Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Игнатенко Виталий Иванович
Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике
Дата подписания: 24.06.2025 10:18:50
Уникальный программный ключ:
a49ae343af5448d45d7e3e1e499659da8109ba78

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждениевысшего образования
«Заполярный государственный университет им. Н. М. Федоровского»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
Физическая культура и спорт

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 24.04.2023 г.

Заведующий кафедрой _____ к.п.н., доцент В.А.Дубровин

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 24.04.2023 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	Кодрезультатаобучения по дисциплине/модулю	Оценочные средстватекущей аттестации		Оценочные средствапромежуточной аттестации	
			Наименование	Форма	Наименование	Форма
2 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 под-готовки.

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

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

The App created this document is using the Obsolete license. Contact to the Support Team: mailto:support@sautinsoft.com