

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 15.06.2026 09:09:05  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf85b

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

для промежуточной аттестации по дисциплине

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Код, направление подготовки	40.03.01 Юриспруденция
Направленность (профиль)	Юрист общей практики со знанием иностранного языка
Форма обучения	Очно-заочная
Кафедра разработчик	Кафедра физической культуры
Выпускающая кафедра	Кафедра уголовного права и процесса

### Типовые вопросы к зачету (компьютерное тестирование)

#### 1 семестр

1. Понимание спорта в узком и широком значении 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. Какие выделяют ключевые физические качества?
9. Чем общая физическая подготовка отличается от специальной физической подготовки?
10. Какие выделяют виды координационных способностей?

#### 2 семестр

1. Основные средства и методы, применяемые в процессе общей физической подготовки?
2. Основные средства и методы, применяемые в процессе развития скоростных способностей?
3. Основные средства и методы, применяемые в процессе развития гибкости?
4. Основные средства и методы, применяемые в процессе развития силовых качеств?
5. Основные средства и методы, применяемые в процессе развития координационных способностей?
6. Основные средства и методы, применяемые в процессе развития выносливости?
7. Особенности динамического режима выполнения физических упражнений?
8. Особенности статического режима выполнения физических упражнений?
9. Особенности статодинамического режима выполнения физических упражнений?
10. Чем отличаются китайские гимнастические системы, йога, восточные оздоровительные системы.

#### 3 семестр

1. Особенности применения циклических упражнений в процессе общей физической подготовки.
2. Особенности применения ациклических упражнений в процессе общей физической подготовки.
3. Особенности выполнения физических упражнений в динамическом режиме.
4. Особенности выполнения физических упражнений в статическом режиме.
5. Особенности выполнения физических упражнений в статодинамическом режиме.

6. Инновационные технологии и упражнения в практике оздоровительной тренировки.
7. Основные требования к выполнению физических упражнений.
8. Основные требования к организации питания занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью.
9. Специфика применения физических упражнений в вводно-подготовительной части занятия.
10. Специфика применения физических упражнений в заключительной части занятия.

#### **4 семестр**

1. Назовите основные части занятия, правила нормирования нагрузки?
2. Какие правила техники безопасности, основы личной гигиены необходимо соблюдать при организации и проведении занятия физическими упражнениями?
3. Физическая нагрузка во время занятий различными видами физической активности, объем и интенсивность, как они определяются?
4. Контроль и самоконтроль во время проведения организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями?
5. Какие показатели могут фиксироваться в дневнике самоконтроля?
6. Какие существуют правила в организации питания до и после физкультурно-оздоровительного занятия?
7. К основным принципам построения самостоятельного процесса занятий физическими упражнениями относят ...?
8. Сколько раз в неделю необходимо заниматься, чтобы занятия считались систематическими?
9. В какой временной промежуток дня целесообразней организовывать занятия физическими упражнениями?
10. Обозначьте нормативные показатели, характеризующие состояние кардиореспираторной системы?