

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 11:04:06

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.

Заведующий кафедрой _____ зав. кафедрой к.ф.н., доцент С.Н.
Бацунов

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 _____ 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

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. Силь 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

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

<http://polaruniversity.ru/sveden/education/eduop/>

Уровень сложности: Базовый

1. Задание закрытого типа на установление соответствия

Установите соответствие между типом физических упражнений и их примерами:

Тип упражнения

Пример

1. Силовые

A. Бег на длинную дистанцию

2. Скоростные

B. Выполнение отжиманий от пола

3. Выносливость

C. Прыжок в длину с разбега

4. Гибкость

D. Наклоны туловища вперед

Ответ: 1-B, 2-C, 3-A, 4-D

2. Задание закрытого типа на установление последовательности

Расположите этапы выполнения физического упражнения в правильной последовательности:

Подготовительная фаза

Основная фаза

Заключительная фаза

Ответ: 1, 2, 3

3. Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора

Вопрос: Какая из перечисленных целей является основной для прикладной физической культуры в профессиональной деятельности?

а) Достижение спортивных рекордов

б) Улучшение общего состояния здоровья и повышение работоспособности

в) Развитие эстетической привлекательности тела

г) Подготовка к соревнованиям по профессиональному многоборью

Ответ: б) Улучшение общего состояния здоровья и повышение работоспособности.

Обоснование: Прикладная физическая культура направлена на формирование у специалистов системно-целостных двигательных способностей, которые необходимы для успешного выполнения профессиональных задач, снижения утомляемости и профилактики профессиональных

заболеваний. Спортивные рекорды, эстетика и специфические соревнования не являются ее главной целью.

4. Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора

Вопрос: Какие из перечисленных видов двигательной активности относятся к основным средствам прикладной физической культуры для специалистов, работающих с повышенной нервно-психической нагрузкой?

Упражнения на развитие силы

Упражнения на статическое и динамическое равновесие

Упражнения на релаксацию и саморегуляцию

Быстрый бег на короткие дистанции

Игровые виды спорта

Ответ: 2, 3, 5.

Обоснование:

2. Упражнения на статическое и динамическое равновесие: Помогают улучшить координацию движений, снизить риск травм и повысить устойчивость, что важно при выполнении точных или ответственных действий.

3. Упражнения на релаксацию и саморегуляцию: Необходимы для снятия психоэмоционального напряжения, восстановления нервной системы, снижения стресса и улучшения концентрации внимания.

5. Игровые виды спорта: Способствуют развитию комплексных физических качеств, а также умению принимать быстрые решения в изменяющихся условиях, что полезно для специалистов, работающих в стрессовых ситуациях.

Упражнения на силу (1) важны, но не являются приоритетными для данного типа нагрузки. Быстрый бег (4), хоть и развивает скорость, может быть чрезмерно возбуждающим и не способствует релаксации.

Уровень сложности: Средний

5. Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора

Вопрос: Какой комплекс упражнений будет наиболее эффективен для снятия мышечного напряжения и профилактики остеохондроза у офисного работника?

а) Интенсивные силовые тренировки с большими весами

б) Длительные кардионагрузки (бег, велосипед)

в) Комплекс упражнений на растяжку, вращательные движения в суставах и упражнения для укрепления мышц кора

г) Прыжки на батуте и акробатические элементы

Ответ: в) Комплекс упражнений на растяжку, вращательные движения в суставах и упражнения для укрепления мышц кора.

Обоснование: Длительное сидение приводит к статическому напряжению мышц (особенно спины и шеи), нарушению осанки и кровообращения. Упражнения на растяжку снимают мышечные зажимы, вращательные движения улучшают подвижность суставов, а упражнения для мышц кора (пресс, спина) стабилизируют позвоночник, предотвращая развитие остеохондроза. Силовые нагрузки (а) и интенсивные кардио (б) без должной подготовки могут усугубить проблему, а прыжки (г) могут быть травматичны.

6. Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора

Вопрос: Какие факторы являются ключевыми при подборе индивидуальной программы занятий прикладной физической культурой для человека с определенной профессиональной деятельностью?

Уровень физической подготовленности

Возраст и пол

Состояние здоровья (наличие хронических заболеваний)

Предпочтения в видах спорта

Наличие спортивных разрядов

Ответ: 1, 2, 3.

