

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

**Уральский филиал Финуниверситета**  
Кафедра «Социально-гуманитарные и естественно-научные дисциплины»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по учебной дисциплине

**СГ.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

40.02.04 Юриспруденция

ОДОБРЕН  
Цикловой комиссией  
гуманитарных и  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1  
от «30» июня 2025 г.

Председатель цикловой комиссии



И.В. Ковшов

Разработан на основе  
Федерального государственного образовательного  
стандарта среднего профессионального образования  
(далее - ФГОС СПО) по специальности  
40.02.04 Юриспруденция  
и рабочей программе по дисциплине

Директор Уральского филиала Финуниверситета



И.А. Кравченко

Составитель: Туманов М.С., ст. преподаватель Уральского филиала федерального государственного образовательного бюджетного учреждения высшего образования «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации».

Рецензент: С.А. Селезнева, начальник управления Калининского управления социальной защиты населения Администрации города Челябинска

**I. ПАСПОРТ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по учебной дисциплине  
**СГ. 04 «Физическая культура»**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование темы	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточ ная аттестация
1	2	3	5	6
<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	ОК 08	Тема 1. Легкая атлетика  Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов  Тема 3. Спортивные игры  Тема 4. Виды спорта (по выбору)  Тема 5. Силовая подготовка	Самостоятельная работа по подготовке выступлений, презентаций  Письменный опрос  Устный опрос  Оценка уровня физической подготовленности студентов  Оценка уровня физических способностей студентов	Дифференцированный зачет

<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>основы здорового образа жизни;</li> <li>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	ОК 08	<p>Тема 1. Легкая атлетика</p> <p>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</p> <p>Тема 3. Спортивные игры</p> <p>Тема 4. Виды спорта (по выбору)</p> <p>Тема 5. Силовая подготовка</p>	<p>Самостоятельная работа по подготовке выступлений, презентаций</p> <p>Письменный опрос</p> <p>Устный опрос</p> <p>Оценка уровня физической подготовленности студентов</p> <p>Оценка уровня физических способностей студентов</p>	
---	-------	---	--	--

## II. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Пакет заданий для текущего контроля знаний и умений обучающихся

Таблица 1 - Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каж-дой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений:	до 9	до 8	до 7,5
- утренней гимнастики;			
- производственной гимнастики;			
- релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

Таблица 2 - Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каж-дой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений:	до 9	до 8	до 7,
- утренней гимнастики;			
- производственной гимнастики;			
- релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

Таблица 3 - Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
				4,4 и выше	5,1 – 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9 – 5,3	6,1 и ниже
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,3	5,0 – 4,7	5,2	4,8	5,9 – 5,3	6,1

2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0 – 7,7 7,9 – 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3 – 8,7 9,3 – 8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195 – 210 205 – 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170 – 190 170 – 190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6- минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9 – 12 9 – 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12 - 14 12 - 14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8 – 9 9 - 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13 - 15 13 - 15	6 и ниже 6

## Вопросы для практических занятий по отдельным видам спорта

### Легкая атлетика

1. Как правильно должна ставиться ступня при беге на грунт:

1. с пятки 2. с носка 3. с передней части ступни

2. Как правильно необходимо держать туловище при беге:

1. прямо 2. с наклоном вперед 3. с наклоном назад

3. Как правильно держать руки при беге:

1. опустив руки. 2. согнуть в локтях под прямым углом. 3. сильно согнуть руки

4. Как правильно дышать при беге:

1. дышать только через нос 2. дышать только через рот 3. дышать только через нос и рот одновременно

5. Что развивает преимущественно аэробный бег (в организме достаточно O<sub>2</sub>)

1. выносливость 2. скорость 3. скоростную выносливость

6. Что развивает преимущественно анаэробный бег (в организме недостаток O<sub>2</sub>):

