

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования

**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

(Финансовый университет)

Ярославский филиал Финуниверситета

Кафедра «Менеджмент и общегуманитарные науки»

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО Юридическая
компания «Константа»



Ю.В. Колесникова

«14» апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Ярославского филиала
Финуниверситета



В.А. Кваша

«21» апреля 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ**

Направление подготовки: 40.03.01 «Юриспруденция»

профиль «Экономическое право»

Автор: В.М. Пасишник

*Одобрено на заседании кафедры «Менеджмент и общегуманитарные науки»
Ярославского филиала Финуниверситета
(протокол № 8 от 06.04.26)*

Ярославль, 2026

1. Наименование дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» имеет порядковый номер Б.4.1. в структуре основной образовательной программы по направлению бакалавриат 40.03.01 Юриспруденция, профиль «Экономическое право» для очной формы обучения.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами усвоения образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Индикатор 1: Знать: нормы здорового образа жизни. Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, Индикатор 2: Знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з.е. и часах)	2-й семес.	3-й семес.	4-й семес.	5-й семес.	6-й семес.
Общая трудоемкость дисциплины	328	68	68	68	68	56
Контактная работа – Аудиторные занятия	306	68	68	68	68	34
Лекции						
Семинары, практические занятия	306	68	68	68	68	34
Самостоятельная работа	22					22

Вид промежуточной аттестации		зачет				
------------------------------	--	-------	--	--	--	--

4. Нормативно-правовые документы, определяющие процедуру оценивания результатов текущего контроля и промежуточной аттестации студентов

Процедура оценивания результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся регулируется соответствующими локальными нормативными актами Финансового университета и филиала, регламентирующими порядок организации и проведения контроля уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций у обучающихся.

5. Примеры оценочных средств для проверки сформированности компетенций

Компетенция	Типовые задания
УК-6 Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 1. Под здоровьем понимается, такое комфортное состояние человека, при котором: А) он бодр и жизнерадостен; Б) у него нет проблем с сердечно-сосудистой и нервно-психической системой; В) он обладает высокой работоспособностью, быстро и легко восстанавливается после физических и психических напряжений; Г) он любит заниматься спортом и физической культурой. 2. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время: А) подвижных и спортивных игр; Б) поднимания штанги; В) прыжков на батуте; Г) метаний. Примеры вопросов для обсуждения: 1. Виды оздоровительных систем физических упражнений. 2. Понятия объема и интенсивности физических нагрузок, простейшие методы их определения. 3. Взаимосвязь между объемом, интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Упражнения: 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 30 сек 2. Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой 3. Сед в группировку из положения лежа на спине (к-во раз за 30 сек 4. Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз за 1 мин.). 5. Прыжок в длину с места (см) 2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

	1. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений: А) 80 – 90 ударов в минуту; Б) 100 – 120 ударов в минуту; В) 140 – 150 ударов в минуту; Г) свыше 150 ударов в минуту. 2. Правильное дыхание характеризуется: А) более продолжительным вдохом; Б) более продолжительным выдохом; В) вдохом через нос, выдохом ртом; Г) учащенным дыханием. 3. Какой из перечисленных видов спорта обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: А) стрельба; Б) акробатика; В) тяжелая атлетика Г) гребля. Примеры вопросов для обсуждения: 1. Виды оздоровительных систем физических упражнений. 2. Понятия объема и интенсивности физических нагрузок, простейшие методы их определения. 3. Взаимосвязь между объемом, интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Упражнения: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 30 сек) 2. Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой) 3. Сед в группировку из положения лежа на спине (к-во раз за 30 сек) 4. Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз за 1 мин.). 5. Прыжок в длину с места (см)
--	---

6. Материалы для промежуточной аттестации

6.1 Примерный перечень вопросов для зачета

Перечень вопросов к зачету:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы;
 2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества;
 3. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;
 4. Физическая культура личности;
 5. Основы здорового образа жизни студента;
 6. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;
 8. Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;

9. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
10. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
11. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)
12. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
13. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
14. Сила как физическое качество и методы ее развития.
15. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
16. Быстрота и методы ее развития.
17. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
18. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
19. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
20. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
21. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
22. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.
23. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.
24. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
25. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
26. Проверка и оценка методической подготовленности.
27. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
28. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
29. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
30. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
31. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
32. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
33. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей.
34. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
35. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
36. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
37. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
38. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

6.2. Пример экзаменационного билета с указанием компетенций, проверяемых в каждом вопросе

Пример билета для проведения зачета

**Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»**

(Ярославский филиал Финуниверситета)

Кафедра «Менеджмент и общегуманитарные науки»
Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
Филиал Ярославский Форма обучения очная
Семестр 2 Направление 40.03.01 «Юриспруденция», профиль «Экономическое право»

БИЛЕТ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА № 1

№ п/п	Вопросы билета	Максимальный балл
1	Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей.	30 баллов
2	Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.	30 баллов

Подготовил

Пасишник В.М.

Утверждаю:

Заведующий кафедрой

Колесов Р.В.

«Менеджмент и
общегуманитарные науки»

Дата _____ 2025 г.

7. Формы внеаудиторной самостоятельной работы студентов, предусмотренные учебным планом

7.1 Выполнение формы текущего контроля

По данной дисциплине форма текущего контроля учебным планом не предусмотрена.

2. Рекомендуемые источники информации:

а) основная:

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. – 240 с. ЭБС: book.ru

2. Физическая культура: Учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – М.: Юрайт, 2014. – 424 с. ЭБС Юрайт

3. Письменский И.А. Физическая культура: Учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. - М.: Юрайт, 2015. (ЭБС Юрайт)

б) дополнительная:

4. Гилев Г.А. Физическое воспитание в ВУЗе: учебник. – М: Физическая культура, 2007. – 344 с.

5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: знать и уметь: учеб. пособие / Гришина Ю. И. - 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 249 с.

6. Самусенков О.И., Аварханов М.А., Самусенкова Е.И. Физическая культура как основа здорового стиля и образа жизни студентов: Учебное пособие. - М.: МГМСУ, 2010. – 144 с.

7. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учеб. пособие / Сакун Э.И. - М. : Дашков и К, 2008. - 208 с.

8. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова. - 2-е изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2009. - 322 с.

9. Физическая культура студента и жизнь: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2005. - 448 с.
10. Физическая культура и физическая подготовка: / Под ред. В.Я. Кипотя, И.С. Барчуковой. – М.: Юнити-Дана, 2009. –386 с.
11. Дедов А.Е. Особенности физической подготовки допризывной молодежи: Учеб. пособие. – Ярославль ЯВФЭУ, 2007. - 240 с.