



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
социально-гуманитарных дисциплин

/А.В. Долматов/

«27» апреля 2026 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

40.03.01 «Юриспруденция»

(шифр и наименование)

Профиль

гражданско-правовой

(наименование профиля)

Форма обучения

очная, очно-заочная, заочная

Год начала подготовки

2026

Рассмотрены и одобрены на
заседании методического совета
«21» мая 2026 г.
протокол № 9

Рассмотрены на заседании кафедры
социально-гуманитарных дисциплин
«27» апреля 2026 г.
протокол № 9

Санкт-Петербург
2026

Разработал

д.п.н., профессор А.В. Долматов

(степень, звание, И.О.Фамилия)

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению 40.03.01 «Юриспруденция»/ Долматов А.В. – СПб.: АНО ВО СЮА, 2026.

Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» подготовлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования бакалавриат по направлению 40.03.01 «Юриспруденция», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования от «13» августа 2020 г. № 1011 и определяют структуру и содержание текущего контроля знаний и промежуточной аттестации.

© Долматов А.В., 2026.
© АНО ВО СЮА, 2026.

1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

1.1. Состав компетенций

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено формирование следующих компетенций:

Индекс	Формулировка
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование контролируемой компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Перечень элементов компетенции	Технологии формирования компетенции	Средства и технологии оценки
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИД.1 Знает и соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат;	Знает: - основы командной работы в сфере физической культуры и спорта	Занятия лекционного типа, Занятия семинарского типа, Самостоятельная работа	Собеседование Контрольные задания Зачет
	ИД.2 Умеет определять свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели;	Умеет: - использовать знание особенностей командной работы в сфере физической культуры и спорта		
	ИД.3 Умеет анализировать возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строить продуктивное взаимодействие с учетом этого	Владеет: - навыками взаимодействия в спортивных группах и командах		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	ИД.1 Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной	Знает: - теоретические и методические основы физической культуры; - знает, соблюдает и пропагандирует практические основы формирования здорового образа жизни; - основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и		

Код и наименование контролируемой компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Перечень элементов компетенции	Технологии формирования компетенции	Средства и технологии оценки
профессиональной деятельности	деятельности; ИД.2 Знает, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; ИД.3 Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	успешной профессиональной деятельности. Умеет: - использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования; - демонстрировать мотивационно-ценностное отношение, приверженность к здоровому образу и стилю жизни. Владеет: - средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования; - ценностями физической культуры и культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.		

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, формируемых в результате освоения дисциплины

Код и содержание компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины по элементам компетенций
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИД.1 Знает и соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат; ИД.2 Умеет определять свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели; ИД.3 Умеет анализировать возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строить продуктивное взаимодействие с учетом этого	УК-3 З1 Знать – основы командной работы в сфере физической культуры и спорта; УК-3 У1 Уметь - использовать знание особенностей командной работы в сфере физической культуры и спорта УК-3 В1 Владеть - навыками взаимодействия в спортивных группах и командах
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД.1 Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; ИД.2 Знает, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; ИД.3 Умеет планировать свое рабочее и свободное время для	УК-7 З1 Знать - теоретические и методико-практические основы физической культуры; УК-7 З2 Знать- практические основы формирования здорового образа жизни; УК-7 З3 Знать - основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности УК-7 У1 Уметь - использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования; УК-7 У2 Уметь - демонстрировать мотивационно-ценностное отношение, приверженность к

	оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	здоровому образу и стилю жизни. УК-7 В1 Владеть - средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования; УК-7 В2 Владеть - ценностями физической культуры и культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, УК-7 В3 Владеть-основами формирования здорового образа жизни.
--	---	---

