

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Карпов Евгений Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 03.06.2026 16:42:35

Уникальный программный ключ:

34e81b9ebf022d792ddf4ba544335e5b15ea819d7b511d2f098d213e86a810b1

МЕЖДУНАРОДНАЯ ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ
Автономная некоммерческая организация высшего образования
АНО ВО МПА

Физическая культура и спорт

Фонд оценочных средств дисциплины (модуля)

Учебный план	40.03.02 Обеспечение законности и правопорядка
Год начала подготовки	2026-2027
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1

1. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1: Знает основные понятия физической культуры; влияние физической культуры на обеспечение полноценного полноценной социальной и профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни
УК-7.2: Владеет методиками и технологиями поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.3: Способен самостоятельно поддерживать физические качества, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

1.1	Знать:
1.1.1	-знать основы физической культуры и здорового образа жизни.
1.2	Уметь:
1.2.1	-Умеет выполнять контрольные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке.
1.3	Владеть:
1.3.1	- Владеет системой практических умений и навыков, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения профессиональных целей

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КРИТЕРИЯМ ОЦЕНИВАНИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Уровень сформированности профессиональных компетенций каждого обучающегося оценивается по следующей шкале (от 1 до 5):

1 – не справляется с выполнением типовых профессиональных задач, не проявляет ни один из навыков, входящих в компетенцию;

2 – не справляется с выполнением типовых профессиональных задач, проявляет отдельные навыки, входящие в компетенцию;

3 – выполняет типовые профессиональные задачи при консультационной поддержке: пороговый (критический) уровень готовности;

4 – самостоятельно выполняет типовые профессиональные задачи. Для решения нестандартных задач требуется консультационная помощь: пороговый (допустимый) уровень готовности;

5 – все профессиональные (типовые и нестандартные) профессиональные задачи выполняет самостоятельно: повышенный уровень готовности.

Бально-рейтинговая оценка по промежуточной аттестации проводимой в форме экзамена и (или) дифференцированного зачета выставляется в соответствии со следующей шкалой:

50–71 – «удовлетворительно»;

71–92 – «хорошо»;

92–100 – «отлично».

Далее приводятся критерии оценки результатов ответов. Например:

Оценка "ОТЛИЧНО" ставится обучающемуся, показавшему повышенный уровень готовности.

Оценка "ХОРОШО" ставится обучающемуся, показавшему пороговый (допустимый) уровень готовности.

Оценка "УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО" ставится обучающемуся, показавшему пороговый (критический) уровень готовности.

Бально-рейтинговая оценка по промежуточной аттестации проводимой в форме зачета выставляется в соответствии со следующей шкалой:

51–100 – «зачтено».

Далее приводятся критерии оценки результатов ответов. Например:

Оценка "зачтено" ставится обучающемуся, минимально показавшему пороговый (критический) уровень готовности.

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

3.1. Вопросы для самоконтроля и текущей аттестации

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.

3. Социальные функции физической культуры и спорта.

4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

5. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.

6. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

7. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
10. Функциональные системы организма.
11. Внешняя среда.
12. Природные и социально-экологические факторы.
13. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
14. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
15. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
16. Восстановление.
17. Биологические ритмы и работоспособность.
18. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
19. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
20. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
21. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
22. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
23. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
24. Образование двигательного навыка.
25. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
26. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
27. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
28. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
29. Влияние образа жизни на здоровье.
30. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
31. Наследственность и меры здравоохранения.
32. Их влияние на здоровье.
33. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
34. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.
35. Система знаний о здоровье.
36. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
37. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
38. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
39. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
40. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
41. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
42. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
43. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
44. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
45. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.
46. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
47. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
48. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).
49. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов.
50. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
51. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.
52. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
53. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).
54. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
55. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
56. Общая и моторная плотность занятия.
57. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
58. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
59. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
60. Цель и задачи спортивной тренировки.
61. Средства спортивной тренировки.

62. Методы и принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки.
63. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
64. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны.
65. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
66. Значение мышечной релаксации.
67. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами спорта в студенческом возрасте.
68. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
69. Виды диагностики, их цели и задачи.
70. Диспансеризация.
71. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
72. Педагогический контроль, его содержание.
73. Виды педагогического контроля.
74. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
75. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
76. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Вопросы к зачёту для студентов адаптивного модуля

1. Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения. Современные олимпийские игры. Динамика их развития. Определение ЧСС, ЧД, АД, характеристика осанки (по десяти параметрам) и коррекция (при необходимости)
2. Использование видов дыхания и выбор комплекса дыхательных упражнений.
3. Упражнения для укрепления мышц глаз. Определение режима труда и отдыха, двигательной активности. Определение структуры питания.
4. Закаливание. Оценка образа жизни для сохранения и укрепления здоровья. Подбор средств и методов развития и совершенствования физических качеств. Обоснование выбора формы самостоятельных занятий.
5. Методы оценки и необходимая коррекция телосложения.
6. Оценка тренированности и функциональных систем организма. Методы самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля. Основы методики массажа и самомассажа.
7. Индивидуальные восстановительные мероприятия.
8. Выбор мышечной релаксации. Аутогенная тренировка.
9. Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности. Определения профессионального здоровья.
10. Составление производственной физической гимнастики.
11. Определение уровня профессионально прикладной физической готовности. Определение уровня развития профессионально важных качеств. Определение профессиональной психофизической готовности.
12. Составление индивидуальной программы оздоровления на текущий момент и на перспективу.

3.2. Темы письменных работ (контрольных и курсовых работ, рефератов)

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъёмов и спусков, подбор инвентаря).
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.

22. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. Особенности занятий избранным видом спорта.
30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
31. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
32. Основы и организация школьного туризма.
33. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
36. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Баскетбол
39. Виды массажа
40. Виды физических нагрузок, их интенсивность
41. Влияние физических упражнений на мышцы
42. Волейбол
43. Закаливание
44. Здоровый образ жизни
45. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
47. Общая физическая подготовка: цели и задачи
48. Организация физического воспитания
49. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
50. Питание спортсменов
51. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
52. Развитие быстроты
53. Развитие двигательных способностей
54. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
55. Развитие силы и мышц
56. Развитие экстремальных видов спорта
57. Роль физической культуры
58. Спорт высших достижений
59. Утренняя гигиеническая гимнастика
60. Физическая культура и физическое воспитание
61. Физическое воспитание в семье
62. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

3.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачёту по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
6. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
7. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
10. Функциональные системы организма.
11. Внешняя среда.
12. Природные и социально-экологические факторы.

13. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
14. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
15. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
16. Восстановление.
17. Биологические ритмы и работоспособность.
18. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
19. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
20. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
21. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
22. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
23. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
24. Образование двигательного навыка.
25. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
26. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
27. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
28. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
29. Влияние образа жизни на здоровье.
30. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
31. Наследственность и меры здравоохранения.
32. Их влияние на здоровье.
33. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
34. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.
35. Система знаний о здоровье.
36. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
37. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
38. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
39. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
40. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
41. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
42. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
43. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
44. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
45. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.
46. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
47. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
48. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).
49. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов.