



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. Общефизическая подготовка

Направление подготовки

40.03.01 «Юриспруденция»

(шифр и наименование)

Профиль

гражданско-правовой

(наименование профиля)

Форма обучения

очная

Год начала подготовки

2024

Рассмотрены и одобрены на
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

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 2 из 22
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ I БАКАЛАВРИАТ ОПОП, набор 2024	

Разработал д.п.н., профессор А.В. Долматов
(степень, звание, И.О.Фамилия)
Физическая культура и спорт. Общефизическая подготовка
(наименование дисциплины)

Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт. Общефизическая подготовка» бакалавриат по направлению 40.03.01 «Юриспруденция» / Долматов А.В. – СПб.: АНО ВО СЮА, 2025.

Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт. Общефизическая подготовка» 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., 2025.
© АНО ВО СЮА, 2025.

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 3 из 22
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\1 БАКАЛАВРИАТ ОПОП, набор 2024	

1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

1.1. Состав компетенций

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт. Общефизическая подготовка» 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; 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	Знает: - знает принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте	Занятия лекционного типа, Занятия семинарского типа, Самостоятельная работа	Собеседование Контрольные задания Многоуровневые практические задания Зачет
		Умеет: - использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп		
		Владет: - навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и 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;	Знает: - особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; - основы оздоровительной и	Занятия лекционного типа, Занятия семинарского типа, Самостоятельная работа	Собеседование Контрольные задания Многоуровневые практические задания Зачет

Код и наименование контролируемой компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Перечень элементов компетенции	Технологии формирования компетенции	Средства и технологии оценки
ой 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.	спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта. 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 физического развития, физической подготовленности. Владет: - 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-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	УК-3 З1 Знать – принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте
		УК-3 У1 Уметь - использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп
		УК-3 В1 Владеть - навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 5 из 22
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ1 БАКАЛАВРИАТ ОПОП, набор 2024	

	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-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 оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	УК-7 31 Знать - особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; УК-7 32 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. Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.	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 - особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; УК-7 32Знать -основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.
Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.		текущий		Многоуровневое практическое задание	УК-7 У3 Уметь - пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности УК-7 В1 Владеть -методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок
Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта.		текущий		Многоуровневое практическое задание	УК-3 31 Знать - принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте; УК-3 У1 Уметь - использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп; УК-7 У3 Уметь - пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности УК-3 В1 Владеть - навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей; УК-7 В1 Владеть -методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок
Тема 4. Применение средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке специалистов		текущий	письменный	Контрольное задание	УК-7 31 Знать - особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности 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 В1 Владеть -методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; УК-7 В2Владеть - опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 7 из 22
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\1 БАКАЛАВРИАТ ОПОП, набор 2024	

Все темы дисциплины		промежу- точный	устный	Зачет	УК-3 31 Знать - принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте;
					УК-7 31 Знать - особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности;
					УК-7 32 Знать-основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.
					УК-3 У1 Уметь - использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп;
					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-3 В1 Владеть - навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей;
					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.

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 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.

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,	Компетенция сформирована. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности	Компетенция сформирована. Демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности	Компетенция не сформирована. Уровень самостоятельности практического навыка

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 9 из 22
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\1 БАКАЛАВРИАТ ОПОП, набор 2024	

высокая адаптивность практического навыка.	устойчивого практического навыка.	практического навыка.	не демонстрируется.
--	-----------------------------------	-----------------------	---------------------

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

Бальная шкала оценивания	Описание показателей оценивания	Уровень сформированности 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)

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; -проведен правильный анализ нормативно-правового материала; - сделаны аргументированные выводы; - проявлен творческий подход и демонстрация рациональных способов конкретной поставленной задачи;	Повышенный

	- самостоятельно и последовательно дает ответы на дополнительные вопросы.	
«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; - 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

1-7 семестр

Тема 2. «Общая и специальная физическая подготовка»

Вид задания	Курс	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Челночный бег 10х10 м, сек	1	26,0	27,0	28,5	32	34	36
	2	25,5	26,5	28,0			
	3,4	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	15	12	9			
Подъем ног к перекладине в висе, раз (девушки – поднимание туловища из п. лежа на спине)	1	9	7	5	60	50	40
	2	10	8	6			
	3,4	12	10	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	1	16	14	12	—	—	—
	2	20	17	14			
	3,4	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	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	70	65	46			
Подъем переворотом на перекладине	1	6	3	2	—	—	—

Вид задания (кол-во раз)	Курс	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
	2	7	4	3			
	3,4	8	6	4			
Поднимание туловища из.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	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	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	32	26	20			
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз).	1	140	130	115	150	140	120
	2	145	135	120			
	3,4	150	140	125			

Тема 3. «Техническая и тактическая подготовка в базовых видах спорта»

Легкая атлетика

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
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	13,2	13,6	14,0			
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	3.15	3.30	3.50			
Прыжок в длину с места, см	1	240	230	220	190	180	168
	2	245	235	225			
	3,4	250	240	230			