Обоснование:

1. Уровень физической подготовленности: Определяет начальную нагрузку и прогрессию, предотвращает травмы.
2. Возраст и пол: Влияют на физиологические особенности, возможности организма и допустимые нагрузки.
3. Состояние здоровья: Является критическим фактором, определяющим наличие противопоказаний и необходимость адаптации программы, особенно при наличии профессионально обусловленных заболеваний.

Предпочтения в спорте (4) важны для мотивации, но не являются ключевыми с точки зрения прикладной направленности. Спортивные разряды (5) указывают на высокий уровень подготовки, но не обязательно отражают специфические потребности прикладной физической культуры.

7. Задание открытого типа с развернутым ответом

Вопрос: Опишите, как регулярные занятия прикладной физической культурой могут способствовать снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у работника, имеющего сидячий характер труда.

Примерный ответ: Регулярные аэробные нагрузки (ходьба, плавание, велотренажер) умеренной интенсивности, являющиеся частью прикладной физической культуры, способствуют укреплению сердечной мышцы, улучшению ее насосной функции и повышению общей выносливости организма. Это приводит к снижению частоты сердечных сокращений в покое, нормализации артериального давления и улучшению кровообращения. Кроме того, такие занятия помогают поддерживать нормальный вес, снижая нагрузку на сердечно-сосудистую систему, и улучшают липидный профиль крови, уменьшая риск образования атеросклеротических бляшек. Важной составляющей является также профилактика стресса, так как физическая активность стимулирует выработку эндорфинов.

8. Задание закрытого типа на установление последовательности

Расположите фазы дыхательного цикла в правильной последовательности:

Выдох

Вдох

Пауза между вдохом и выдохом

Ответ: 2, 3, 1

9. Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора

Вопрос: Какой вид воздействия физических упражнений на организм наиболее важен для развития быстрой реакции при выполнении профессиональных задач, связанных с необходимостью действовать в экстренных ситуациях?

- а) Развитие силы мышц
- б) Развитие общей выносливости
- в) Развитие скорости и координации движений
- г) Развитие гибкости

Ответ: в) Развитие скорости и координации движений.

Обоснование: Экстренные ситуации требуют мгновенной реакции, быстрого перемещения и точных, скоординированных движений. Сила (а) важна для выполнения манипуляций, но не для скорости реакции. Выносливость (б) полезна для длительной работы, но не для моментального ответа. Гибкость (г) важна для профилактики травм, но не напрямую связана со скоростью реакции.

10. Задание закрытого типа на установление соответствия

Установите соответствие между видом профессиональной деятельности и наиболее подходящим типом двигательной активности для прикладной физкультуры:

Профессиональная деятельность

Тип двигательной активности

1. Программист (сидячая работа)

A. Борьба, единоборства

2. Строитель (тяжелый физич. труд)

B. Упражнения на растяжку, йога

3. Спасатель

C. Силовые тренировки, бег

4. Дизайнер (работа с компьютером)

D. Комплексы на координацию, скорость, силовую выносливость

Ответ: 1-В, 2-С, 3-Д, 4-В (или А, в зависимости от специфики дизайна и необходимости творческого подхода)

Уровень сложности: Продвинутый

11. Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора

Вопрос: Какие физиологические механизмы лежат в основе повышения работоспособности при регулярных занятиях прикладной физической культурой у лиц, подверженных монотонному труду?

Увеличение объема легких

Стимуляция центральной нервной системы

Улучшение кровоснабжения мозга

Снижение уровня мышечного тонуса

Повышение скорости метаболических процессов в мышцах

Ответ: 2, 3, 5.

Обоснование:

2. Стимуляция центральной нервной системы: Физическая активность активизирует нейроны, улучшая концентрацию, внимание и снижая чувство монотонности.

3. Улучшение кровоснабжения мозга: Улучшенный кровоток благодаря физической нагрузке обеспечивает мозг кислородом и питательными веществами, что повышает когнитивные функции и снижает утомляемость.

5. Повышение скорости метаболических процессов в мышцах: Улучшение обмена веществ в мышцах позволяет им более эффективно справляться с нагрузкой и быстрее восстанавливаться, что важно при монотонном труде, требующем поддержания определенного мышечного напряжения.

Увеличение объема легких (1) и снижение уровня мышечного тонуса (4) важны для общей физической подготовки, но не являются основными механизмами борьбы с монотонностью.

