., Положения о формировании Фонда оценочных средств по дисциплине (ФОС), Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ЗГУ, Положения о государственной итоговой аттестации (ГИА) выпускников по образовательным программам высшего образования в ЗГУ им. Н.М. Федоровского.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы

Таблица 1. Компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Таблица 2. Паспорт фонда оценочных средств

№п/п	Контролируемые разделы(темы) дисциплины	Кодрезультатаобучения по дисциплине/ модулю	Оценочные средства текущей		Оценочные средства промежуточной	
			Наименование	Форма	Наименование	Форма
2 семестр						
4 семестр						
6 семестр						

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы.

2.1. Задания для текущего контроля успеваемости

Текущий контроль проводится в течение каждого семестра и включает в себя оценку общей физической подготовленности (ОФП), выполнение нормативов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и функциональное тестирование.

1. Контрольные нормативы по общей физической подготовленности (ОФП)

Направлены на оценку базовых двигательных качеств (выносливость, сила, быстрота).

• Челночный бег 3×10 метров (координация и быстрота):

○ *Норматив (мужчины):* «отлично» — менее 7,1 с; «хорошо» — 7,2–7,5 с; «удовлетворительно» — 7,6–8,0 с.

• Бег на 3000 метров (общая аэробная выносливость):

○ *Норматив (мужчины):* «отлично» — менее 12:00 мин; «хорошо» — 12:01–12:45 мин; «удовлетворительно» — 12:46–13:30 мин.

• Подтягивание на высокой перекладине (силовая выносливость):

○ *Норматив (мужчины):* «отлично» — 15 раз и выше; «хорошо» — 12–14 раз; «удовлетворительно» — 9–11 раз.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП маркшейдера)

Специальные комплексные задания, моделирующие физические нагрузки инженера-маркшейдера при проведении полевых и подземных съемок.

• Тест на силовую статическую выносливость мышц спины и рук («Удержание груза»):

○ *Задание:* Удержание гантелей или тренировочного диска весом 10 кг (имитация переноски кейса с тахеометром или тяжелого штатива) на согнутых в локтях руках перед собой.

○ *Оценка:* «отлично» — более 2 минут; «хорошо» — 1,5–2 минуты; «удовлетворительно» — 1–1,5 минуты.

• Марш-бросок по пересеченной местности в снаряжении (Выносливость и адаптация к рельефу):

○ *Задание:* Преодоление дистанции 5 км по пересеченной местности (песок, холмы, имитация уступов карьера) с рюкзаком весом 5–7 кг.

○ *Оценка:* Без учета времени (на зачет) — обязательное прохождение дистанции без перехода на шаг на ровных участках и сохранение стабильного ритма дыхания.

• Координационный тест на равновесие (Гибкость и ловкость для подземных условий):

○ *Задание:* Прохождение узкого гимнастического бревна или лавки с одновременным удержанием в руке вешки (рейки). Проводится для адаптации к движению по горным выработкам с элементами крепи и рельсовыми путями.

3. Функциональный контроль и самоконтроль (Тестирование)

• *Задание:* Проведение ортостатической пробы и пробы Руфье для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Студент обязан вести дневник самоконтроля, фиксируя показатели пульса (ЧСС) до, во время и после тренировочных занятий, подтверждая готовность к работе в условиях гипоксии и замкнутого пространства шахт.

2.2 Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

1. Концепция здорового образа жизни. Современные представления о здоровье человека.
2. Экологические аспекты здоровья человека. Особенности проживания на Крайнем Севере.
3. Двигательная активность и здоровье на Крайнем Севере.
4. Питание и здоровье.
5. Вредные привычки и влияние их на здоровье.
6. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
8. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
9. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
10. Возрастные особенности физического воспитания. Связь физической активности и долголетия.
11. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.

12. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
13. Физическая культура в режиме трудового дня.
14. Старение и задачи направленного физического воспитания в процессе трудовой деятельности.
15. Назначение и задачи профессионально - прикладной физической подготовки.
16. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
17. Краткая история возникновения и развития лечебной физкультуры.
18. Общие основы лечебной физической культуры.
19. Биоритмы и их значение в условиях проживания в Заполярье.
20. Валеология – мифы и реальность.
21. Индивидуальные программы оздоровления с использованием средств физической культуры традиционных и экзотических методик.
22. Роль физической культуры в подготовке студента к профессиональной деятельности. Формирование необходимых профессиональных качеств.
23. Методологические основы индивидуального здоровья.
24. Геронтология – современные представления и подходы к продлению жизни человека.
25. Использование средств физической культуры для повышения работоспособности в процессе трудовой деятельности.
26. Организация самостоятельных занятий в условиях проживания на Крайнем Севере.
27. Производственная гимнастика. Принципы организации. Методики укрепления зрения на Крайнем Севере.
28. Гиподинамия, гипокинезия. Основные понятия и определения. Способы компенсации на Крайнем Севере.
29. Семья и здоровый образ жизни.
30. Основные принципы закаливания. Современные подходы и популярные методики.
31. Основные технологии, используемые в спорте и физкультуре.
32. Вредные привычки. Стиль жизни.
33. История физической культуры и спорта.
34. Общие основы лечебной физической культуры.
35. Оздоровление продуктами питания и природными веществами.
36. Эффективные методы сохранения зрения в условиях Заполярья.
37. Влияние окружающей среды на организм человека (на примере Крайнего Севера).
38. Охрана труда при организации и проведении занятий по физической культуре.
39. Массаж и самомассаж при занятиях физическими упражнениями.
40. Популярные системы природного оздоровления