

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Крюков Вадим Николаевич

Министерство науки и высшего образования РФ

Должность: Прокурор по образовательной деятельности и молодежной политике

Дата подписания: 24.06.2026 17:57:27

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

Факультет: Электроэнергетики, экономики и управления

Направление подготовки 38.03.01 «Экономика»,

профиль «Финансы и кредит»

Уровень образования: бакалавриат

Кафедра «Физвоспитание»

Разработчик ФОС:

Ст. преподаватель, Преображенский А.В.

_____ Преображенский А.В.

Оценочные материалы по дисциплине рассмотрены и одобрены на заседании кафедры, протокол № 8 от 24.04.2026 г.

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

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 38.03.01 Экономика на основе Рабочей программы дисциплины Прикладная физическая культура, 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-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Способен управлять своим временем, реализовывать траекторию саморазвития при занятиях физической культурой
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Таблица 2. Паспорт фонда оценочных средств

№п/п	Контролируемые разделы(темы) дисциплины	Код результата обучения по дисциплине/ модулю	Оценочные средства текущей аттестации		Оценочные средства промежуточной аттестации	
			Наименование	Форма	Наименование	Форма
2 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

Перечень вопросов к зачету

1. Дайте определение понятию «Физическая культура».
2. Что такое «Прикладная физическая культура» и каковы её цели?
3. В чем принципиальное различие между понятиями «физкультурник» и «спортсмен»?
4. Дайте определение понятий «физическое развитие» и «физическое совершенство».
5. Какова роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента?
6. Значение физической культуры в улучшении здоровья и профилактике заболеваний.
7. Перечислите основные средства лечебной физкультуры (ЛФК).
8. Виды утомления при занятиях физическими упражнениями и их признаки.
9. Признаки переутомления. Меры профилактики.

10. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
11. Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях и вывихах.
12. Самоконтроль физического состояния во время занятий. Дневник самоконтроля: что в него заносится?
13. Особенности распределения времени в течение суток в жизни студентов (учебный труд, отдых, физическая активность).
14. Дайте характеристику учебного труда студентов и его влияния на организм.
15. Физические упражнения для восстановления работоспособности (активный отдых).
16. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
17. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
18. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
19. Методы развития гибкости. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
20. Методы развития силы. Основные силовые упражнения.
21. Методы развития выносливости. Аэробные и анаэробные нагрузки.
22. Методы развития быстроты и ловкости.
23. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (зарядки).
24. Врачебно-педагогический контроль: цели и задачи.
25. Режим питания и питьевой режим при занятиях физической культурой.
26. Влияние вредных привычек (курение, алкоголь) на физическую работоспособность.
27. Закаливание организма как средство повышения иммунитета.
28. Особенности занятий физической культурой в специальных медицинских группах.
29. Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Влияние гиподинамии (малоподвижного образа жизни) на здоровье человека и способы её профилактики.

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

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. Стилль 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

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