12. Задание открытого типа с развернутым ответом

Вопрос: Почему адаптация к физической нагрузке является процессом, требующим постепенности и систематичности, особенно применительно к профессиональной деятельности?

Примерный ответ: Адаптация организма к физической нагрузке — это комплекс физиологических и биохимических изменений, направленных на повышение уровня его функциональных возможностей. Этот процесс происходит не мгновенно. Начинается с мобилизации имеющихся резервов, а затем, при регулярном воздействии, формируются новые, более совершенные механизмы регуляции. Постепенность (периодизация, увеличение объема и интенсивности нагрузок) позволяет избежать перетренированности, травм и срывов адаптации. Систематичность же обеспечивает поддержание достигнутого уровня и дальнейшее совершенствование. Для профессиональной деятельности это особенно важно, так как нагрузка часто носит специфический, узконаправленный характер, и чрезмерное или неправильное воздействие может привести к профессиональным заболеваниям вместо повышения работоспособности.

13. Задание закрытого типа на установление соответствия

Установите соответствие между типом профессиональной деятельности и требуемыми физическими качествами:

Тип профессиональной деятельности

Требуемые физические качества

1. Оператор станка (высокая точность)

A. Сила, силовая выносливость, выносливость

2. Водитель (длительные рейсы)

B. Скорость реакции, координация, статическая выносливость

3. Грузчик

C. Общая выносливость, скорость, координация, стрессоустойчивость

4. Врач-хирург

D. Быстрота, ловкость, точность движений, концентрация

Ответ: 1-B, 2-C, 3-A, 4-D

14. Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора

Вопрос: Какой принцип является основополагающим при разработке системы реабилитации после профессиональных травм с использованием средств прикладной физической культуры?

а) Принцип максимальной нагрузки

б) Принцип индивидуализации и постепенности

в) Принцип полного отказа от физических нагрузок до полного выздоровления

г) Принцип специализации на одном виде упражнений

Ответ: б) Принцип индивидуализации и постепенности.

Обоснование: Реабилитация требует учета индивидуальных особенностей (тип травмы, общее состояние здоровья, возраст) и поэтапного восстановления функций. Начинают с минимальных нагрузок, постепенно увеличивая их по мере восстановления и адаптации организма, чтобы избежать повторной травматизации и обеспечить полное восстановление работоспособности. Максимальная нагрузка (а) опасна, отказ от нагрузок (в) замедлит процесс, а узкая специализация (г) может привести к дисбалансу.

15. Задание закрытого типа на установление последовательности

Расположите этапы развития адаптации к физической нагрузке в правильной последовательности:

Сверхкомпенсация (достижение нового более высокого уровня)

Нагрузка

Начальная адаптация (недокомпенсация)

Восстановление

Ответ: 2, 3, 4, 1

16. Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора

Вопрос: Какие факторы внешней среды могут существенно влиять на эффективность занятий прикладной физической культурой у лиц, работающих в экстремальных условиях (например, на Севере, в условиях повышенной влажности)?

Температура воздуха

Влажность воздуха

Атмосферное давление

Уровень освещенности

Наличие вредных примесей в воздухе

Ответ: 1, 2, 4, 5.

Обоснование:

1. Температура воздуха: Крайне низкие или высокие температуры требуют специальной одежды, изменения интенсивности и продолжительности тренировок, а также создают дополнительную нагрузку на терморегуляцию.

2. Влажность воздуха: Высокая влажность затрудняет теплоотдачу, а низкая — может привести к быстрому охлаждению.

4. Уровень освещенности: Недостаточная освещенность опасна для выполнения упражнений, требующих визуального контроля (например, на тренажерах или во время передвижения), повышая риск травм.

5. Наличие вредных примесей в воздухе: Ухудшает качество дыхания, увеличивает нагрузку на систему кровообращения и снижает общую работоспособность, делая занятия опасными.

Атмосферное давление (3), если оно не экстремально, в меньшей степени влияет на большинство физических упражнений, чем указанные выше факторы, хотя может быть значимым при работе на больших высотах.

17. Задание открытого типа с развернутым ответом

Вопрос: Объясните, как прикладная физическая культура может быть использована для профилактики профессионального выгорания у специалистов, работающих с людьми (например, врачей, учителей, психологов).

