

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Крюков Вадим Николаевич

Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике

Дата подписания: 15.06.2026 13:33:38

Уникальный программный ключ:

1b0adb7fd710f6a0705d90c58682bd0c5e2f25b2

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, С.Н. Бацунов

С.Н. Бацунов

Оценочные материалы по дисциплине рассмотрены и одобрены на заседании кафедры, протокол № 8 от 24.04.2026 г.

Заведующий кафедрой _____ кандидат философских наук,
И.о. зав.кафедрой, С.Н. Бацунов

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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника на основе Рабочей программы дисциплины Физическая культура и спорт, утвержденной решением ученого совета от 24.04.2026 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 Демонстрирует способность управлять своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни
	УК-6.3 Способен реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	УК-6.2 Демонстрирует умение выстраивать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	УК-6.3 Способен реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	УК-6.2 Демонстрирует умение выстраивать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	УК-6.3 Способен реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

<p>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>УК-6.2 Демонстрирует умение выстраивать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>
	<p>УК-6.3 Способен реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>
	<p>УК-6.2 Демонстрирует умение выстраивать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>
	<p>УК-6.3 Способен реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>
	<p>УК-6.2 Демонстрирует умение выстраивать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>
	<p>УК-6.3 Способен реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>
	<p>УК-6.2 Демонстрирует умение выстраивать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>
	<p>УК-6.3 Способен реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 Оценивает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p>
	<p>УК-7.2 Демонстрирует должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности</p>

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры
---	---

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
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.

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. 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/>