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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
социально-гуманитарных дисциплин

_____ А.В. Долматов

«21» августа 2025 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И СПОРТ

Специальность	40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность
Специализация	Судебная деятельность
Форма обучения	Очная, заочная
Год начала подготовки	2025

Рассмотрены и одобрены заседании
методического совета
«21» августа 2025 г.
протокол № 1

Рассмотрены на заседании кафедры
социально-гуманитарных дисциплин
«20» августа 2025 г.
протокол № 6

Санкт-Петербург
2025

Разработал Старший преподаватель А.В. Симоненко
(степень, звание, И.О.Фамилия)

Физическая культура и спорт. Спортивные игры и фитнес
(наименование дисциплины)

Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт. Спортивные игры и фитнес» специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность / А.В. Симоненко – СПб.: АНО ВО СЮА, 2025.

Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт. Спортивные игры и фитнес» подготовлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования Специалитет по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования от 18 августа 2020 г. № 1058 и определяют структуру и содержание текущего контроля знаний и промежуточной аттестации.

© А.В. Симоненко, 2025.
© АНО ВО СЮА, 2025.

1.Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

1.1. Состав компетенций

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт. Спортивные игры и фитнес» предусмотрено формирование следующих компетенций:

Индекс	Формулировка
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-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовки 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 оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	**Знает:** -особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; - основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.	Занятия лекционного типа, Занятия семинарского типа, Самостоятельная работа	Собеседование Контрольные задания Многоуровневые практические задания Зачет
		Умеет: **-** проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; - использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - пользоваться методами самоконтроля и оценки своего		

Код и наименование контролируемой компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Перечень элементов компетенции	Технологии формирования компетенции	Средства и технологии оценки
		физического развития, физической подготовленности.		
		Владеет: **-** методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; - опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.		

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-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовки 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.2Знает, 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.	**УК-7 З1 Знать -** особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; **УК-7 З2 Знать -** основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.
		УК-7 У1 Уметь - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; **УК-7 У2 Уметь -** использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **УК-7 У3 Уметь -** пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности.
		УК-7 В1 Владеть - методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; **УК-7 В2 Владеть -** опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности	УК-7	Текущий	устный	Собеседование	УК-7 З1, УК-7 З2
Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе		Текущий		Многоуровневое практическое задание	УК-7 У3, УК-7 В1
Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе		Текущий		Многоуровневое практическое задание	УК-7 У3, УК-7 В1
Тема 4. Применение спортивных игр и фитнеса в профессиональной психофизической подготовке специалистов		Текущий	письменный	Контрольное задание	УК-7 З1, УК-7 У1, УК-7 У2, УК-7 В1, УК-7 В2
Все темы дисциплины		промежу-точный	устный	Зачет	УК-7 З1, УК-7 З2, УК-7 У1, УК-7 У2, УК-7 У3, УК-7 В1, УК-7 В2

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

К оценочным средствам текущего контроля относятся:
- собеседование по теоретическому материалу;
- контрольные задания;
- многоуровневые практические 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.

При необходимости формируются специальные учебные группы из обучающихся, отнесенных по состояниюздоровья к специальной медицинской группе, имеющих отклонения в состоянииздоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний, при условии предоставления обучающимся медицинского заключения врачебной комиссии.

Основной задачей специальных учебных групп является укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности обучающихся с целью устранения функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний и перенесенных травм, повышение теоретической грамотности обучающихся в теории и методике физического воспитания и самовоспитания в частности, применительно к конкретным заболеваниям.

Комплектование специальных учебных групп осуществляется с учетом пола, характера заболеваний обучающихся, уровня их физического и функционального состояния. Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

- группа «А» - обучающиеся с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, хроническими воспалениями среднего уха, миопией;

- группа «Б» - обучающиеся, имеющие заболевания органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек;

- группа «В» - обучающиеся, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции.