2. Паспорт оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Наименование темы	Контролируемая компетенция	Тип контроля	Вид контроля	Наименование оценочного средства	Планируемые результаты освоения дисциплины по элементам компетенций
Тема 1. Основные задачи и роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.	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	текущий	устный	Собеседование	УК-7 31 Знать - теоретические и методико-практические основы физической культуры; УК-7 32 Знать - практические основы формирования здорового образа жизни.
Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке		текущий	письменный	Контрольные задания	УК-7 33 Знать - основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности
					УК-7 У1 Уметь - использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования; УК-7 У2 Уметь - демонстрировать мотивационно-ценностное отношение, приверженность к здоровому образу и стилю жизни.
					УК-7 В1 Владеть - средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования УК-7 В2 Владеть -ценностями физической культуры и культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
Тема 3. Практические основы физической культуры.		текущий	Устный	Собеседование	УК-7 33 Знать - основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности
					УК-7 У1 Уметь - использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования
					УК-7 В1 Владеть - средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования
Тема 4. Основы спортивной подготовки		текущий	Письменный	Контрольные задания	УК-3 31 Знать – основы командной работы в сфере физической культуры и спорта; УК-7 33 Знать - основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности
					УК-7 У1 Уметь - использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования; УК-7 У2 Уметь - демонстрировать мотивационно-ценностное отношение, приверженность к здоровому образу и стилю жизни.
					УК-7 В2 Владеть - ценностями физической культуры и культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; УК-7 В3 Владеть - основами формирования здорового образа жизни.
Тема 5. Методические основы физической культуры и спорта		текущий	Письменный	Контрольные задания	УК-3 31 Знать – основы командной работы в сфере физической культуры и спорта; УК-7 31 Знать - теоретические и методико-практические основы физической культуры; УК-7 32 Знать - практические основы формирования здорового образа жизни.
					УК-7 33 Знать - основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности УК-3 У1 Уметь - использовать знание особенностей командной работы в сфере физической культуры и спорта

Наименование темы	Контролируемая компетенция	Тип контроля	Вид контроля	Наименование оценочного средства	Планируемые результаты освоения дисциплины по элементам компетенций
Все темы дисциплины		промежуточный	Устный	Зачет	УК-7 У1 Уметь - использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования; УК-7 У2 Уметь - демонстрировать мотивационно-ценностное отношение, приверженность к здоровому образу и стилю жизни. УК-3 В1 Владеть - навыками взаимодействия в спортивных группах и командах УК-7 В1 Владеть - средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования; УК-7 В2 Владеть - ценностями физической культуры и культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
					УК-3 З1 Знать – основы командной работы в сфере физической культуры и спорта; УК-7 З1 Знать - теоретические и методико-практические основы физической культуры; УК-7 З2 Знать - практические основы формирования здорового образа жизни; УК-7 З3 Знать - основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности УК-3 У1 Уметь - использовать знание особенностей командной работы в сфере физической культуры и спорта УК-7 У1 Уметь - использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования; УК-7 У2 Уметь - демонстрировать мотивационно-ценностное отношение, приверженность к здоровому образу и стилю жизни. УК-3 В1 Владеть - навыками взаимодействия в спортивных группах и командах УК-7 В1 Владеть - средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования; УК-7 В2 Владеть - ценностями физической культуры и культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; УК-7 В3 Владеть - основами формирования здорового образа жизни.

3. Оценочные средства для проведения текущего контроля с описанием показателей, критериев и шкалы оценивания

К оценочным средствам текущего контроля относятся:

- собеседование;
- контрольные задания.

Критерии оценивания:

- полнота ответов;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа – четкость и правильность речи;
- степень самостоятельности выполнения действия;
- осознанность выполнения действия;
- выполнение действий в незнакомой ситуации (выполнение заданий творческого уровня);
- креативность, коммуникативность, компетентность.

Уровень освоения компетенций определяется в зависимости от критерия оценивания результатов обучения и демонстрирует успешность освоения компетенции.

Уровни сформированности компетенций

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Недопустимый уровень
Компетенция сформирована. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.	Компетенция сформирована. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Компетенция сформирована. Демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности практического навыка.	Компетенция не сформирована. Уровень самостоятельности практического навыка не демонстрируется.

