Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Санкт-Петербургская юридическая академия»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки 38.03.03 Управление персоналом

Квалификация выпускника Бакалавр

Направленность (профиль) Административно-управленческая и офисная деятельность

Санкт-Петербург
2026

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций

В процессе изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ИД.1 (УК-7) Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; ИД.2 (УК-7) Знает, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; ИД.3 (УК-7) Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	**Знает:** **РО-1ИД-1(УК-7)** теоретические и методико-практические основы физической культуры; **РО-2ИД-1(УК-7)** знает, соблюдает и пропагандирует практические основы формирования здорового образа жизни;
	Умеет: **РО-3ИД-1(УК-7)** использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования; **РО-4ИД-1(УК-7)** демонстрировать мотивационно-ценностное отношение, приверженность к здоровому образу и стилю жизни.
	Владеет: **РО-5ИД-1(УК-7)** средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования; **РО-6ИД-1(УК-7)** ценностями физической культуры и культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, основами формирования здорового образа жизни.

2. Содержание оценочных средств для текущего контроля успеваемости

Типовые контрольные задания

1. Сформулировать основные понятия о физической культуре, физическом воспитании, физической подготовке и спорте, физическом развитии.
2. Представить основные положения, обосновывающие основные факторы здорового образа жизни.
3. Разработать методики профилактики курения, употребления алкоголя, наркотиков.
4. Разработать рекомендации по мотивированию сотрудников к занятиям физической культурой.
5. Привести примеры и обоснование необходимости физической культуры в профессиональной деятельности юриста.
6. Разработать систему мер обеспечения безопасности в ходе занятий физической культурой.
7. Разработать программу личной физической подготовки.
8. Разработать методику тренировок по направлениям легкая атлетика.
9. Разработать методику тренировок по направлению фитнес
10. Разработать методику тренировок по направлению атлетизм

11. Разработать методику тренировок по направлению физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
12. Разработать план спортивно-массового мероприятия.
13. Разработать методику организации и проведения занятий по физической культуре.
14. Разработать методику спортивной тренировки по выбранному виду спорта.
15. Разработать план тренировок на гимнастических снарядах.
16. Разработать методику развития основных навыков в различных видах физической культуры и спорта (быстроты, силы, выносливости, ловкости, координации движений).
17. Разработать методику обучения технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)
18. Разработать методику обучения технике бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)
19. Разработать методику обучения технике прыжка в длину с места.
20. Разработать методику обучения упражнениям на силу.
21. Разработать методику обучения упражнениям на растягивание.
22. Разработать план тренировок с гимнастическими снарядами
23. Разработать методику мышечной релаксации при занятиях физической культурой и спортом.
24. Разработать план проведения занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья.
25. Разработать методику обучения технике спортивной ходьбе.
26. Разработать методику обучения технике силовых упражнений на гимнастической стенке.
27. Разработать методику обучения технике силовых упражнений с весом собственного тела.
28. Разработать методику обучения технике упражнений стретчинга.
29. Разработать методику обучения технике силовых упражнений на гимнастической скамейке.
30. Разработать методику обучения технике силовых упражнений на тренажерах
31. Разработать методику обучения технике силовых упражнений с партнером
32. Разработать методику обучения технике релаксации
33. Разработать методику обучения технике самомассажа

3. Задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Перечень вопросов к зачету.

1. Характеристика понятий «физическая культура», «физическая подготовка», «физическая культура личности».
2. Определение понятий: физическая подготовленность, физическая готовность, физическое совершенство.
3. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
4. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
5. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
6. Общее представление о строении тела человека (понятие о клетке, ткани, органе, анатомо-физиологической системе.
7. Понятие о гомеостазе, резистентности, адаптации, обмене веществ, саморегуляции и саморазвитии организма человека.
8. Сущность воздействия средств физической культуры на организм и личность человека.
9. Понятие о физиологических механизмах и закономерностях совершенствования отдельных систем организма и личности под воздействием физических упражнений.
10. Плотность занятий и физическая нагрузка.
11. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

