

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 17:57:28

Уникальный программный ключ:

1b0adb7fd710f6a07205d90c58682bd0c52f25b2

**Министерство науки и высшего образования РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Заполярье государственный университет им. Н. М. Федоровского»**

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

Факультет: Электроэнергетики, экономики и управления  
Направление подготовки 38.03.01 «Экономика»,  
профиль «Финансы и кредит»  
Уровень образования: бакалавриат  
Кафедра «Физвоспитание»

Разработчик ФОС:

Кандидат философских наук, Доцент, Бацунов С.Н.

\_\_\_\_\_ Бацунов С.Н.

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 Физическая культура и спорт 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 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-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
<b>2 семестр</b>						

## 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

1. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
2. Влияние регулярных занятий спортом на когнитивные функции и успеваемость.
3. История возрождения Олимпийских игр и их значение для современного мира.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как фактор успешной карьеры.
5. Вред допинга в спорте: медицинские, этические и правовые аспекты.
6. Адаптивная физическая культура: социальная интеграция и реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья.
7. Влияние цифровизации на физическую активность: «умные» гаджеты, фитнес-трекеры и мобильные приложения.

8. Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных (альтернативных) систем физического воспитания (например, йога, цигун).
9. Спортивная этика и «фэйр-плей» (честная игра) как основа воспитания личности.
10. Проблема гиподинамии у современной молодежи и пути ее решения средствами физической культуры.
11. Роль студенческого спорта в развитии высшего образования и формировании университетского сообщества.
12. Влияние спорта высших достижений на массовую физическую культуру и формирование национальных героев.
13. Питание спортсмена: баланс между энергетической ценностью, пользой и вкусовыми предпочтениями.
14. Волонтерское движение в спорте: социальный феномен и личный опыт участия в крупных спортивных событиях.
15. Физическая культура как средство профилактики стресса, депрессии и профессионального выгорания.

## **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, гипокinezия. 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

