

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Игнатенко Виталий Иванович

Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике

Дата подписания: 23.06.2025 12:57:58

Уникальный программный ключ:

a49ae343af5448d4517e3e1e499c59d38109ba78

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего 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, И.о. зав. кафедрой, 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 09.03.02 Информационные системы и технологии 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 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						

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.

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. Стилъ 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/>