12. Средства и методы самоконтроля в процессе самостоятельной физической тренировки.
13. Характеристика основных направлений физического воспитания: общая физическая подготовка
14. Характеристика основных направлений физического воспитания: профессионально-прикладная физическая подготовка
15. Характеристика основных направлений физического воспитания: спортивная подготовка
16. Структура учебного занятия по физической подготовке
17. Задачи подготовительной части по физической подготовке
18. Задачи основной части физической подготовки
19. Задачи заключительной части физической подготовки
20. Содержание подготовительной части физической подготовки
21. Содержание основной части физической подготовки
22. Содержание заключительной части физической подготовки
23. План проведения занятий (схема) по физической подготовке
24. Команды, подаваемые на занятиях по физической подготовке
25. Меры предупреждения травматизма
26. Физические качества и их характеристика
27. Морально-психологические качества.
28. Обучение.
29. Обучение (ознакомление).
30. Обучение (разучивание).
31. Обучение (совершенствование).
32. Порядок определения оценки по физической культуре.
33. Основы здорового образа жизни.
34. Методика проведения занятий по физической культуре.
35. Методика тренировки силовых качеств.
36. Методика тренировки общей выносливости
37. Методика проведения разминки.
38. Обеспечение безопасности на занятиях физкультуры
39. Порядок страховки при выполнении гимнастических упражнений.
40. Основы аэробики
41. Основы фитнеса.
42. Понятие о стречинге.
43. Методика тренировки бега на длинной дистанции.
44. Методика тренировки бега на короткой дистанции.
45. Основы закаливания.
46. Методики тренировки для роста мышечной массы.
47. Факторы формирования здорового образа жизни
48. Основы развития быстроты
49. Основы развития выносливости
50. Основы развития ловкости
51. Основы развития силы
52. Безопасность на занятиях по физической подготовке
53. Основы профилактики заболеваемости
54. Основы развития силовой выносливости
55. Основы атлетической подготовки
56. Роль физической активности в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы
57. Особенности физической подготовки лиц с ОВЗ
58. Мотивирование сотрудников к занятиям физической культурой
59. Основы профилактики курения
60. Основы профилактики алкоголизма

61. Основы организации спортивно-массовой работы
62. Основы развития координации движений
63. Основы профилактики наркозависимости
64. Основы спортивной психологии
65. Основы методики физической тренировки лиц с ОВЗ
66. Основы физической подготовки детей
67. Характеристика основных физических качеств
68. Основы легкоатлетической тренировки
69. Характеристика факторов ЗОЖ
70. Физические качества для спортивных игр

4. Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок

Для оценки результатов промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в форме зачёта применяется двухбалльная шкала оценивания: «зачтено» и «не зачтено».

Зачет. Критерии выставления оценок

При выставлении результата зачёта учитываются полнота и правильность освоения теоретического материала, понимание основных понятий и закономерностей дисциплины, логичность и последовательность изложения, владение профессиональной терминологией, способность применять полученные знания и умения при решении практико-ориентированных задач, самостоятельность выполнения заданий, а также степень достижения планируемых результатов обучения и сформированности компетенций.

Результат «зачтено» выставляется обучающемуся, если он:

− усвоил основное содержание учебного материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины, и демонстрирует знание основных понятий, определений, принципов, методов и закономерностей;

− понимает сущность изучаемых процессов и явлений, способен объяснять взаимосвязи между основными положениями дисциплины;

− правильно раскрывает содержание поставленных вопросов, излагает материал последовательно, логично и с использованием соответствующей профессиональной терминологии;

− способен выделять главное в изученном материале, проводить анализ информации, устанавливать причинно-следственные связи, формулировать выводы и аргументировать свою позицию;

− демонстрирует умение применять полученные теоретические знания при решении типовых учебных и практико-ориентированных задач;

− владеет основными методами, приёмами и инструментами, необходимыми для выполнения заданий;

− выполняет предложенные задания в целом правильно, соблюдая основные требования к содержанию, структуре и оформлению результатов;

− способен самостоятельно выполнять основные этапы задания, при необходимости используя уточняющие вопросы или рекомендации преподавателя;

− допускает отдельные неточности, неполноту отдельных ответов либо несущественные ошибки, которые не искажают основного содержания материала и могут быть исправлены самостоятельно или после уточняющих вопросов преподавателя;

− демонстрирует достижение планируемых результатов обучения и сформированность компетенций на уровне не ниже минимально допустимого.

Результат «зачтено» может быть выставлен как при полном и глубоком освоении материала, так и при освоении его на минимально достаточном уровне, если обучающийся правильно раскрывает основные положения дисциплины, способен выполнять предусмотренные программой типовые задания и демонстрирует достижение установленных результатов обучения.

Результат «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он:

− не усвоил значительную часть основного учебного материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины;

− не знает либо неправильно раскрывает основные понятия, определения, принципы, методы и закономерности дисциплины;

− допускает существенные фактические и содержательные ошибки, искажающие смысл основных положений учебного материала;

− не понимает взаимосвязей между основными понятиями, процессами и явлениями;

− излагает материал фрагментарно, непоследовательно, не может выделить главное и сформулировать обоснованные выводы;

− не владеет необходимой профессиональной терминологией либо систематически использует её неправильно;

− не способен применить полученные знания при решении типовых учебных и практико-ориентированных задач;

− допускает принципиальные ошибки при выборе методов, способов решения задач, использовании инструментов или интерпретации результатов;

− не может самостоятельно выполнить основные этапы предложенного задания даже после дополнительных разъяснений и наводящих вопросов преподавателя;

− не способен объяснить последовательность выполнения задания, обосновать полученные результаты и оценить их правильность;

− не устраняет существенные ошибки после дополнительных вопросов и разъяснений преподавателя;

− не демонстрирует достижение планируемых результатов обучения и минимально необходимого уровня сформированности компетенций.

