

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Крюков Вадим Николаевич

Должность: Профессор по образовательной деятельности и молодежной политике

Дата подписания: 17.06.2026 18:11:55

Уникальный программный ключ:

1b0adb7fd710f6a07205d90c58682bd0c52f25b2

Министерство науки и высшего образования РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Заплярный государственный университет им. Н. М. Федоровского»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Прикладная физическая культура

Направление подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии»

Профиль «Проектирование и реализация информационных систем и технологий»

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 24.04.2026г.

И.о.Заведующег кафедрой _____ 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 09.03.02 Информационные системы и технологии 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 Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей
	УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста
	УК-6.3 Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста
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

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.

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

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