

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Крюков Вадим Николаевич

Министерство науки и высшего образования РФ

Должность: Профессор по образовательной деятельности и молодежной политике

Дата подписания: 25.06.2026 16:25:58

Уникальный программный ключ:

1b0adb7fd710f6a0725d90c58682bd0c52f25b2

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
Физическая культура и спорт**

Уровень образования: специалитет

Кафедра «Физвоспитание»

Разработчик ФОС:

Старший 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 Физическая культура и спорт 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 Физическая культура и спорт, 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						

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 учебного года (семестра) на практических занятиях и включает проверку общей физической подготовленности (ОФП), функционального состояния организма и теоретических экспресс-знаний.

1. Контрольные нормативы по общей физической подготовленности (ОФП)

Направлены на обязательную оценку ключевых двигательных качеств (выносливость, сила, быстрота, гибкость).

• Бег на 3000 метров (мужчины) / 2000 метров (женщины) (Общая выносливость):

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

○ *Норматив (женщины):* «отлично» — менее 09:45 мин; «хорошо» — 09:46–10:30 мин; «удовлетворительно» — 10:31–11:15 мин.

• Подтягивание на высокой перекладине (мужчины) / Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола (женщины) (Сила):

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

○ *Норматив (женщины):* «отлично» — 20 раз и выше; «хорошо» — 15–19 раз; «удовлетворительно» — 10–14 раз.

• Бег на 100 метров (Быстрота):

○ *Норматив (мужчины):* «отлично» — менее 13,2 с; «хорошо» — 13,3–13,8 с; «удовлетворительно» — 13,9–14,4 с.

○ *Норматив (женщины):* «отлично» — менее 15,8 с; «хорошо» — 15,9–16,4 с; «удовлетворительно» — 16,5–17,2 с.

• Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (Гибкость):

○ *Норматив (общееинженерный):* «отлично» — ниже уровня скамьи на 13 см (м) / 16 см (ж); «хорошо» — на 9 см (м) / 12 см (ж); «удовлетворительно» — на 5 см (м) / 8 см (ж).

2. Функциональные тесты и самоконтроль

Оценка адаптационных способностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем к нагрузкам горного производства.

• Ортостатическая проба:

○ *Задание:* Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в положении лежа, затем сразу после плавного перехода в положение стоя. Анализ разницы пульса для оценки вегетативной регуляции.

• Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) и проба Генчи (на выдохе):

○ *Задание:* Проверка устойчивости организма к гипоксии (нехватке кислорода), что необходимо для адаптации к работе в замкнутых подземных пространствах с пониженным содержанием кислорода.

○ *Оценка:* Удержание дыхания на вдохе более 50 секунд оценивается как «отлично».

3. Теоретический экспресс-контроль (Тесты/Опросы)

Проверка знаний по основам самостоятельных тренировок и гигиене труда.

• Типовое тестовое задание:

Вопрос: Какая зона интенсивности нагрузок по частоте пульса (ЧСС) является оптимальной для развития общей выносливости у здорового человека в возрасте 18–22 лет?

Варианты ответа: А) 90–110 уд/мин | Б) 130–150 уд/мин | В) 180–200 уд/мин

Правильный ответ: Б (зона аэробной выносливости).

• **Контрольный устный вопрос:** Опишите правила составления комплекса производственной гимнастики для предотвращения перенапряжения мышц спины при длительной камеральной обработке маркшейдерских планшетов за компьютером.

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