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 **собеседования**, с определением уровней сформированности

Бальная шкала оценивания	Описание показателей оценивания	Уровень сформированности компетенции
«отлично»	- ответы на поставленные преподавателем вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений; - полностью раскрывается суть поставленного вопроса; делаются обоснованные выводы; - демонстрируются глубокие знания и свободное владение теоретическим материалом; - материал излагается грамотным языком, точно используется терминология	Повышенный
«хорошо»	- ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно; - учебный материал излагается 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 освещении основного содержания ответа, но исправляет их без наводящих вопросов преподавателя; - на вопросы дает точные и обоснованные ответы с небольшими поправками преподавателя.	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)

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

Бальная шкала оценивания	Описание показателей оценивания	Уровень сформированности компетенции
«отлично»	- задание выполнено правильно и в полном объеме, согласно предъявляемым требованиям; - 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; - сделаны слабо аргументированные выводы; - показаны знания в пределах изучаемой дисциплины; - допущены недочеты.	базовый
«удовлетворительно»	- задание выполнено не в полном объеме, согласно предъявляемым требованиям; - 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; - выполнено не верно; - допущенные непосредственные ошибки с непосредственной помощью преподавателя.	недопустимый (компетенция не освоена)

Шкалы оценивания и описание показателей оценивания **многоуровневых практических заданий,** с определением уровней сформированности

Выполнение многоуровневых практических заданий заключается в выполнении контрольных нормативов по общей и специальной физической (2 норматива по выбору обучающегося) из перечня нормативов ВФСК ГТО 5-9 ступеней обязательной и вариативной части в соответствии с поло-возрастными критериями.

Многоуровневые практические задания
1-9 семестр
Тема 2. «Общая и специальная физическая подготовка»

Вид задания	Курс	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Кросс 1000 м, мин	1	3.25	3.50	4.10	4.00,0	4.15,0	4.35,0
	2	3.20	3.40	4.00			
	3, 4,5	3.15	3.30	3.50			
Кросс 3000 м, мин (2000 м – девушки)	1	12.30	12.50	13.30	10.15,0	10.50,0	11.15,0
	2	12.15,0	12.45	13.20			
	3, 4,5	12.00,0	12.30	13.10			
Челночный бег 10х10 м, сек	1	26,0	27,0	28,5	32	34	36
	2	25,5	26,5	28,0			
	3, 4,5	25,0	26,0	27,5			
Подтягивание на перекладине в висе, раз (девушки - подтягивание в висе лежа 90 см)	1	12	9	7	20	16	10
	2	13	10	8			
	3, 4,5	15	12	9			
Подъем ног к перекладине в висе, раз (девушки – поднимание туловища изи.п. лежа на спине)	1	9	7	5	60	50	40
	2	10	8	6			
	3, 4,5	12	10	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	1	16	14	12	—	—	—
	2	20	17	14			
	3, 4,5	25	22	16			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, (кол-во раз).	1	40	30	20	14	12	8
	2	50	40	30	16	14	10
	3, 4,5	60	50	40	18	16	12
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	1	58	50	42	34	30	26
	2	65	58	44			
	3, 4,5	70	65	46			
Подъем переворотом на перекладине (кол-во раз)	1	6	3	2	—	—	—
	2	7	4	3			
	3, 4,5	8	6	4			
Поднимание туловища изи.п. лежа на спине за 30с (кол-во раз)	1	26	24	22	24	22	20
	2	28	26	24	26	24	22
	3, 4,5	30	28	26	28	26	24
Поднимание гири 16 кг (рывок), сумма двух, вес– до 70 кг (кол-во раз)	1	30	20	16	—	—	—
	2	34	28	20			
	3, 4,5	40	37	28			
Поднимание гири 24кг (рывок), сумма двух, вес – свыше 70 кг (кол-во раз)	1	20	16	10	—	—	—
	2	26	20	16			
	3, 4,5	32	26	20			

Тема 3. «Техническая и тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе»

Волейбол

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»
Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте	1	20	15	12	20	15	12
	2	25	20	15	25	20	15
	3, 4,5	30	25	20	30	25	20
Передача мяча двумя руками снизу над собой на месте.	1	20	15	10	20	15	10
	2	25	20	15	25	20	15
	3, 4,5	30	25	20	30	25	20
Подача мяча через сетку (кол-во раз из 10 подач).	1	8	7	6	7	6	5
	2	9	8	7	8	7	6
	3, 4,5	10	9	8	9	8	7
Передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	1	25	20	15	25	20	15
	2	30	28	22	30	28	22
	3, 4,5	40	34	28	40	34	28
Передачи мяча в паре на время (сек)	1	100	90	80	90	80	70
	2	110	100	90	100	90	80
	3, 4,5	120	110	100	110	100	90