Примерный ответ: Профессиональное выгорание у специалистов, работающих с людьми, часто связано с высоким уровнем эмоционального и нервно-психического напряжения, а также с монотонностью части действий. Прикладная физическая культура помогает справиться с этим через:

Снятие стресса и мышечного напряжения: Релаксационные упражнения, йога, плавание помогают снять накопившееся напряжение.

Эмоциональную разрядку: Игровые виды спорта, энергичные групповые занятия позволяют выплеснуть накопившиеся негативные эмоции.

Повышение общего тонуса организма: Регулярные аэробные нагрузки улучшают общее самочувствие, повышают устойчивость к стрессу и улучшают настроение за счет выработки эндорфинов.

Развитие самоконтроля и концентрации: Упражнения, требующие точности и внимания (гимнастика, бильярд), способствуют развитию навыков саморегуляции, которые могут быть применены и в профессиональной деятельности.

Создание позитивных эмоций: Сам процесс занятий, достижение небольших успехов, общение с единомышленниками в группах положительно влияют на психоэмоциональное состояние.

18. Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора

Вопрос: Какое физическое качество является наиболее важным для водителя, чтобы безопасно управлять транспортным средством в течение длительного времени?

а) Максимальная сила рук

б) Способность к длительному поддержанию статической нагрузки и высокая концентрация внимания

в) Скорость реакции при взрывных движениях

г) Прыгучесть

Ответ: б) Способность к длительному поддержанию статической нагрузки и высокая концентрация внимания.

Обоснование: Водитель находится в статической позе длительное время, что требует выносливости для поддержания мышечного тонуса и высокой концентрации внимания для анализа дорожной ситуации. Максимальная сила (а), взрывные движения (в) и прыгучесть (г) менее значимы для данной профессии, чем выносливость и концентрация.

19. Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора

Вопрос: Какие упражнения из арсенала прикладной физической культуры могут быть рекомендованы для ускорения восстановления после интенсивных физических нагрузок (например, для спортсменов или работников физического труда)?

Растяжка основных мышечных групп

Интенсивные анаэробные тренировки

Массаж и самомассаж

Упражнения на статическое напряжение

Аэробные нагрузки низкой интенсивности (восстановительный бег, плавание)

Ответ: 1, 3, 5.

Обоснование:

1. Растяжка: Помогает уменьшить мышечную болезненность (крепатуру), улучшает кровообращение в мышцах и поддерживает их эластичность.

3. Массаж и самомассаж: Улучшают кровообращение, лимфоток, способствуют выведению продуктов обмена и снятию мышечного напряжения.

5. Аэробные нагрузки низкой интенсивности: Стимулируют кровообращение, способствуют "вымыванию" продуктов распада из мышц, не вызывая дополнительного утомления.

Интенсивные анаэробные тренировки (2) приведут к дальнейшему утомлению, а упражнения на статическое напряжение (4) могут вызвать дополнительное напряжение в мышцах, замедляя восстановление.

20. Задание открытого типа с развернутым ответом

Вопрос: Приведите пример, как принцип "адекватности" (соответствия нагрузки профессиональной деятельности) реализуется при составлении программы прикладной физической культуры для человека, чья работа связана с повышенным риском травматизма (например, монтажник-высотник).

Примерный ответ: Для монтажника-высотника, чья работа связана с риском падения и травмами, принцип адекватности предполагает включение таких средств прикладной физической культуры, которые направлены на:

Улучшение координации движений и равновесия: Специальные упражнения на нестабильных опорах, упражнения на баланс, гимнастические элементы. Это помогает лучше ориентироваться в пространстве и контролировать свое тело.

Развитие силы захвата и выносливости мышц рук: Упражнения на турнике, работа с утяжелителями, специальное силовое оборудование. Важно для надежного удержания инструментов и конструкций.

Укрепление мышц кора и спины: Упражнения, направленные на стабилизацию позвоночника и туловища. Это помогает предотвратить травмы спины при выполнении сложных движений на высоте.

Развитие скорости реакции и точности движений: Упражнения, имитирующие резкие, но контролируемые движения, могут быть полезны для быстрой адаптации к непредвиденным ситуациям.

Психологическая подготовка: Упражнения, направленные на снятие страха высоты (если он присутствует) и повышение уверенности в своих силах, могут быть интегрированы в программу.

Исключаются, например, упражнения, которые могут вызвать чрезмерную головную боль или головокружение, если это может быть опасно на высоте.