Шкала оценивания и описание показателей оценивания для контрольных заданий, с определением уровней сформированности

Бальная шкала оценивания	Описание показателей оценивания	Уровень сформированности и компетенции
«отлично»	- задание выполнено правильно и в полном объеме, согласно предъявляемым требованиям; - проведен правильный анализ нормативно-правового материала; - сделаны аргументированные выводы; - проявлен творческий подход и демонстрация рациональных способов конкретной поставленной задачи; - самостоятельно и последовательно дает ответы на дополнительные вопросы.	Повышенный
«хорошо»	- задание выполнено правильно и в полном объеме, согласно предъявляемым требованиям; - проведен частичный анализ нормативно-правового материала; - сделаны слабо аргументированные выводы; - показаны знания в пределах изучаемой дисциплины; - допущены недочеты.	базовый
«удовлетворительно»	- задание выполнено не в полном объеме, согласно предъявляемым требованиям; - проведен частичный анализ нормативно-правового материала; - сделаны не достаточно аргументированные и полные выводы; - нарушена логика выполнения задания; - показаны не достаточные знания изучаемой дисциплины - допущены единичные существенные ошибки.	Пороговый
«неудовлетворительно»	- задание не выполнено;	недопустимый

ительно»	- выполнено не верно; - допущенные непосредственные ошибки с непосредственной помощью преподавателя.	(компетенция не освоена)
----------	---	--------------------------

Шкала оценивания и описание показателей оценивания для собеседования, с определением уровней сформированности

Бальная шкала оценивания	Описание показателей оценивания	Уровень сформированности и компетенции
«отлично»	-глубокое и систематическое знание всего программного материала и сути конкретного вопроса; - информация излагается последовательно,логично и не требуют дополнительных пояснений; - полностью раскрывается содержание вопроса; - делаются обоснованные и аргументированные выводы; - демонстрирует свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и культурологической терминологией	Повышенный
«хорошо»	- ответ раскрывает частично суть и содержание проблемы; - информация излагается последовательно и уверенно, но не в полном объеме раскрываются причинно-следственные связи; - демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; - допускает неточности при ответе, но исправляет их без наводящих вопросов преподавателя; - на вопросы дает, в целом, точные и обоснованные ответы	Базовый
«удовлетворительно»	- допускаются нарушения в ответах на вопросы преподавателя; - не полностью раскрываются причинно-следственные связи; - демонстрируются поверхностные знания пройденного материала; - испытывает затруднения с выводами; - при недостаточном знании теоретического материала демонстрируется сформированность практических навыков и умений.	Пороговый
«неудовлетворительно»	- отвечает непоследовательно и сбивчиво; - при изложении пройденного материала нет логической систематизации и не раскрываются причинно-следственные связи; - не может сделать выводы по изученному материалу; - демонстрирует полное незнание теоретического материала; - допускает грубые ошибки в определениях и терминах; - допускает грубые ошибки при ответах на поставленные вопросы или вовсе не отвечает на них.	недопустимый (компетенция не освоена)

Содержание оценочных средств для текущего контроля успеваемости

Вопросы для собеседования

1. Спортивные игры.
2. Тренировки для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости.
3. Основные факторы здорового образа жизни.
4. Методы профилактики курения, употребления алкоголя, наркотиков.
5. Мотивирование сотрудников к занятиям физической культурой.
6. Роль физической культуры в профессиональной деятельности юриста.
7. Обеспечения безопасности в ходе занятий физической культурой.
8. Программа личной физической подготовки.
9. План спортивно-массовых мероприятий.
10. Организация и проведение занятий по физической культуре.
11. План тренировок.
12. Развитие основных навыков в различных видах физической культуры и спорта (быстроты, силы, выносливости, ловкости, координации движений).