Баскетбол

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»
Броски из-под кольца (кол-во раз)	1	7	5	4	6	4	3
	2	8	6	5	7	5	4
	3, 4,5	9	7	5	8	6	5
Передача и ловля мяча за 30 сот щита с места с расстояния 4,5 м (кол-во раз)	1	18	16	10	12	10	6
	2	20	18	12	14	12	8
	3, 4,5	22	20	14	16	14	10
Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	1	6	5	4	6	5	4
	2	7	6	5	7	6	5
	3	8	7	6	8	7	6
Ведение мяча вокруг 3-х сек. зоны ведущей рукой и обратно с выполнением броска и попаданием в кольцо (с)	1	14	13	12	16	15	14
	2	13	14	15	15	14	13
	3, 4,5	12	13	14	14	13	12
Передачи мяча в стенку за 30 с (кол-во передач)	1	19	18	17	18	17	16
	2	20	19	18	19	18	17
	3, 4,5	22	20	19	20	19	18
Скоростное ведение мяча 20м (с)	1	4,0	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5
	2	3,7	4,0	4,3	4,6	4,9	5,2
	3, 4,5	3,4	3,7	4,0	4,3	4,6	4,9

Фитнес

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»
Бег 100 м, с	1	13,6	14,0	14,5	16,0	16,5	17,0
	2	13,4	13,8	14,2			
	3,4,5	13,2	13,6	14,0			
Прыжок в длину с места, см	1	240	230	220	190	180	168
	2	245	235	225			
	3,4,5	250	240	230			
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	1	140	130	115	150	140	120
	2	145	135	120			
	3,4,5	150	140	125			

Настольный теннис

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»
Имитация удара «накатом» слева, количество повторений за 1 мин: (кол-во раз)	1	90	85	80	70	65	60
	2	95	90	85	75	70	65
	3, 4,5	100	95	90	80	75	70
Имитация удара «накатом» справа, количество повторений за 1 мин (кол-во раз)	1	80	75	70	60	55	50
	2	85	80	75	65	60	55
	3, 4,5	90	85	80	70	65	60
Игра «накатом» без потери мяча (мин.)	1	3	2	1	2	1	0,5
	2	3	2	1	3	2	1
	3, 4,5	4	3	2	3	2	1
Накат справа (слева) по диагонали (кол-во раз)	1	20	15	12	20	15	12
	2	25	20	15	25	20	15
	3, 4,5	30	25	20	30	25	20
«Срезка»: игра ударами справа по диагонали, раз (кол-во передач)	1	25	20	15	20	15	12
	2	30	25	20	20	15	12
	3, 4,5	40	30	25	25	20	15

Бадминтон

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»
Набивание (жонглирование) волана (кол-во раз)	1	30	25	20	70	65	60
	2	35	30	25	75	70	65
	3, 4,5	40	35	30	80	75	70
Метание волана (м)	1	7	6,5	6	6	5,5	5
	2	7,5	7	6,5	6,5	6	5,5
	3, 4,5	8	7,5	7	7	6,5	6
Высокий удар (кол-во раз)	1	5	4	3	5	4	3
	2	6	5	4	6	5	4
	3, 4,5	7	6	5	7	6	5
Укороченный удар (кол-во раз)	1	5	4	3	5	4	3
	2	6	5	4	6	5	4
	3, 4,5	7	6	5	7	6	5
Высокая подача (количество попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток)	1	5	4	3	5	4	3
	2	6	5	4	6	5	4
	3, 4,5	7	6	5	7	6	5
Короткая подача (количество попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток)	1	5	4	3	5	4	3
	2	6	5	4	6	5	4
	3, 4,5	7	6	5	7	6	5

При необходимости формируются специальные учебные группы из обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний, при условии предоставления обучающимся медицинского заключения врачебной комиссии.

Основной задачей специальных учебных групп является укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности обучающихся с целью устранения функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний и перенесенных травм, повышение теоретической грамотности обучающихся в теории и методике физического воспитания и самовоспитания в частности, применительно к конкретным заболеваниям. Комплектование специальных учебных групп осуществляется с учетом пола, характера заболеваний обучающихся, уровня их физического и функционального состояния.

Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

- группа «А» - обучающиеся с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, хроническими воспалениями среднего уха, миопией;

- группа «Б» - обучающиеся, имеющие заболевания органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек;

- группа «В» - обучающиеся, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции.

