

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Крюков Вадим Николаевич

Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике

Дата подписания: 25.06.2026 16:15:37

Уникальный программный ключ:

1b0adb7fd710f6a0705d90c58682bd0c5f2f25b2

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Заплярный государственный университет им. Н. М. Федоровского»

Кафедра физического воспитания

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
Физическая культура и спорт

Код и наименование 40.03.01 Юриспруденция
направления подготовки:

Уровень высшего бакалавриат
образования:

Разработчик ФОС:

Барабашев А.Г. – кандидат юридических наук, доцент

Пономарева Д.В. – кандидат юридических наук, доцент

Оценочные материалы по дисциплине рассмотрены и одобрены на заседании кафедры,
протокол от 29.04.2026 № 7

Заведующий кафедрой _____ Е.Н. Долженко

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» для текущей/ промежуточной аттестации разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция на основе Рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт», Положения о формировании Фонда оценочных средств по дисциплине (ФОС), Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ЗГУ, Положения о государственной итоговой аттестации (ГИА) выпускников по образовательным программам высшего образования в ЗГУ им. Н.М. Федоровского.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы

Таблица 1 – Компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения и планируемые результаты обучения по дисциплине
Универсальные	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Таблица 2. Паспорт фонда оценочных средств

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства	Форма оценивания
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта	УК-7	Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений
Раздел 2. Практическая физическая подготовка	УК-7	Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов,

		психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	демонстрация техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений
--	--	--	---

2. Перечень контрольно-оценочных средств (КОС)

Для определения качества освоения обучающимися учебного материала по дисциплине используются следующие контрольно-оценочные средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся:

Таблица 3. Перечень контрольно-оценочных средств

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания*	Критерии оценивания**
1.	Текущий контроль качества ***			
	Тестовые задания	1 и 2 семестр	Достигнут/ не достигнут пороговый уровень освоения компетенции	Зачтено/ не зачтено
	Промежуточная аттестация			
	Билеты к зачету	1 и 2 семестр	Освоил/ не освоил компетенцию*	Зачтено
	<p>*Примерная шкала оценивания результатов обучения по дисциплине: Минимальный уровень не достигнут - обнаружены пробелы у обучающегося в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Ответы носят несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, обучающийся не понимает существа излагаемых им вопросов – «не зачтено»; Минимальный, средний, максимальный уровни - обучающийся показал знание учебного и нормативного материала, продемонстрировал выполнение задания, владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач – «зачтено».</p>			
	<p>**Критерии оценки результатов обучения по дисциплине: <u>Бинарная шкала:</u> «зачтено» - освоил компетенцию; «не зачтено» - не освоил компетенцию.</p>			
	<p>*** Примерные виды оценочного средства текущей аттестации: 1) в форме устного опроса; 2) в форме выполнения нормативов, демонстрации техники выполнения упражнений, выполнения комплекса упражнений</p>			

****Критерии промежуточной аттестации**

Критерии выставления аттестации «зачтено», «не зачтено»:

- «**Зачтено**» выставляется обучающемуся, если он показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

- «**Не зачтено**» выставляется обучающемуся, если при ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

ПРИ НАЛИЧИИ КП / КР

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы

3.1 Задания для текущего контроля успеваемости

Задания практических работ

Вопросы для устного или письменного опроса

В целях проверки знаний обучающихся, владение ими основными понятиями по соответствующей теме преподавателем в качестве оценочного материала могут быть использованы вопросы для устного или письменного опроса.

Примерные вопросы для устного или письменного опроса:

1. Что такое физическая культура? Опишите ее роль в развитии личности и общества.
2. Что такое спорт? Чем он отличается от физической культуры?
3. Какие основные принципы физического воспитания вы знаете? Опишите каждый из них.
4. Что такое физическое развитие? Какие факторы на него влияют?
5. Что такое физическая подготовленность? Какие физические качества она включает?
6. Опишите основные компоненты здорового образа жизни.
7. Каковы основные правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
8. Что такое самоконтроль в физической культуре и спорте? Какие методы самоконтроля вы знаете?
9. Каковы основные причины травматизма при занятиях физическими упражнениями? Как их избежать?
10. Опишите историю развития Олимпийских игр.