13. Тренировки по направлениям (Легкая атлетика. Фитнес. Атлетизм. Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья).
14. Занятия с лицами с ограниченными возможностями здоровья.
15. Профилактика психоэмоционального перенапряжения.
16. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.
17. Режим дня студента.
18. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
19. Принципы рационального питания.
20. Голодание как способ сохранения здоровья.
21. Внешние и внутренние ресурсы здоровья.
22. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
23. Спортивная классификация. Студенческий спорт.
24. Спортивные соревнования как средство и метод ОФП, ППФП, спортивной подготовки студентов.
25. Система студенческих спортивных соревнований.
26. Олимпийские игры и Универсиады.
27. Современные популярные системы ФУ.
28. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем ФУ.
29. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности (стандарты, индексы, программы).
30. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
31. Методика составления и проведения самостоятельных занятий ФУ гигиенической и тренировочной направленности.
32. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
33. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
34. Функционального состояния организма (функциональные пробы).
35. Основы методики массажа и самомассажа.
36. Средства и методы мышечной релаксации.
37. Понятие и содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
38. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
39. Методика подбора средств ППФП студентов.

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

4. Оценочные средства для проведения промежуточного контроля с описанием показателей, критериев и шкалы оценивания

К оценочным средствам промежуточной аттестации относятся:

- зачет, предполагающий воспроизведение (изложение) теоретического материала по дисциплине.

Критерии оценивания:

- полнота ответов;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа – четкость и правильность речи;
- степень самостоятельности выводов и обобщений;
- осознанность содержания;
- коммуникативность, компетентность.

Уровень освоения компетенций определяется в зависимости от критерия оценивания результатов обучения и демонстрирует успешность освоения компетенции.

Уровни сформированности компетенций

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Недопустимый уровень
Компетенция сформирована. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.	Компетенция сформирована. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Компетенция сформирована. Демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности практического навыка.	Компетенция не сформирована. Уровень самостоятельности практического навыка не демонстрируется.

Шкала оценивания и описание показателей оценивания для зачета, с определением уровней сформированности

Бинарная шкала оценивания	Описание показателей оценивания	Уровень сформированности компетенции
«зачтено»	- твердо и в полном объеме усвоил материал учебной программы; - располагает изученный материал в определенной последовательности; логически стройно, по существу и аргументировано его излагает; - увязывает материал с современными вопросами правоприменительных, правоохранительных органов; не затрудняется с ответом при видоизменении вопроса и задания; - может правильно обобщать и применять теоретические положения; - владеет необходимыми умениями и навыками при решении учебных задач и выполнении практических заданий, не допуская существенных неточностей	Повышенный
«не зачтено»	- не знает значительной части содержания учебной программы; - изученный материал не располагает в определенной последовательности; - нарушает логику его изложения; - допускает неправильные формулировки и существенные ошибки в ответе; - испытывает значительные затруднения в обобщении и применении теоретических положений на практике	недопустимый(компетенция не освоена)

Содержание оценочных средств для промежуточной аттестации

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации (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 стретчинге.

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

Оцениваемая компетенция	Планируемые результаты освоения дисциплины по элементам компетенций	Наименование темы	Содержание оценочного средства (Перечень вопросов к зачету)
УК-7. УК-3	УК-7 31 УК-7 32	Тема 1. Основные задачи и роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.	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
	УК-7 33 УК-7 У1 УК-7 У2 УК-7 В1 УК-7 В2	Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	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).

Оцениваемая компетенция	Планируемые результаты освоения дисциплины по элементам компетенций	Наименование темы	Содержание оценочного средства (Перечень вопросов к зачету)
			31. Обучение (совершенствование). 32. Порядок определения оценки по физической культуре.
	УК-7 33 УК-7 У1 УК-7 В1	Тема 3. Практические основы физической культуры.	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.
	УК-3 31 УК-7 33 УК-7 У1 УК-7 У2 УК-7 В2 УК-7 В3	Тема 4. Основы спортивной подготовки	42. Понятие о стретчинге. 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
	УК-3 31 УК-7 31 УК-7 32 УК-7 33 УК-3 У1	Тема 5. Методические основы физической культуры и спорта	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