Результат «не зачтено» выставляется в случае, если выявленные пробелы в знаниях, умениях и навыках носят существенный характер и не позволяют признать планируемые результаты обучения по дисциплине достигнутыми.

Порядок принятия решения о выставлении результата зачёта

При проведении промежуточной аттестации в форме зачёта преподаватель оценивает результаты освоения дисциплины в совокупности, с учётом ответов обучающегося на

теоретические вопросы, результатов выполнения практико-ориентированных заданий и иных оценочных мероприятий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Отдельные неточности и несущественные ошибки не являются самостоятельным основанием для выставления результата «не зачтено», если обучающийся в целом демонстрирует необходимый уровень знаний, умений и сформированности компетенций.

Наличие существенных пробелов в освоении основного содержания дисциплины, принципиальных ошибок и неспособность выполнить типовые задания свидетельствуют о недостижении минимально необходимого уровня освоения дисциплины и являются основанием для выставления результата «не зачтено».

Результат промежуточной аттестации фиксируется в форме «зачтено» или «не зачтено» в соответствии с установленным в образовательной организации порядком проведения промежуточной аттестации.

Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации в форме тестирования

При проведении промежуточной аттестации в форме тестирования с использованием двухбалльной шкалы оценивания («зачтено», «не зачтено») оценка результатов осуществляется следующим образом:

− «Зачтено» выставляется обучающемуся, правильно выполнившему не менее 60 % тестовых заданий. Данный результат свидетельствует о достижении минимально необходимого уровня освоения содержания дисциплины и сформированности оцениваемых компетенций.

− «Не зачтено» выставляется обучающемуся, правильно выполнившему менее 60 % тестовых заданий. Данный результат свидетельствует о недостаточном уровне освоения содержания дисциплины и недостижении минимально необходимых результатов обучения.

Процент правильно выполненных тестовых заданий определяется как отношение количества правильно выполненных заданий к общему количеству тестовых заданий, предъявленных обучающемуся, умноженное на 100 %.

Если тестовые задания имеют различный вес или предусматривают частичное начисление баллов, результат определяется как отношение суммы набранных баллов к максимально возможной сумме баллов, умноженное на 100 %.

При определении итогового результата тестирования применяется установленная шкала оценивания. Значение 60 % включается в диапазон результата «зачтено».

Дополнительные вопросы могут быть заданы обучающемуся в случае:

− необходимости конкретизации и изложенной обучающимся информации по вопросам билета с целью проверки глубины знаний отвечающего по связанным между собой темам и проблемам;

− необходимости проверки знаний обучающегося по основным темам и проблемам курса при недостаточной полноте его ответа по вопросам билета.

5. Задания для диагностической работы

Вопрос 1:

Физическая культура - это

Примерный ответ:

Физическая культура — это система, направленная на поддержание и укрепление здоровья, развитие физических качеств человека, повышение его работоспособности.

Вопрос 2:

Физическая подготовка — это

Примерный ответ:

Физическая подготовка — это процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей человека. Направлен на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, воспитание необходимых двигательных качеств.

Вопрос 3:

Физическая культура личности

Примерный ответ:

Физическая культура личности — это достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования приобретённых в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни.

Вопрос 4:

Физическая подготовленность — это

Примерный ответ:

Физическая подготовленность — это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.

Вопрос 5:

Что такое здоровый образ жизни?

Примерный ответ:

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

Вопрос 6:

Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу

Примерный ответ:

К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся только основной медицинской группы, прошедшие дополнительно медицинский осмотр накануне соревнований и ознакомленные с мерами безопасности.

Присутствие врача или медсестры на соревнованиях обязательно. Должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.

Вопрос 7:

Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека.

Примерный ответ:

Неправильная осанка способствует нарушению положения внутренних органов брюшной и грудной полости (снижаются их функции), раннему появлению остеохондроза.

Вопрос 8:

Основные требования безопасности во время занятий по лёгкой атлетике

Примерный ответ:

Занятия по лёгкой атлетике в целях безопасности следует проводить с соблюдением следующих требований:

- проводить бег на стадионе только в направлении против часовой стрелки;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку;
- во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега;
- в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

Вопрос 9:

Какие признаки различной степени утомления вы знаете?

Примерный ответ:

Принято различать два вида утомления - физическое и умственное. Умственное утомление характеризуется понижением продуктивности интеллектуального труда, ухудшением памяти, трудностью при попытке сосредоточиться. Физическое утомление - снижением физической работоспособности, ухудшением координации движений, уменьшением силы мышц. Небольшое утомление: жалобы на состояние здоровья, дыхание ровное, но учащённое, небольшое покраснение кожи и умеренная потливость.

