Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 15.06.2026 12:59:12
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
для промежуточной аттестации по дисциплине

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Код, направление подготовки	40.03.01 Юриспруденция
Направленность (профиль)	Юрист частного и предпринимательского права
Форма обучения	Очная
Кафедра разработчик	Кафедра физической культуры
Выпускающая кафедра	Кафедра частного и предпринимательского права

Промежуточная аттестация проходит в виде зачета, для подведения итогов которого применяется СТО-2.12.15 «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов при освоении элективных дисциплин по физической культуре и спорту» (БРСОК). Одним из компонентов БРСОК является проверка уровня освоения теоретических знаний.

Типовые вопросы по проверке уровня теоретической подготовленности

1. Понимание спорта в узком и широком смысле отличается тем, что ....?
2. Основным документом, регламентирующим деятельность в области физической культуры и спорта в РФ является ....?
3. По количеству участников и особенностям взаимодействия выделяют следующие виды спорта?
4. К циклическим видам спорта относят ...?
5. К видам спорта, развивающим выносливость относят...?
6. Виды спорта, развивающие силу и скоростно-силовые качества?
7. К военно-прикладным видам спорта относят ...?
8. Виды спорта, результат соревнований в которых зависит от согласованности и синхронности действий спортсменов?
9. Основные вехи истории возникновения и современное состояние развития выбранного вида спорта, вида двигательной активности.
10. Обозначьте ключевые особенности технически выполнения физических упражнений, применяемых в выбранном виде спорта, виде двигательной активности.
11. Назовите основные формы организации обучения и тренировки в выбранном виде спорта, виде двигательной активности?
12. Назовите основные части занятия, правила нормирования нагрузки во время выполнения физических упражнений?
13. Какие правила техники безопасности, основы личной гигиены необходимо соблюдать при организации и проведении занятий по выбранным видам спорта, видам двигательной активности?
14. Физическая и интеллектуальная нагрузка во время занятий в выбранном виде спорта, виде двигательной активности, объем и интенсивность, как они определяются?
15. Контроль и самоконтроль во время проведения организованных и самостоятельных занятий в выбранном виде спорта, виде двигательной активности?
16. Какие показатели могут фиксироваться в дневнике самоконтроля?
17. Какие существуют правила в организации питания занимающихся?
18. К основным принципам построения самостоятельного тренировочного процесса относят …?
19. Охарактеризуйте соотношение потребления белка и жиров в различных системах питания.
20. Индивидуальные программы тренировок, основные требования к составлению.