

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Игнатенко Виталий Иванович
Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике
Дата подписания: 23.08.2025 11:33:31
Уникальный программный ключ:
a49ae343af5448d45d7e3e1e499659da8109ba78

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Заполярье государственный университет им. Н. М. Федоровского»
ЗГУ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

«Прикладная физическая культура»

Факультет: ГТФ

Направление подготовки: 23.03.02 «Наземные транспортно-технологические комплексы»

Направленность (профиль): «Подъемно-транспортные, строительные машины и оборудование»

Уровень образования: бакалавриат

Кафедра «Металлургии, машин и оборудования»
наименование кафедры

Разработчик ФОС:

(должность, степень, ученое звание)

(подпись)

(ФИО)

Оценочные материалы по дисциплине рассмотрены и одобрены на заседании кафедры, протокол № 2 от «07» 05 2025 г.

Заведующий кафедрой к.т.н., доцент Крупнов Л.В.

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-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, выстраивая временную траекторию их достижения
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Таблица 2 – Паспорт фонда оценочных средств

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-6 УК-7	Список литературных источников по тематике, тестовые задания	Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста
Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, особенности климатогеографических условий среды обитания.	УК-6 УК-7	Список литературных источников по тематике, тестовые задания	Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-6 УК-7	Список литературных источников по тематике, тестовые задания	Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста
Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-6 УК-7	Список литературных источников по тематике, тестовые задания	Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста
Методические основы самостоятельных занятий физическими	УК-6 УК-7	Список литературных источников по	Составление систематизированного списка использованных

упражнениями и самоконтроль в процессе занятий		тематике, тестовые задания	источников, решение теста
Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих выпускников (ППФП). Основы здорового образа жизни будущих выпускников.	УК-6 УК-7	Список литературных источников по тематике, тестовые задания	Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста
Зачет	УК-6 УК-7	Решение всех тестовых заданий по темам	Решение всех тестовых заданий по темам

2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, представлены в виде технологической карты дисциплины (таблица 3).

Таблица 3 – Технологическая карта

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
Промежуточная аттестация в 1 семестре в форме «зачет»				
	Тестовые задания	В течение обучения по дисциплине	от 0 до 5 баллов	Зачет/Незачет
ИТОГО:		-	___ баллов	-
	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
Промежуточная аттестация в 2 семестре в форме «зачет»				
	Тестовые задания	В течение обучения по дисциплине	от 0 до 5 баллов	Зачет/Незачет
ИТОГО:		-	___ баллов	-
	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
Промежуточная аттестация в 3 семестре в форме «зачет»				
	Тестовые задания	В течение обучения по дисциплине	от 0 до 5 баллов	Зачет/Незачет
ИТОГО:		-	___ баллов	-
	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
Промежуточная аттестация в 4 семестре в форме «зачет»				
	Тестовые задания	В течение обучения по	от 0 до 5 баллов	Зачет/Незачет

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
		дисциплине		
ИТОГО:		-	___ баллов	-
	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<i>Промежуточная аттестация в 5 семестре в форме «зачет»</i>				
	Тестовые задания	В течение обучения по дисциплине	от 0 до 5 баллов	Зачет/Незачет
ИТОГО:		-	___ баллов	-
	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<i>Промежуточная аттестация в 6 семестре в форме «зачет»</i>				
	Тестовые задания	В течение обучения по дисциплине	от 0 до 5 баллов	Зачет/Незачет
ИТОГО:		-	___ баллов	-

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

Задания для текущего промежуточной аттестации

Для очной и заочной форм обучения

Задания для текущего контроля и сдачи зачета с оценкой по дисциплине

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО <i>(тестирование)</i>	Контролируемая компетенция
Вариант 1	
1. Под быстротой как физическим качеством понимают: а) способность быстро бегать; б) способность совершать двигательные действия за минимальное время; в) движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве; г) способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении	УК-6 УК-7
2. Что является мерилем выносливости? а) амплитуда движений; б) сила мышц; в) время; г) быстрота двигательной реакции	УК-6 УК-7
3. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противостоять ему за счет...» а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения; б) внешнее сопротивление; мышечного усилия; в) физические упражнения; внутреннего потенциала; г) физическую нагрузку; мышечного напряжения	УК-6 УК-7
4. Что такое МПК (максимальное потребление кислорода)? а) избыточное потребление кислорода после интенсивной работы; б) вентиляция воздуха в лёгких, использование кислорода тканями; в) скорость потребления кислорода во время работы; г) объём потребления кислорода	УК-6 УК-7
5. «Королевой спорта» называют: а) художественную гимнастику; б) синхронное плавание; в) спортивную гимнастику; г) легкую атлетику	УК-6 УК-7

6. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей? а) челночный бег 3х10 метров; б) бег на 60 метров; в) прыжки в длину с разбега; г) прыжки через скакалку за 1 минуту	УК-6 УК-7
7. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров? а) «На старт! Внимание! Марш!»; б) «На старт! Марш!»; в) «Внимание! Марш!»; г) «Приготовиться! Марш!»	УК-6 УК-7
8. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости? а) скоростно-силовые способности; б) лично-психические качества; в) факторы функциональной экономичности; г) аэробные возможности	УК-6 УК-7
9. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх? а) 42 км 195 м б) 32 км 195 м в) 50 км 195 м г) 45 км 195 м	УК-6 УК-7
10. Укажите последовательность решения задач в процессе обучения двигательным действиям: 1. Закрепление 3. Разучивание 2. Ознакомление 4. Совершенствование а) 1, 2, 3, 4 б) 2, 3, 1, 4 в) 3, 2, 4, 1 г) 4, 3, 2, 1	УК-6 УК-7
11. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках. а) витамин А б) витамин В в) витамин С г) витамин РР	УК-6 УК-7

12. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической? а) 100 м б) 200 м в) 500 м г) 1500 м	УК-6 УК-7
13. В первых античных Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной: а) одному стадию; б) двойной длине стадиона; в) 400 м; г) во время этих игр в беге не состязались	УК-6 УК-7
14. Римский император, который в 394 году н.э. запретил проведение античных Олимпийских игр? а) Феодосий I; б) Нерон; в) Феодосий II; г) Юлиан	УК-6 УК-7
15. В Элладе победитель в пентатлоне, включающем бег, прыжок, метание диска и копья, а также борьбу, определялся: а) на основе принципа гуманизма; б) на основе принципа выбывания; в) по сумме занятых мест; г) по количеству одержанных побед	УК-6 УК-7
16. Год создания Международного Олимпийского Комитета? а) 1898 г. б) 1911 г. в) 1923 г. г) 1894 г.	УК-6 УК-7
17. В 1894г. на Парижском конгрессе в состав МОК, состоявший всего из 13 членов, был избран первый россиянин. Кто он? а) А.Д. Бутовский б) Н.Н. Романов в) В.Г. Смирнов г) С.П. Павлов	УК-6 УК-7

18. Первый талисман Олимпийских играх появился в Мехико. Под каким талисманом и какие по счёту игры проходили в Москве? а) XIX – ягуар б) XXII – медвежонок в) XXIV – тигренок г) XXIII – орленок	УК-6 УК-7
19. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу? а) 1948 г. в Лондоне б) 1912 г. в Стокгольме в) 1920 г. в Бельгии г) 1904 г. в Канаде	УК-6 УК-7
20. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались: а) у горы Олимп б) в Афинах в) в Марафоне г) в Олимпии	УК-6 УК-7
21. Где был создан Международный Олимпийский комитет? а) Олимпия б) Париж в) Люцерн г) Лондон	УК-6 УК-7
22. В каком виде спорта Юрий Борзаковский стал чемпионом XXVIII игр в Афинах в 2004 г.? а) пятиборье б) единоборство в) лёгкая атлетика г) спортивные игры	УК-6 УК-7
23. Где зажигается факел олимпийского огня современных игр? а) Спарта б) гора Олимп в) Олимпия; г) Афины	УК-6 УК-7
24. Термин «Олимпиада» означает: а) четырёхлетний период между Олимпийскими играми; б) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры; в) синоним Олимпийских игр; г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр	УК-6 УК-7

