

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
Спортивные игры**

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 .

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

Фонд оценочных средств по дисциплине Спортивные игры 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 Спортивные игры, 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 непосредственно в ходе практических занятий по завершении изучения конкретного игрового модуля (волейбол, баскетбол, настольный теннис).

Модуль 1. Волейбол (Развитие пространственной координации и прыгучести)

• Задание 1. Контрольное упражнение на точность передач мяча

○ *Содержание:* Выполнение 10 передач мяча двумя руками сверху (или снизу) над собой или в стену на высоте не менее 2–2,5 метров без потери контроля.

○ *Оценка:* «отлично» — 10 передач; «хорошо» — 8–9 передач; «удовлетворительно» — 6–7 передач.

• Задание 2. Контрольное упражнение на точность подачи

○ *Содержание:* Выполнение 5 прямых нижних или верхних подач через сетку в определенные зоны площадки (зоны 1, 5, 6).

○ *Оценка:* «отлично» — 5 точных попаданий; «хорошо» — 4 попадания; «удовлетворительно» — 3 попадания.

Модуль 2. Баскетбол (Развитие периферического зрения и оперативного мышления)

• Задание 3. Ведение мяча с изменением направления и броском

○ *Содержание:* Скоростное ведение мяча «змейкой» (обводка 4-х конусов) правой и левой рукой на дистанции 20 метров с последующим броском по кольцу в движении (после двух шагов).

○ *Оценка:* Оценивается время выполнения связки (норматив устанавливается кафедрой) и точность попадания (попадание мяча в кольцо дает бонусные секунды или баллы).

• Задание 4. Штрафные броски

○ *Содержание:* Выполнение 10 серийных бросков с линии штрафного броска на точность.

○ *Оценка:* «отлично» — 7 и более попаданий; «хорошо» — 5–6 попаданий; «удовлетворительно» — 3–4 попадания.

Модуль 3. Мини-футбол / Футзал (Развитие общей и скоростной выносливости)

• Задание 5. Комплексное упражнение: ведение, передача и удар

○ *Содержание:* Ведение футбольного мяча по прямой на отрезке 15 метров, выполнение паса партнеру (или удар в стену), прием отскочившего мяча и точный удар по воротам (в створ или по углам) из-за пределов штрафной площади.

○ *Оценка:* Оценивается техническая чистота выполнения элементов, отсутствие потери мяча и точность финального удара.

• Задание 6. Тест на челночный бег с мячом

○ *Содержание:* Челночный бег 4×9 метров с ведением мяча ногами (имитация резкой смены направления движения на узких участках, актуальная для перемещения по горным выработкам).

○ *Оценка:* Фиксация времени по секундомеру с баллами согласно нормативам ОФП/ППФП.

Модуль 4. Настольный теннис (Снятие спазма аккомодации глаз при работе с оптикой)

• Задание 7. Удержание мяча на ракетке (Контроль и реакция)

○ *Содержание:* Набивание мяча правой и левой стороной ракетки (поочередно) над собой в течение 1 минуты без падения.

○ *Оценка:* «отлично» — более 60 ударов; «хорошо» — 45–59 ударов; «удовлетворительно» — 30–44 удара.

• Задание 8. Игра на удержание в паре

○ *Содержание:* Непрерывный розыгрыш мяча с партнером через сетку по диагонали или прямой.

○ *Оценка:* Подсчет количества безошибочных ударов в одной серии (цель — удержать мяч в игре не менее 15–20 ударов подряд).

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. Стил 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