Вопрос 10:

Какие приёмы самоконтроля вам известны?

Примерный ответ:

Чтобы занятия физическими упражнениями приносили пользу, необходимо следить за состоянием своего организма, контролировать своё самочувствие. Наиболее простым показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), или пульс. Пульс можно измерить, приложив пальцы к запястью, виску, шее или ладонь к груди в области сердца. Учащённый пульс в состоянии покоя, нарушение его ритмичности или то, что он долго не восстанавливается после нагрузки, может быть следствием перегрузок.

Вопрос 11:

Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми?

Примерный ответ:

Подвижные игры помогают человеку совершенствоваться в беге, прыжках, метком и далёком метании, а также стать более ловким и сильным, быстрым и сообразительным. Подвижные игры нетрудно организовать во дворе, на даче, у реки, так как они не требуют

специально оборудованных площадок и дорогостоящего инвентаря. Можно использовать для игры повязки, флажки, кегли, мелкие камешки, мячи, еловые шишки, скакалки.

Вопрос 12:

Требования, предъявляемые к одежде для занятий физической культурой и спортом

Примерный ответ:

Требования к одежде для занятий физической культурой и спортом:

должна быть чистой, опрятной, лёгкой и достаточно свободной, не затруднять движений, дыхания и кровообращения, предохранять от травм;

должна быть достаточно воздухопроницаемой, не препятствовать вентиляции;

должна хорошо впитывать пот и не препятствовать его испарению с поверхности одежды;

должна иметь длину, позволяющую свободно выполнять разнообразные упражнения.

Вопрос 13:

Требования, предъявляемые к обуви для занятий физической культурой и спортом

Примерный ответ:

Требования к обуви для занятий физической культурой и спортом:

- должна иметь толстую упругую подошву (но не платформу), либо специальную стельку и быть без каблука;
- подошва должна обеспечивать надёжное сцепление с поверхностью, на которой проводится занятие;
- должна быть выполнена из прочной мягкой ткани, должна иметь супинатор;
- обязательно наличие шнурков или застёжек на «липучках» (первым следует отдавать предпочтение).

Вопрос 14:

Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы?

Примерный ответ:

Отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы, необходимо, чтобы контролировать процесс тренировки и обеспечивать оптимальное воздействие упражнений на организм. Физическая нагрузка — это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, и от её объёма и интенсивности зависят результаты занятий.

Вопрос 15:

Основные требования безопасности во время занятий по плаванию.

Примерный ответ:

Некоторые основные требования безопасности во время занятий по плаванию:

1. Входить в воду только с разрешения преподавателя, тренера и во время купания не стоять без движений.
2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя, тренера.
3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоёма и при нахождении вблизи других пловцов.
4. Не оставаться при нырянии долго под водой.
5. Не купаться более 30 минут, если же вода холодная, то не более 5–6 минут.

Вопрос 16:

Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»

Примерный ответ:

Разбег: Выполняется по прямой под углом 30–40° к плоскости планки. Длина разбега — 7–9 беговых шагов. Скорость нарастает плавно, последние три шага более длинные и быстрые.

Отталкивание: Толчковая нога начинает энергично выпрямляться сразу же после постановки её на грунт.

Переход через планку: По мере подъёма над планкой необходимо вытянуться вверх, перенося маховую ногу и туловище через планку, толчковая нога свободно опущена.

Приземление: Приземление осуществляется на маховую ногу с поворотом спортсмена грудью к планке.

Вопрос 17:

Основные нарушения правил игры в футбол.

Примерный ответ:

Основные нарушения правил игры в футбол включают фолы, игру рукой, офсайд и неспортивное поведение.

Вопрос 18:

Что понимается под качеством «выносливость»?

Примерный ответ:

Выносливость — это способность организма противостоять физическим и психическим нагрузкам в течение долгого времени, не снижая эффективности. Также выносливость можно определить как способность противостоять утомлению.

Вопрос 19:

Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр

Примерный ответ:

Для спортсменов:

Уважение к сопернику. Например, рукопожатие до и после игры, отсутствие насмешек над ошибками, объективность в оценке результатов.

Соблюдение правил. Отказ от споров с судьёй, признание своих ошибок, честная игра без попыток обмана.

Самоконтроль. Умение сдерживать негативные эмоции, адекватно воспринимать проигрыш.

Объективное отношение к оппоненту, нельзя предвзято относиться к сопернику.

Обязательное поздравление оппонента в случае его победы, а также должное отношение к уровню подготовки соперника.

Вопрос 20:

Что понимается под координацией человека?

Примерный ответ:

Координация человека — это способность совершать точные и контролируемые движения за счёт синхронной работы разных групп мышц.