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО (тестирование)	Контролируемая компетенция
Вариант 2	
1. Способы торможения на лыжах: а) коньком; б) плугом; в) перешагиванием; г) все вышеперечисленные варианты	УК-6 УК-7
2. «Гимнастика» происходит от греческого gymnastire, gymnast, обозначающего: а) усиливаю б) обнаженный в) пластичный г) упражняю	УК-6 УК-7
3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как: а) наскок б) спрыгивание в) соскок г) завершение упражнения	УК-6 УК-7
4. Положение на снаряде, когда плечи занимающегося находятся выше точки опоры, называется: а) упор б) вертикальное усилие в) хват г) вис	УК-6 УК-7
5. Положение, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как: а) группировка б) сед в) поза г) комбинация	УК-6 УК-7
6. Мах одной ногой, толчок другой, переворот правым (левым) боком - это: а) «колесо» б) сальто в) рондат г) перекат	УК-6 УК-7
7. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела - это: а) переворот б) перекат в) кувырок г) сальто	УК-6 УК-7

8. Свободное движение тела относительно оси вращения - это: а) мах б) поворот в) переворот г) наклон	УК-6 УК-7
9. Переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое называется: а) выход б) спад в) подтягивание г) подъём	УК-6 УК-7
10. Быстрый переход из упора в вис - это: а) соскок б) спад в) мах г) спуск	УК-6 УК-7
11. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию: а) общая физическая подготовка б) разминка в) зарядка г) тренировка	УК-6 УК-7
12. Способ держания спортивного снаряда (предмета) в процессе выполнения упражнения: а) упор б) захват в) хват г) прихват	УК-6 УК-7
13. Разновидность стойки лыжника при спуске: а) согнув ноги б) низкая в) умеренная г) заниженная	УК-6 УК-7
14. Страна, в которой зародился лыжный спорт: а) Норвегия б) Франция в) Италия г) Россия	УК-6 УК-7
15. Атрибут экипировки, не входящий в обязательный минимум для занятий лыжным спортом: а) термокостюм б) шарфик в) головной убор г) перчатки	УК-6 УК-7

16. Скелетон является разновидностью... а) санного спорта б) конькобежного спорта в) горнолыжного спорта г) многоборий	УК-6 УК-7
17. Пятикратная Олимпийская чемпионка лыжных гонок: а) Раиса Сметанина б) Светлана Слепцова в) Екатерина Юрлова г) Ольга Зайцева	УК-6 УК-7
18. Какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости? а) упором б) переступанием в) плугом г) на параллельных лыжах	УК-6 УК-7
19. Какая из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам? а) торможение палками сбоку; б) глубокий присед в) умышленное падение на бок г) выставление палок кольцами вперёд	УК-6 УК-7
20. Гонщик просит уступить лыжню, необходимо: а) сойти с лыжни одной лыжей б) сойти с лыжни обеими лыжами в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной г) продолжать движение по лыжне	УК-6 УК-7
21. К попеременным ходам относится: а) бесшажный ход б) одношажный ход в) двухшажный ход г) всё вышеперечисленное	УК-6 УК-7
22. Какого конькового хода не существует в классификации? а) бесшажный б) одношажный в) двухшажный г) попеременный	УК-6 УК-7
23. Какой из лыжных ходов наиболее часто применяется в туристических походах? а) попеременный двухшажный б) попеременный четырехшажный в) одновременный двухшажный г) одновременный бесшажный	УК-6 УК-7

24. Вес баскетбольного мяча должен быть: а) не менее 537 г, не более 630 г б) не менее 550 г, не более 645 г в) не менее 573 г, не более 670 г г) не менее 567 г, не более 650 г	УК-6 УК-7
--	---------------------------------------