Примеры тестовых заданий по всему курсу

1. Что из перечисленного НЕ относится к физическим качествам человека?
 - а) Сила
 - б) Выносливость
 - в) Ловкость
 - г) Интеллект

2. Какой принцип физического воспитания предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся?
- а) Принцип систематичности
 - б) Принцип доступности и индивидуализации
 - в) Принцип наглядности
 - г) Принцип сознательности и активности
3. Что из перечисленного является методом самоконтроля при занятиях физическими упражнениями?
- а) Измерение температуры тела
 - б) Измерение пульса
 - в) Измерение роста
 - г) Измерение веса
4. Что из перечисленного НЕ является компонентом здорового образа жизни?
- а) Правильное питание
 - б) Регулярные занятия физическими упражнениями
 - в) Отказ от вредных привычек
 - г) Работа в ночную смену
5. В каком году были проведены первые Олимпийские игры современности?
- а) 776 г. до н.э.
 - б) 1896 г.
 - в) 1924 г.
 - г) 1980 г.

3.2 Задания для промежуточной аттестации

Контрольные вопросы к зачету

1. Подготовка ответов на вопросы:
- Изучите теоретический материал по темам, указанным в рабочей программе дисциплины.
 - Подготовьте развернутые ответы на вопросы, представленные в перечне вопросов к зачету.
 - При подготовке используйте учебную литературу, конспекты лекций и другие достоверные источники информации.
 - Примеры вопросов:
 - * Роль физической культуры и спорта в современном обществе.
 - * Основные принципы физического воспитания.
 - * Влияние физических упражнений на различные системы организма.
 - * Основы здорового образа жизни.
 - * Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
 - * Правила оказания первой помощи при травмах.
 - * История развития выбранного вами вида спорта.
2. Подготовка реферата/доклада:
- Выберите тему реферата/доклада из предложенного списка или предложите свою тему (согласовав с преподавателем).
 - Проведите исследование по выбранной теме, используя научные статьи, монографии, интернет-ресурсы.
 - Составьте план реферата/доклада.
 - Напишите текст реферата/доклада, соблюдая требования к оформлению

научных работ.

- Подготовьте презентацию (по желанию) для защиты реферата/доклада.
- Примеры тем:
 - * Физическая культура и профессиональная деятельность.
 - * Современные тенденции в фитнес-индустрии.
 - * Психологические аспекты спортивной деятельности.
 - * Влияние питания на спортивные результаты.
 - * Профилактика гиподинамии в студенческой среде.

3. Выполнение комплексов упражнений:

- Составьте комплекс упражнений для самостоятельных занятий, направленный на развитие определенных физических качеств (например, силы, выносливости, гибкости, ловкости).
- Включите в комплекс упражнения для разминки, основной части и заключительной части занятия.
- Определите количество повторений и подходов для каждого упражнения.
- Обоснуйте выбор упражнений и дозировку нагрузки.
- Продемонстрируйте правильную технику выполнения упражнений.

4. Выполнение контрольных нормативов:

- Ознакомьтесь с перечнем контрольных нормативов, которые необходимо сдать на зачете.
- Определите свой уровень физической подготовленности.
- Составьте индивидуальный план подготовки к сдаче нормативов.
- Регулярно тренируйтесь, чтобы улучшить свои результаты.
- Продемонстрируйте выполнение нормативов в соответствии с установленными требованиями.
- Примеры нормативов:
 - * Бег на 100 метров.
 - * Бег на 1000 (2000, 3000) метров.
 - * Подтягивания на перекладине.
 - * Отжимания от пола.
 - * Прыжок в длину с места.
 - * Поднимание туловища из положения лежа на спине.
 - * Плавание (дистанция и стиль определяются преподавателем).

5. Демонстрация техники выполнения упражнений:

- Выберите несколько упражнений из различных видов спорта (например, легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры).
- Изучите технику выполнения этих упражнений по учебным материалам и видеороликам.
- Отработайте технику выполнения упражнений на тренировках.
- Продемонстрируйте правильную технику выполнения упражнений на зачете.