Оцениваемая компетенция	Планируемые результаты освоения дисциплины по элементам компетенций	Наименование темы	Содержание оценочного средства (Перечень вопросов к зачету)
	УК-7 У1 УК-7 У2 УК-3 В1 УК-7 В1 УК-7 В2		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

Здания для диагностического тестирования

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

УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№	Вопрос	Ответ
1.	Определение здоровья в трактовке ВОЗ – это _____, а также состояние полного физического, духовного и социального благополучия	отсутствие болезней и увечий
2.	Эффективность физических упражнений определяется условиями: _____, интенсивность занятий, вес отягощений, количество повторений	посильный уровень нагрузки
3.	Сила, быстрота, выносливость, гибкость – это _____	основные физические качества
4.	Организационные формы спорта: _____	любительский, профессиональный, массовый.
5.	Витамины для организма человека являются катализаторами для многих _____ процессов в организме	биохимических
6.	Регулярное выполнение, в правильном темпе, верной последовательности, занимающийся не имеет к ним противопоказаний – это условия положительного влияния физических упражнений на _____	организм человека
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.	А.
8.	Направление физической культуры, преимущественно развивающее силовые качества? Варианты: А) Фитнесс; Б) Атлетизм; В) Пилатес.	Б.
9.	Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы? Варианты: А) Степ-аэробика; Б) Шейпинг; В) Памп-аэробика.	А.
10.	Основное средство физической культуры – это _____	физическое упражнение
11.	Какой вид спорта максимально способствует развитию объемов и рельефа мышц? Варианты:	Б.

	А) Пилатес; Б) Бодибилдинг; В) Пауэрлифтинг.	
12.	Восстановление сил (отдых) с помощью физических упражнений, подвижные и спортивные игры, активный туризм, походы выходного дня, охота, массовые спортивные развлечения составляют содержание _____	рекреативной физической культуры.
13.	Основные требования к спортивной обуви: плотно облегающая, на подошве, выполненной из нескользкого материала и _____	удобная для спорта
14.	Эффект «второго дыхания» состоит в том, что организм _____ и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода, обеспечивающее временное восстановление сил.	перестраивается в соответствии с нагрузками
15.	Конный спорт, парусный спорт, спортивная рыбная ловля, парашютный спорт, скайдайвинг, спортивное ориентирование – общее название _____	прикладных видов спорта
16.	Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи физической подготовки, представляет собой _____	комплекс упражнений
17.	Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется _____	выносливость
18.	Техника выполнения физических упражнений представляет собой, _____, обеспечивающих максимальную эффективность выполнения	правильность и точность движений
19.	Гипокинезия – особое состояние организма, обусловленное _____	недостаточностью двигательной активности
20.	Основной результат физической подготовки – это степень развития _____ и функциональных возможностей организма.	основных физических качеств
21.	Формы физической культуры, включающие в себя утреннюю гимнастику, ежедневные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками – это _____	гигиеническая физическая культура.
22.	Основные составляющие здорового образа жизни: рациональное питание, _____, закаливание, оптимальный режим труда и отдыха.	физическая активность
23.	Вид спорта, обеспечивающий максимальную гибкость – это _____	гимнастика

24.	Родиной баскетбола является _____	США
25.	Перед началом спортивных занятий проводится _____	разминка

Лист учета изменений

Нижний колонтитул оценочных материалов содержит указания на номер и дату версии документа (Например, Версия 1.0 от 03.2021 г.).

Актуализация (непосредственное внесение изменений) текста (части текста) на любой из страниц оценочных материалов осуществляется путем замены всей страницы. Соответственно изменяется номер и дата версии соответствующей страницы.

Информация внесении изменений (замене листов) вносится в Таблицу учета изменений. Дата последней версии характеризует современность всего документа.

Выпуск новой редакции документа взамен предыдущей осуществляется при накоплении изменений более 20 % от объема общего содержания документа.

Таблица учета изменений

Стр.	Дата последней версии	№ и дата документа, регламентирующего внесение изменений	Дата внесения изменений	Подпись исполнителя