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО (тестирование)	Контролируемая компетенция
Вариант 3	
1. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИФА? а) 7 б) 3 в) 6 г) 5	УК-6 УК-7
2. В каком году и где сборная команда России впервые приняла участие в Олимпийском турнире по футболу? а) 1948 г., Лондон б) 1912 г., Стокгольм в) 1920 г., Брюссель г) 1904 г., Оттава	УК-6 УК-7
3. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол? а) не менее 7 б) не менее 6 в) не менее 8 г) не менее 5	УК-6 УК-7
4. Какое наказание следует в футболе, если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами? а) угловой удар б) свободный удар в) штрафной удар г) одиннадцатиметровый удар	УК-6 УК-7
5. Автором создания игры в волейбол считается: а) Елмери Бери б) Вильям Морган в) Ясутака Мацудайра г) Анатолий Эйнгорн	УК-6 УК-7
6. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу? а) 8 секунд б) 3 секунд в) 10 секунд г) 7 секунд	УК-6 УК-7
7. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает: а) атакующий удар б) блокирование в) заслон г) задержка	УК-6 УК-7

8. Какова высота волейбольной сетки для мужчин? а) 2м 43см б) 2м 45см в) 2м 47см г) 2м 50см	УК-6 УК-7
9. Создателем игры в баскетбол считается: а) Х. Нильсон б) Л. Ордин в) Д. Нейсмит г) Ф. Шиллер	УК-6 УК-7
10. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований? а) 5 человек б) 10 человек в) 12 человек г) 24 человека	УК-6 УК-7
11. В каком году появился баскетбол как игра? а) 1819 г. б) 1915 г. в) 1891 г. г) 1925 г.	УК-6 УК-7
12. Джоггинг – это: а) бег трусцой б) вид «боевой» аэробики в) союз молодёжи спортивного клуба г) разновидность нетрадиционных видов единоборств	УК-6 УК-7
13. Выполняя в баскетболе ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч... а) отталкивая соперника рукой б) поворачиваясь к сопернику спиной в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника г) ведением мяча от соперника	УК-6 УК-7
14. Какие действия в баскетболе при обводке соперника наиболее правильны? а) чередование ведения мяча правой и левой рукой б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой в) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой г) все выше перечисленные	УК-6 УК-7
15. Игра в волейбол начинается с: а) передачи б) подачи в) броска г) выигрыша первого очка	УК-6 УК-7

16. Размер волейбольной площадки составляет: а) 6х9 м б) 9х18 м в) 9х12 м г) 8х16 м	УК-6 УК-7
17. Какое положение в стойке баскетболиста перед выполнением приемов является ошибкой? а) ступни расставлены на ширину плеч б) одна нога выставлена вперед в) ноги выпрямлены в коленях г) масса тела равномерно распределена на обеих ногах	УК-6 УК-7
18. При игре в баскетбол нельзя делать передачу партнеру, если он ... а) находится позади вас б) находится далеко от вас в) не смотрит на вас г) «оторвался» от соперника	УК-6 УК-7
19. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча? а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук б) ловля на прямые руки в) ловля мяча на уровне груди г) сближение кистей рук и расстановка пальцев	УК-6 УК-7
20. Какое из положений правильно при выполнении баскетболистом внезапной остановки движения? а) остановка выполнена на согнутые ноги б) перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу в) остановка выполнена на прямые ноги г) стопы поставлены на одну фронтальную линию	УК-6 УК-7
21. Каким способом нельзя вырывать мяч у соперника при игре в баскетбол? а) захватом мяча двумя руками б) захватом мяча одной рукой в) ударом кулака г) направлением рывка снизу-вверх	УК-6 УК-7
22. Что является ошибкой при броске баскетбольного мяча одной рукой от плеча с места? а) разгибание ног в коленных суставах б) вынос рук с мячом по средней линии лица в) вынос руки с мячом сбоку от лица г) заключительное движение кистью	УК-6 УК-7
23. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок» при игре в баскетбол? а) выполнение широких шагов б) ловля мяча в опорном положении в) выпрыгивание вверх при броске мяча г) бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой	УК-6 УК-7

24. Слово «волейбол» означает: а) «летающий» мяч б) «игра с мячом через сетку» в) «игра в мяч» г) «спортивная игра»	УК-6 УК-7
25. Вес волейбольного мяча составляет: а) 260-280 граммов б) 290-300 граммов в) 320-330 граммов г) зависит от материала мяча	УК-6 УК-7