Многоуровневые практические задания в специальных учебных группах

Мужчины

Вид задания	Оценка					
	1,2 курс			3,4,5 курс		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»
Ходьба, 2 км	Без учета времени			До 18 мин.		
Бег, 1000 м	Без учета времени					
Поднимание туловища (сед в группировку) за 1 мин. (кол-во раз)	18	20	22	20	22	24
Приседание на полной ступне за 1 мин.	15	20	25	20	25	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, (кол-во раз)	15	18	20	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (кол-во раз)	-	-	-	12	14	16
Подвижность позвоночника, сидя на полу	+ 6	+ 8	+10	-	-	-
Подвижность позвоночника, стоя на скамейке (0 от пола)	-	-	-	9-11	6 - 8	3 - 5

Женщины

Вид задания	Оценка					
	1,2 курс			3,4,5 курс		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»
Ходьба, 2 км	Без учета времени			До 18 мин.		
Бег, 1000 м	Без учета времени					
Поднимание туловища (сед в группировку) за 1 мин. (кол-во раз)	12	15	18	16	18	20
Приседание на полной ступне за 1 мин.	15	20	25	20	23	26
Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз)	12	14	16	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (кол-во раз)	-	-	-	8	10	12
Подвижность позвоночника, сидя на полу	+ 6	+ 10	+14	-	-	-
Подвижность позвоночника, стоя на скамейке (0 от пола)	-	-	-	10-12	7 - 9	4 - 6

Примечание:

1. Учитывается количество сдаваемых норм с учетом диагноза
2. Обучающиеся, освобожденные от выполнения многоуровневых практических заданий, оцениваются по результатам собеседования по материалам теоретической части учебного курса с выполнением контрольной работы.

Содержание оценочных средств для текущего контроля успеваемости

Примерный перечень вопросов для собеседования

1. Тема «Спортивные игры как компонент общекультурной и профессиональной деятельности»

1 - 9 семестр

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры; виды физической культуры.
2. Физическое воспитание как компонент (составная часть) физической культуры.
3. Спорт как компонент (составная часть) физической культуры
4. Профессионально-прикладная физическая культура как компонент физической культуры.
5. Физическая рекреация как компонент физической культуры.
6. Физическая реабилитация как компонент физической культуры.
7. Понятие и составляющие компоненты физического развития человека.
8. Понятие и содержание физического совершенствования человека.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
11. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания как основа объединяющая все остальные его компоненты.
12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
13. Социальные функции физической культуры в Вузе.
14. Спортивные игры как средство физического воспитания.
15. Понятия «техника», «тактика», «стратегия» в спортивных играх, их взаимосвязь. Терминология, принятая в спортивных играх.
16. Характеристика средств и методов обучения в спортивных играх.
17. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки на различных этапах обучения учебно-тренировочного процесса.
18. Спортивные игры по месту жительства.
19. Спортивные игры в местах массового отдыха.
20. Воспитательное значение соревнований, виды соревнований.
21. Системы розыгрышей: круговая, с выбыванием, смешанная (достоинства и недостатки).
22. Подготовка и проведение соревнований (этапы).
23. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.
24. Физическая подготовка в спортивных играх.
25. Техническая подготовка в спортивных играх.
26. Тактическая подготовка в спортивных играх.
27. Психологическая подготовка в спортивных играх.
28. Особенности судейской работы в спортивных играх.
29. Роль спортивных игр в ФВ различных категорий населения.
30. Правила безопасности проведения физкультурно-спортивных занятий.
31. Основные правила организации и проведения соревнований по волейболу.
32. Основные правила организации и проведения соревнований по баскетболу.
33. Основные правила организации и проведения соревнований по настольному теннису.
34. Основные правила организации и проведения соревнований по бадминтону.
35. Основные правила организации и проведения соревнований по фитнесу и бодибилдингу.

36. Физическая подготовка в спорте.
37. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.

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.

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.

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	Повышенный

Бинарная шкала оценивания	Описание показателей оценивания	Уровень сформированности компетенции
	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	
«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)

Контрольные вопросы к зачету

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры; виды физической культуры.
2. Физическое воспитание как компонент (составная часть) физической культуры.
3. Спорт как компонент (составная часть) физической культуры
4. Профессионально-прикладная физическая культура как компонент физической культуры.
5. Физическая рекреация как компонент физической культуры.
6. Физическая реабилитация как компонент физической культуры.
7. Понятие и содержание физического совершенствования человека.
8. Биологическая и физиологическая сущность необходимости физкультурно-спортивных упражнений в современный период.
9. Органы как части целостного организма человека.
10. Физиологические и функциональные системы организма.
11. Система опоры и движения. Изменения в системе при регулярных физических нагрузках.
12. Мышечная система. Изменения в ней под влиянием физических нагрузок.
13. Кровеносная система. Сердце, как центральный орган кровеносной системы, его строение и функциональные возможности.
14. Дыхательная система – строение и функциональные возможности при физических нагрузках.
15. Нервная система. Роль ее отделов в обеспечении двигательных актов.
16. Пищеварительная система. Ее реакция на физические нагрузки.
17. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
18. Физические качества человека и их развитие.
19. Влияние природно- климатических факторов на организм человека.
20. Негативное влияние отдельных экологических факторов на здоровье и функциональные возможности человека.
21. Социальные факторы и их влияние на физическое развитие и функциональное состояние человека.
22. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других занятий физическими упражнениями.

23. Спорт высших достижений.
24. Единая спортивная классификация.
25. Национальные виды спорта
26. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
27. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
28. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания как основа, объединяющая все остальные его компоненты.
29. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
30. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
31. Методы и средства физического воспитания.
32. Характеристика средств и методов оздоровительной и спортивной тренировки.
33. Формы самостоятельных занятий. Факторы, определяющие мотивы самостоятельных занятий.
34. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
35. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
36. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
37. Методика индивидуального подхода и применение средств развития отдельных физических качеств.
38. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях ФК.
39. Средства и методы мышечной релаксации в спорте
40. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП
41. Общая физическая подготовка, ее задачи.
42. Специальная физическая подготовка.
43. Спортивная подготовка.
44. Структура подготовленности спортсмена.
45. Физическая подготовленность спортсмена.
46. Техническая подготовленность спортсмена.
47. Тактическая подготовленность спортсмена.
48. Психическая подготовленность спортсмена.
49. Зоны интенсивности нагрузок при общей и специальной физической подготовке.
50. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
51. Характеристика первой тренировочной зоны.
52. Характеристика второй тренировочной зоны.
53. Характеристика третьей тренировочной зоны.
54. Значение мышечной релаксации (расслабления) при физической подготовке.
55. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
56. Общая и моторная плотность занятия.
57. Теоретическая подготовка спортсмена
58. Физические качества, методы их развития
59. Методы спортивной подготовки: равномерный, повторный
60. Методы спортивной подготовки: переменный, интервальный
61. Методы спортивной подготовки: игровой, соревновательный
62. Круговой метод спортивной подготовки
63. Понятие «спортивной формы» и закономерности ее развития

64. Правила безопасности проведения физкультурно-спортивных занятий.
65. Основные правила организации и проведения соревнований по волейболу.
66. Основные правила организации и проведения соревнований по баскетболу.
67. Основные правила организации и проведения соревнований по настольному теннису.
68. Основные правила организации и проведения соревнований по бадминтону.
69. Основные правила организации и проведения соревнований по фитнесу и бодибилдингу.
70. Физическая подготовка в спорте. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса
71. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
72. Характеристика особенностей воздействия системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
73. Сила. Средства, методы развития и контроль силы в процессе практических занятий.
74. Выносливость. Средства, методы развития и контроль выносливости в процессе практических занятий.
75. Быстрота. Средства, методы развития и контроль быстроты в процессе практических занятий.
76. Гибкость. Средства, методы развития и контроль гибкости в процессе практических занятий.
77. Ловкость. Средства, методы развития и контроль ловкости в процессе практических занятий

Содержание оценочных средств для промежуточной аттестации (зачета) по показателям формирования оцениваемой компетенции

