

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Документ подписан проставленным образом  
Информация о владельце:  
ФИО: Игнатенко Виталий Иванович  
Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике  
Дата подписания: 24.12.2024 12:42:34  
Уникальный программный ключ:  
a49ae343af5448d45d7e3e1e499659da8109ba78

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Норильский государственный индустриальный институт»  
(НГИИ)

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по дисциплине

### Физическая культура и спорт

**Факультет:** Факультет электроэнергетики, экономики и управления

**Направление подготовки:** Прикладная информатика

**Направленность (профиль):**

**Уровень образования:** бакалавр

**Кафедра:** Физвоспитание

Разработчик ФОС:

Старший преподаватель

Александрова Наталья Анатольевна

\_\_\_\_\_  
(должность, степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

Оценочные материалы по дисциплине рассмотрены и одобрены на заседании кафедры, протокол № от г.  
Заведующий кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

## 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 и планируемые результаты обучения по дисциплине (Знать(З); Уметь(У); Владеть (В))
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
	:
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
	:

Таблица 2. Паспорт фонда оценочных средств

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства	Форма оценивания
<b>Раздел 1. 1 курс</b>			
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Пр/	УК-7		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	УК-7		
Социально-биологические основы адаптации организма человека к физиче-ской и умственной деятельности, особен-ности климатогеографических условий среды обитания. /Пр/	УК-7		
Социально-биологические основы адаптации организма человека к физиче-ской и умственной деятельности, особен-ности климатогеографических условий среды обитания. /Лек/	УК-7		
Социально-биологические основы адаптации организма человека к физиче-ской и умственной деятельности, особен-ности климатогеографических условий среды обитания. /Ср/	УК-7		

## 2. Перечень контрольно-оценочных средств (КОС)

Для определения качества освоения обучающимися учебного материала по дисциплине используются следующие контрольно-оценочные средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся:

Таблица 3. Перечень контрольно-оценочных средств

	1, 2	Зачет
--	------	-------

**3. 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**

### 3.1 Задания для текущего контроля успеваемости

#### 3.2 Задания для промежуточной аттестации

##### 3.2.1. Контрольные вопросы к экзамену(зачету)

##### 3.2.2. Типовые экзаменационные задачи

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