1. выносливость 2. скорость 3. скоростную выносливость

7. Что развивает преимущественно бег на коротких отрезках (30-50 м.)  
1. скорость 2. выносливость 3. скоростную выносливость
8. Кто развивает преимущественно бег на длинных отрезках (100-200 м);  
1. скорость 2. выносливость 3. скоростную выносливость
9. Что развивает преимущественно кроссовый бег (равномерный темп)  
1. скорость 2. выносливость 3. скоростную выносливость
10. Дать характеристику положения «Низкого старта»: «На старт», «Внимание», «Марш».
11. Положение ног при низком старте по команде «Внимание»:  
1. ноги в коленях полусогнуты 2. ноги в коленях согнуты 3. ноги в коленях прямые.
12. Разновидности выполнения техники низкого старта  
1. «Обыкновенный» 2. «Сближенный» 3. «Растянутый»
13. После ускорений на длинных отрезках и последующего отдыха при какой частоте пульса необходимо повторять бег:  
1. 100 уд. в мин 2. 120 уд. в мин 3. 150 уд. в мин
14. При беге на дистанции на что необходимо делать акцент при дыхании:  
1. на вдох 2. на выдох 3. на вдох и выдох одинаково

### **Лыжный спорт**

15. Дать характеристику правильного выполнения ног лыжника при движении по дистанции:  
1. согнутые 2. полусогнутые 3. прямые
16. В каком случае дается преимущественно попеременному двухшажному ходу на лыжах:  
1. на равнине 2. на спуске 3. при продвижении в «подъеме»
17. В каком случае делать преимущественно одновременным ходам на лыжах при продвижении по дистанции:  
1. на равнине 2. на спуске 3. при движении в подъеме
18. Для преодоления крутых подъемов на лыжах какой способ необходимо выбрать в первую очередь: 1. переступанием (ступеньками) 2. елочкой 3. полуелочкой

### **Волейбол**

20. Линии, которые ограничивают площадку или ее зоны:  
1. входят в ее площадь 2. не входят в ее площадь

21. В волейболе допустимо касание сетки:

1. мячом во время подачи 2. игроком во время блокирования 3. игроком во время нападающего удара

22. При счете в партиях (2:2) решающая партия играется:

1. до 15 очков 2. до 20 очков 3. до 25 очков

23. Каждая игровая ситуация начинается с подачи. Разрешение на подачу дает:

1. тренер 2. секретарь 3. судья 4. капитан команды

24. В пятой партии после выигрыша одной из команд производится смена сторон, при счете:

1. 7 очков 2. 8 очков

### **Баскетбол**

25. Пробежка в баскетболе – это:

1. более 3-х шагов 2. более 2-х шагов 3. более 1-го шага

26. Игрока удаляют с площадки при фолах:

1. 4 2. 6 3. 5

27. В штрафной зоне разрешается находиться (секунд):

1. 5 2. 10 3. 3.

28. Расстояние от пола до баскетбольного кольца составляет:

1. 2.90 2. 3.15 3. 3.05

29. При нападении время с мячом составляет:

1. 30 сек 2. 24 сек 3. 8 сек

### **Темы контрольных работ для студентов с ограниченными возможностями здоровья и освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.

2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.

3. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

4. Организация здорового образа жизни студента.

5. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.

6. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.

7. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.



8. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. История развития физической культуры как дисциплины.
12. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
13. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
14. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
15. Основные системы оздоровительной физической культуры.
16. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
17. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
18. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
19. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
20. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
21. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
22. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
23. Возрастные особенности двигательных качеств
24. Методики оценки усталости и утомления
25. Особенности подготовки для приписанных к специальной медицинской группе
26. Русские национальные виды спорта и игры
27. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом
28. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм
29. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма
30. Национальные виды спорта и игры народов мира

Общие компетенции	Задания
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Вопросы  Оценка уровня физической подготовленности студентов

	Оценка уровня физических способностей студентов
--	--

### **Методика оценивания уровня сформированности компетенций в целом по дисциплине**

Уровень сформированности компетенций в целом по дисциплине оценивается на основе результатов текущего контроля знаний в процессе освоения дисциплины – как средний балл результатов текущих оценочных мероприятий в течение семестра;

На основе результатов промежуточной аттестации – как средняя оценка входного контроля, контрольных упражнений по физической подготовке и вопросов по теоретическому разделу дисциплины. По итогам изучения дисциплины «Физическая культура» студент сдает дифференцированный зачет.