Оцениваемая компетенция	Показатели формирования компетенции	Тема	Содержание оценочного средства (перечень вопросов к зачету)
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7 З1** **УК-7 З2**	**Тема 1.** Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности	1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры; виды физической культуры. 2. Физическое воспитание как компонент (составная часть) физической культуры. 3. Спорт как компонент (составная часть) физической культуры 4. Профессионально-прикладная физическая культура как компонент физической культуры. 5. Физическая рекреация как компонент физической культуры. 6. Физическая реабилитация как компонент физической культуры. 7. Понятие и содержание физического совершенствования человека. 8. Биологическая и физиологическая сущность необходимости физкультурно-спортивных упражнений в современный период. 9. Органы как части целостного организма человека. 10. Физиологические и функциональные системы организма. 11. Система опоры и движения. Изменения в системе при регулярных физических нагрузках. 12. Мышечная система. Изменения в ней под влиянием физических нагрузок. 13. Кровеносная система. Сердце, как центральный орган кровеносной системы, его строение и функциональные возможности. 14. Дыхательная система – строение и функциональные возможности при физических нагрузках. 15. Нервная система. Роль ее отделов в обеспечении двигательных актов. 16. Пищеварительная система. Ее реакция на физические нагрузки. 17. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 18. Физические качества человека и их развитие. 19. Влияние природно- климатических факторов на организм человека. 20. Негативное влияние отдельных экологических факторов на здоровье и функциональные возможности человека. 21. Социальные факторы и их влияние на физическое развитие и функциональное состояние человека. 22. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других занятий физическими упражнениями. 23. Спорт высших достижений. 24. Единая спортивная классификация. 25. Национальные виды спорта 26. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
	УК-7 У3 **УК-7 В1**	**Тема 2.** Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе	27. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов. 28. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания как основа, объединяющая все остальные его компоненты. 29. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. 30. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. 31. Методы и средства физического воспитания. 32. Характеристика средств и методов оздоровительной и спортивной тренировки. 33. Формы самостоятельных занятий. Факторы, определяющие мотивы самостоятельных занятий. 34. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). 35. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). 36. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). 37. Методика индивидуального подхода и применение средств развития отдельных физических качеств. 38. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях ФК. 39. Средства и методы мышечной релаксации в спорте 40. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП

Оцениваемая компетенция	Показатели формирования компетенции	Тема	Содержание оценочного средства (перечень вопросов к зачету)
			41. Общая физическая подготовка, ее задачи. 42. Специальная физическая подготовка. 43. Спортивная подготовка. 44. Структура подготовленности спортсмена. 45. Физическая подготовленность спортсмена. 46. Техническая подготовленность спортсмена. 47. Тактическая подготовленность спортсмена. 48. Психическая подготовленность спортсмена. 49. Зоны интенсивности нагрузок при общей и специальной физической подготовке. 50. Характеристика нулевой зоны интенсивности. 51. Характеристика первой тренировочной зоны. 52. Характеристика второй тренировочной зоны. 53. Характеристика третьей тренировочной зоны. 54. Значение мышечной релаксации (расслабления) при физической подготовке. 55. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. 56. Общая и моторная плотность занятия. 57. Теоретическая подготовка спортсмена 58. Физические качества, методы их развития 59. Методы спортивной подготовки: равномерный, повторный 60. Методы спортивной подготовки: переменный, интервальный 61. Методы спортивной подготовки: игровой, соревновательный 62. Круговой метод спортивной подготовки 63. Понятие «спортивной формы» и закономерности ее развития
	УК-7 У3 **УК-7 В1**	**Тема 3.** Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе	64. Правила безопасности проведения физкультурно-спортивных занятий. 65. Основные правила организации и проведения соревнований по волейболу. 66. Основные правила организации и проведения соревнований по баскетболу. 67. Основные правила организации и проведения соревнований по настольному теннису. 68. Основные правила организации и проведения соревнований по бадминтону. 69. Основные правила организации и проведения соревнований по фитнесу и бодибилдингу.
	УК-7 З1 **УК-7 У1** **УК-7 У2** **УК-7 В1** **УК-7 В2**	Тема 4. Применение спортивных игр и фитнеса в профессиональной психофизической подготовке бакалавров	70. Физическая подготовка в спорте. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса 71. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. 72. Характеристика особенностей воздействия системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. 73. Сила. Средства, методы развития и контроль силы в процессе практических занятий. 74. Выносливость. Средства, методы развития и контроль выносливости в процессе практических занятий. 75. Быстрота. Средства, методы развития и контроль быстроты в процессе практических занятий. 76. Гибкость. Средства, методы развития и контроль гибкости в процессе практических занятий. 77. Ловкость. Средства, методы развития и контроль ловкости в процессе практических занятий

Лист учета изменений

Нижний колонтитул оценочных материалов содержит указания на номер и дату версии документа (Например, Версия 1.0 от 12.2020 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