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

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Общефизическая подготовка. Спортивные игры и фитнес

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-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

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

Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ИД.1 (УК-3) Понимает особенности социального взаимодействия и эффективность командной работы ИД.2 (УК-3) Координирует и направляет деятельность участников команды на достижение поставленной цели с учетом выбранной стратегии	**Знает:** **РО-1ИД-1(УК-3)** знает принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте; **РО-2ИД-1(УК-3)** Знает и соблюдает нормы и установленные правила командной работы
	Умеет: **РО-3ИД-1(УК-3)** использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп; **РО-4ИД-2(УК-3)** определять свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели;
	Владеет: **РО-5ИД-1(УК-3)** анализировать возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строить продуктивное взаимодействие с учетом этого; **РО-6ИД-2(УК-3)** навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей.
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-2(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-3(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-3(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

2.1. Типовые контрольные задания

Тема 4. «Применение спортивных игр и фитнеса в профессиональной психофизической подготовке бакалавров»

6 семестр

Задание 1. Самостоятельно составить комплекс упражнений для развития определенного двигательного качества из предложенного набора упражнений и выполнить его.

1. Комплекс упражнений для развития силы мышц рук.
2. Комплекс упражнений для развития силы мышц спины.
3. Комплекс упражнений для развития силы мышц ног.
4. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
5. Комплекс упражнений для развития гибкости.
6. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
7. Комплекс упражнений для развития скоростной выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития силовой выносливости.
9. Комплекс упражнений для развития быстроты двигательной реакции.
10. Комплекс упражнений для развития профессионально важных личностных качеств.

2.2. Типовые контрольные задания в специальных учебных группах

6 семестр

Задание 1. Выбрать тему контрольной работы и подготовить её с учетом группы заболевания обучающегося.

1. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний средствами физической культуры.
2. Лечебная физическая культура при миопии.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника.
4. Профилактика и лечебная физическая культура суставных заболеваний средствами физической культуры.
5. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата.
6. Избыточный вес и его регуляция средствами лечебной физической культуры.
7. Профилактика простудных и респираторных заболеваний средствами физической культуры.
8. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
9. Профилактика средствами физической культуры аллергических заболеваний и бронхиальной астмы.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек
11. Профилактика варикозного расширения вен, тромбофлебитов средствами физической культуры.
12. Лечебная физическая культура при дискинезии желчных путей и заболеваниях печени.
13. История зарождения различных видов спорта.
14. Гимнастика при плоскостопии.
15. Утренняя лечебно-восстановительная гимнастика.
16. Стресс и его профилактика средствами физической культуры.
17. Использование компьютера для построения методик ЛФК для студентов специальной медицинской группы.

18. Профилактика утомления и переутомления средствами физической культуры
19. Комплекс физических упражнений утренней гимнастики.
20. Профессионально-ориентированный комплекс физических упражнений.
21. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта.
22. Реабилитация средствами физической культуры при различных травмах.
23. Адаптация к физической нагрузке.

3. Задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Перечень вопросов к зачету.

1. Понятие о физиологических механизмах и закономерностях совершенствования отдельных систем организма и личности под воздействием физических упражнений.
2. Плотность занятий и физическая нагрузка.
3. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями
4. Характеристика понятий «физическая культура», «физическая подготовка», «физическая культура личности».
5. Определение понятий: физическая подготовленность, физическая готовность, физическое совершенство.
6. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
7. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
8. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
9. Общее представление о строении тела человека (понятие о клетке, ткани, органе, анатомо-физиологической системе.
10. Понятие о гомеостазе, резистентности, адаптации, обмене веществ, саморегуляции и саморазвитии организма человека.
11. Сущность воздействия средств физической культуры на организм и личность человека.
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 (количество 20)

1. Определение здоровья в трактовке ВОЗ…?

Ответ: Отсутствие болезней и увечий, а также состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

2. Эффективность физических упражнений определяется условиями: …?

Ответ: посильный уровень нагрузки, интенсивность занятий, вес отягощений, количество повторений.

3. Основные физические качества: …?

Ответ: сила, быстрота, выносливость, гибкость.

4. Организационные формы спорта…?

Ответ: любительский, профессиональный, массовый.

5. Каково основное значение витаминов для организма человека?
Ответ: являются катализаторами для многих биохимических процессов в организме.

6. Условия положительного влияния физических упражнений на организм человека…?
Ответ: регулярное выполнение, в правильном темпе, верной последовательности, занимающийся не имеет к ним противопоказаний.

7. Чем обеспечивается безопасность в ходе занятий физической культурой?
Варианты:
А) Разминка, страховка, дисциплина, исправный инвентарь.
Б) Поддержка, соскок, прыжок.
В) Заминка, скоростная выносливость, страховка.
Ответ: А.

8. Направление физической культуры, преимущественно развивающее силовые качества?
Варианты:
А) Фитнесс;
Б) Атлетизм;
В) Пилатес.
Ответ: Б.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы?
Варианты:
А) Степ-аэробика;
Б) Шейпинг;
В) Памп-аэробика.
Ответ: А.

10. Какой вид спорта максимально способствует развитию объемов и рельефа мышц?
Варианты:
А) Пилатес;
Б) Бодибилдинг;
В) Пауэрлифтинг.
Ответ: Б.

11. Восстановление сил (отдых) с помощью физических упражнений, подвижные и спортивные игры, активный туризм, походы выходного дня, охота, массовые спортивные развлечения составляют содержание…?
Ответ: рекреативной физической культуры.

12. Основные требования к спортивной обуви…?
Ответ: плотно облегающая, на подошве, выполненной из нескользкого материала, удобная для данного вида спорта.

13.В чем заключается эффект «второго дыхания»?
Ответ: Организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода, обеспечивающее временное восстановление сил.

14. Конный спорт, парусный спорт, спортивная рыбная ловля, парашютный спорт, скайдайвинг, спортивное ориентирование – общее название этих видов спорта?

Ответ: прикладные виды спорта.

15. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи физической подготовки, представляет собой…?

Ответ: комплекс упражнений.

16. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности…?

Ответ: выносливость.

17. Техника выполнения физических упражнений представляет собой…?

Ответ: правильность и точность движений, обеспечивающие максимальную эффективность выполнения упражнений.

18. Основной результат физической подготовки…?

Ответ: степень развития основных физических качеств и функциональных возможностей организма.

19. Формы физической культуры, включающие в себя утреннюю гимнастику, ежедневные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками – это …?

Ответ: гигиеническая физическая культура.

20. Основные составляющие здорового образа жизни…?

Ответ: рациональное питание, физическая активность, закаливание, оптимальный режим труда и отдыха.