Мини-футбол

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Удары по неподвижному мячу (кол-во попаданий в ворота из 10 попыток). юноши с 20 м, девушки с 15 м.	1	8	7	5	6	5	3
	2						
	3,4						
Удар по мячу в цель после обводки 4 стоек (расстояние между ними 4 м), с	1	6,2	6,5	6,7	6,8	7,0	7,3
	2						
	3,4						
Удары мяча в ворота с расстояния 8 м (количество раз из 10 ударов). Юноши за 30 с, девушки за 40 с	1	7	5	4	6	4	3
	2						
	3,4						

Волейбол

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте.	1	25	20	15	25	20	15
	2						
	3,4						
Передача мяча двумя руками снизу над собой на месте.	1	25	20	15	25	20	15
	2						
	3,4						
Подача мяча через сетку (кол-во раз из 10 подач).	1	9	8	7	8	7	6
	2						
	3,4						
Передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	1	30	28	22	30	28	22
	2						
	3,4						

Баскетбол

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Броски из под кольца (кол-во раз)	1	8	6	5	7	5	3
	2						
	3,4						
Передача и ловля мяча за 30 секунд с места с расстояния 4,5 м (кол-во раз)	1	20	18	14	14	12	8
	2						
	3,4						
Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	1	8	6	5	7	5	3
	2						
	3,4						
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	1	3,7	4,0	4,3	4,6	4,9	5,2
	2						
	3,4						

Многоуровневые практические задания в специальных учебных группах

Мужчины

Вид задания	Оценка					
	1,2 курс			3,4 курс		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
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 курс		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
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

Вопросы для собеседования

Тема 1. «Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности»

1 - 7 семестр

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры
2. Виды физической культуры.
3. Физическое воспитание как компонент (составная часть) физической культуры.
4. Спорт как компонент (составная часть) физической культуры
5. Профессионально-прикладная физическая культура как компонент физической культуры.
6. Физическая рекреация как компонент физической культуры.
7. Физическая реабилитация как компонент физической культуры.
8. Понятие и содержание физического совершенствования человека.
9. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
10. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания как основа, объединяющая все остальные его компоненты.
11. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
12. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
13. Методы и средства физического воспитания.
14. Профессионально-ориентированный комплекс физических упражнений.
15. Характеристика средств и методов оздоровительной и спортивной тренировки.
16. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
17. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 14 из 22
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛА БАКАЛАВРИАТ ОПОП, набор 2024	

18. Характеристика особенностей воздействия системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

19. Сила. Средства, методы развития и контроль силы в процессе практических занятий.

20. Выносливость. Средства, методы развития и контроль выносливости в процессе практических занятий.

21. Быстрота. Средства, методы развития и контроль быстроты в процессе практических занятий.

22. Гибкость. Средства, методы развития и контроль гибкости в процессе практических занятий.

23. Ловкость. Средства, методы развития и контроль ловкости в процессе практических занятий.

24. Правила безопасности проведения физкультурно-спортивных занятий.

25. Основные правила организации и проведения соревнований по волейболу.

26. Основные правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

27. Основные правила организации и проведения соревнований по мини-футболу.

28. Основные правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

29. Физическая подготовка в спорте.

30. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.

Контрольные задания

Тема 4. «Применение средств физической культуры и спорта 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.

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	Компетенция сформирована. Демонстрируется достаточный уровень	Компетенция сформирована. Демонстрируется недостаточный уровень	Компетенция не сформирована. Уровень самостоятельности

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 16 из 22
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\1 БАКАЛАВРИАТ ОПОП, набор 2024	

самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.	самостоятельности устойчивого практического навыка.	самостоятельности практического навыка.	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 (зачет)

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.

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 17 из 22
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ1 БАКАЛАВРИАТ ОПОП, набор 2024	

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

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 18 из 22
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\1 БАКАЛАВРИАТ ОПОП, набор 2024	

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

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 19 из 22
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\1 БАКАЛАВРИАТ ОПОП, набор 2024	

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. Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.	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
	УК-7 У3 УК-7 В1	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.	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

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 20 из 22
Сеть\\baseserver\\SharedDocs\\2017\\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\\1 БАКАЛАВРИАТ ОПОП, набор 2024	

Оцениваемая компетенция	Планируемые результаты освоения дисциплины по элементам компетенций	Наименование Темы	Содержание оценочного средства (Перечень вопросов к зачету)
			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
	УК-3 З1 УК-3 У1 УК-7 У3 УК-3 В1 УК-7 В1	Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта.	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
	УК-7 З1 УК-7 У1 УК-7 У2 УК-7 В1 УК-7 В2	Тема 4. Применение средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке бакалавров	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

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 21 из 22
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\1 БАКАЛАВРИАТ ОПОП, набор 2024	

Оцениваемая компетенция	Планируемые результаты освоения дисциплины по элементам компетенций	Наименование Темы	Содержание оценочного средства (Перечень вопросов к зачету)
			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

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 22 из 22
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\1 БАКАЛАВРИАТ ОПОП, набор 2024	

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