

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Крюков Вадим Николаевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике
Дата подписания: 24.06.2026 10:02:15
Уникальный программный ключ:
1b0adb7fd710f6a0705d90c58682bd0c5f2f25b2

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

«Физическая культура и спорт»

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 №11 от «10» июня 2026 г.

ИО заведующий кафедрой к.т.н., доцент

Лаговская Е.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
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
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
<i>Промежуточная аттестация в 1 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
	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<i>Промежуточная аттестация в 2 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

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

Для очной и заочной форм обучения
Задания для текущего контроля и сдачи зачета с оценкой по дисциплине

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО (тестирование)	Контролируемая компетенция
<i>Вариант 1</i>	
<p>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</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>2. Что является мерилем выносливости? а) амплитуда движений; б) сила мышц; в) время; г) быстрота двигательной реакции</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>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</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>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</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>5. «Королевой спорта» называют: а) художественную гимнастику; б) синхронное плавание; в) спортивную гимнастику; г) легкую атлетику</p>	<p>УК-6 УК-7</p>

<p>6. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?</p> <p>а) челночный бег 3х10 метров; б) бег на 60 метров; в) прыжки в длину с разбега; г) прыжки через скакалку за 1 минуту</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>7. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?</p> <p>а) «На старт! Внимание! Марш!»; б) «На старт! Марш!»; в) «Внимание! Марш!»; г) «Приготовиться! Марш!»</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>8. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?</p> <p>а) скоростно-силовые способности; б) лично-психические качества; в) факторы функциональной экономичности; г) аэробные возможности</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>9. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?</p> <p>а) 42 км 195 м б) 32 км 195 м в) 50 км 195 м г) 45 км 195 м</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>10. Укажите последовательность решения задач в процессе обучения двигательным действиям:</p> <p>1. Закрепление 3. Разучивание 2. Ознакомление 4. Совершенствование</p> <p>а) 1, 2, 3, 4 б) 2, 3, 1, 4 в) 3, 2, 4, 1 г) 4, 3, 2, 1</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>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.</p> <p>а) витамин А б) витамин В в) витамин С г) витамин РР</p>	<p>УК-6 УК-7</p>

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

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

<p>25. Родина гимнастики: а) Индия, Китай; б) Греция, Индия; в) Корея, Китай; г) Индия, Япония</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p><i>Вариант 2</i></p>	
<p>1. Способы торможения на лыжах: а) коньком; б) плугом; в) перешагиванием; г) все вышеперечисленные варианты</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>2. «Гимнастика» происходит от греческого <i>gymnastire, gymnast</i>, обозначающего: а) усиливаю б) обнаженный в) пластичный г) упражняю</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как: а) наскок б) спрыгивание в) соскок г) завершение упражнения</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>4. Положение на снаряде, когда плечи занимающегося находятся выше точки опоры, называется: а) упор б) вертикальное усилие в) хват г) вис</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>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</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>6. Мах одной ногой, толчок другой, переворот правым (левым) боком - это: а) «колесо» б) сальто в) рондат г) пережат</p>	<p>УК-6 УК-7</p>

<p>7. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела - это:</p> <p>а) переворот б) перекат в) кувырок г) сальто</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>8. Свободное движение тела относительно оси вращения - это:</p> <p>а) мах б) поворот в) переворот г) наклон</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>9. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое называется:</p> <p>а) выход б) спад в) подтягивание г) подъём</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>10. Быстрый переход из упора в вис - это:</p> <p>а) соскок б) спад в) мах г) спуск</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>11. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию:</p> <p>а) общая физическая подготовка б) разминка в) зарядка г) тренировка</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>12. Способ держания спортивного снаряда (предмета) в процессе выполнения упражнения:</p> <p>а) упор б) захват в) хват г) прихват</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>13. Разновидность стойки лыжника при спуске:</p> <p>а) согнув ноги б) низкая в) умеренная г) заниженная</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>14. Страна, в которой зародился лыжный спорт:</p> <p>а) Норвегия б) Франция в) Италия г) Россия</p>	<p>УК-6 УК-7</p>

<p>15. Атрибут экипировки, не входящий в обязательный минимум для занятий лыжным спортом:</p> <p>а) термокостюм б) шарфик в) головной убор г) перчатки</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>16. Скелетон является разновидностью...</p> <p>а) санного спорта б) конькобежного спорта в) горнолыжного спорта г) многоборий</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>17. Пятикратная Олимпийская чемпионка лыжных гонок:</p> <p>а) Раиса Сметанина б) Светлана Слепцова в) Екатерина Юрлова г) Ольга Зайцева</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>18. Какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?</p> <p>а) упором б) переступанием в) плугом г) на параллельных лыжах</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>19. Какая из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам?</p> <p>а) торможение палками сбоку; б) глубокий присед в) умышленное падение на бок г) выставление палок кольцами вперёд</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>20. Гонщик просит уступить лыжню, необходимо:</p> <p>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</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>21. К попеременным ходам относится:</p> <p>а) бесшажный ход б) одношажный ход в) двухшажный ход г) всё вышеперечисленное</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>22. Какого конькового хода не существует в классификации?</p> <p>а) бесшажный б) одношажный в) двухшажный г) попеременный</p>	<p>УК-6 УК-7</p>

<p>23. Какой из лыжных ходов наиболее часто применяется в туристических походах?</p> <p>а) попеременный двухшажный б) попеременный четырехшажный в) одновременный двухшажный г) одновременный бесшажный</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>24. Вес баскетбольного мяча должен быть:</p> <p>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</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>25. Игровое время в баскетболе составляет:</p> <p>а) 4 периода по 10 минут б) 3 периода по 10 минут в) 4 периода по 8 минут г) 3 периода по 10 минут</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p><i>Вариант 3</i></p>	
<p>1. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИФА?</p> <p>а) 7 б) 3 в) 6 г) 5</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>2. В каком году и где сборная команда России впервые приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?</p> <p>а) 1948 г., Лондон б) 1912 г., Стокгольм в) 1920 г., Брюссель г) 1904 г., Оттава</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>3. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?</p> <p>а) не менее 7 б) не менее 6 в) не менее 8 г) не менее 5</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>4. Какое наказание следует в футболе, если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?</p> <p>а) угловой удар б) свободный удар в) штрафной удар г) одиннадцатиметровый удар</p>	<p>УК-6 УК-7</p>

<p>5. Автором создания игры в волейбол считается:</p> <p>а) Елмери Бери б) Вильям Морган в) Ясутака Мацудайра г) Анатолий Эйнгорн</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>6. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?</p> <p>а) 8 секунд б) 3 секунд в) 10 секунд г) 7 секунд</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>7. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает:</p> <p>а) атакующий удар б) блокирование в) заслон г) задержка</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>8. Какова высота волейбольной сетки для мужчин?</p> <p>а) 2м 43см б) 2м 45см в) 2м 47см г) 2м 50см</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>9. Создателем игры в баскетбол считается:</p> <p>а) Х. Нильсон б) Л. Ордин в) Д. Нейсмит г) Ф. Шиллер</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>10. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?</p> <p>а) 5 человек б) 10 человек в) 12 человек г) 24 человека</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>11. В каком году появился баскетбол как игра?</p> <p>а) 1819 г. б) 1915 г. в) 1891 г. г) 1925 г.</p>	<p>УК-6 УК-7</p>

<p>12. Джоггинг – это:</p> <p>а) бег трусцой б) вид «боевой» аэробики в) союз молодёжи спортивного клуба г) разновидность нетрадиционных видов единоборств</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>13. Выполняя в баскетболе ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...</p> <p>а) отталкивая соперника рукой б) поворачиваясь к сопернику спиной в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника г) ведением мяча от соперника</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>14. Какие действия в баскетболе при обводке соперника наиболее правильны?</p> <p>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</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>15. Игра в волейбол начинается с:</p> <p>а) передачи б) подачи в) броска г) выигрыша первого очка</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>16. Размер волейбольной площадки составляет:</p> <p>а) 6х9 м б) 9х18 м в) 9х12 м г) 8х16 м</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>17. Какое положение в стойке баскетболиста перед выполнением приемов является ошибкой?</p> <p>а) ступни расставлены на ширину плеч б) одна нога выставлена вперед в) ноги выпрямлены в коленях г) масса тела равномерно распределена на обеих ногах</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>18. При игре в баскетбол нельзя делать передачу партнеру, если он ...</p> <p>а) находится позади вас б) находится далеко от вас в) не смотрит на вас г) «оторвался» от соперника</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>19. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?</p> <p>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</p>	<p>УК-6 УК-7</p>

<p>20. Какое из положений правильно при выполнении баскетболистом внезапной остановки движения?</p> <p>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</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>21. Каким способом нельзя вырывать мяч у соперника при игре в баскетбол?</p> <p>а) захватом мяча двумя руками б) захватом мяча одной рукой в) ударом кулака г) направлением рывка снизу-вверх</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>22. Что является ошибкой при броске баскетбольного мяча одной рукой от плеча с места?</p> <p>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</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>23. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок» при игре в баскетбол?</p> <p>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</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>24. Слово «волейбол» означает:</p> <p>а) «летающий» мяч б) «игра с мячом через сетку» в) «игра в мяч» г) «спортивная игра»</p>	<p>УК-6 УК-7</p>
<p>25. Вес волейбольного мяча составляет:</p> <p>а) 260-280 граммов б) 290-300 граммов в) 320-330 граммов г) зависит от материала мяча</p>	<p>УК-6 УК-7</p>