

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богдалова Елена Владимировна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 22.06.2026 14:36:56

Уникальный программный ключ:

ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение инклюзивного высшего образования

**«Российский государственный**

**университет социальных технологий»**

**(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**в рамках программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
по специальности СПО  
40.02.04 Юриспруденция**

г. Москва, 2026 г.

Комплект контрольно-оценочных средств  
для проведения текущей аттестации по профессиональному модулю  
СГ.04 Физическая культура  
в рамках программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
по специальности СПО  
40.02.04 Юриспруденция

## ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.10.2023 г. N 798 и в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

### 1. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>• организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li><li>• использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li><li>• основы проектной деятельности;</li><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>

2. Условия аттестации: промежуточная аттестация проводится в форме зачета

### 3. Программа оценивания контролируемой компетенции

№	Контролируемые модули, разделы (темы)	Код контролируемой	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ	ОК 04, ОК 08	Реферат Тестирование

2	Раздел 2. Легкая атлетика	ОК 04, ОК 08	Реферат Выполнение контрольных нормативов
3	Раздел 3. Волейбол	ОК 04, ОК 08	Реферат Выполнение контрольных нормативов
4	Раздел 4. Баскетбол	ОК 04, ОК 08	Реферат Выполнение контрольных нормативов
5	Раздел 5. Гимнастика	ОК 04, ОК 08	Реферат Выполнение контрольных нормативов
6	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	ОК 04, ОК 08	Реферат Выполнение контрольных нормативов Разработка комплексов упражнений
Промежуточная аттестация - зачет		ОК 04, ОК 08	Вопросы к зачету

### Примерная тематика рефератов

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции
4. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).
5. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.
6. Виды легкой атлетики/лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.
7. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.
8. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
9. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника
10. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
11. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.

12. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.

13. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.

14. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.

### **Критерии оценки реферата:**

Соответствие теме, глубина проработки материала, правильность и полнота использования источников, владение терминологией и культурой речи, оформление реферата

Оценка «отлично» выставляется студенту если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты, например, имеются неточности в изложении материала, не выдержан объём реферата.

Оценка «удовлетворительно» - имеются существенные отступления от требований к реферированию, например, допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» - тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.

### **Вопросы к зачёту**

1. Базовые понятие физической культуры: основные компоненты.
2. Гуманитарная значимость физической культуры.
3. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: органов пищеварения, органов дыхания.
4. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: сердечно-сосудистой системы и т.д.
5. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния сердечнососудистой системы.
6. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния дыхательной системы.
7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния нервной системы.
8. Методические принципы и методы физического воспитания.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Основы социологии физической культуры и спорта.
11. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей.
12. Профилактика травматизма, острые патологические состояния и оказание первой доврачебной помощи.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной, средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Роль спорта в формировании общественного поведения молодежи.

15. Содержание физического воспитания студенческой молодежи (мотивационно - ценностные компоненты физической культуры).
16. Социально-биологические основы физической культуры.
17. Уровень здоровья людей в современных условиях: основные компоненты.
18. Физическая культура и спорт в решении социологических проблем.
19. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
20. Физическая культура и стресс.
21. Физическая культура работников умственного труда.
22. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: выносливость.
23. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: сила.
24. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: гибкость.
25. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: ловкость.
26. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: быстрота.
27. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития.
28. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: новорожденного и грудного возраста.
29. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: дошкольного и школьного возраста.
30. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: младшего школьного и старшего школьного возраста.
31. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: юношеского и зрелого возраста.
32. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: пожилого и старческого возраста.
33. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: младшего школьного и старшего школьного возраста.
34. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: юношеского и зрелого возраста.
35. Характеристика профессиональной деятельности и задачи профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

### **Критерии оценки зачета**

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он посещал занятия, усвоил программный материал курса, стал контрольные нормативы, понимает роль физической культуры в профессиональной деятельности, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами, использует на практике знания о здоровом образе жизни.

оценка «незачтено» выставляется обучающемуся, который посетил мало занятий, не сдал контрольные нормативы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями отвечает на дополнительные вопросы

### Выполнение контрольных нормативов Первая группа контрольных нормативов

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
Бег 100 м (сек.)	Ю	15,0 и меньше	14,9 и больше
	Д	18,0 и меньше	17,9 и больше
Бег 3000 м, 2000 м (мин. сек.)	Ю	15,0 и меньше	14,9 и больше
	Д	12,5 и меньше	12,4 и больше
Прыжок в длину с места ( м, см)	Ю	1,90 и больше	1,89 и меньше
	Д	1,50 и больше	1,49 и меньше
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	3,80 и больше	3,79 и меньше
	Д	3,0 и больше	2,9 и меньше
Метание гранаты 700г, 500 г ( м, см.)	Ю	23 и больше	22 и меньше
	Д	11 и больше	10 и меньше

### Вторая группа контрольных нормативов

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	7 и больше	6 и меньше
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	20 и больше	19 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	20 и больше	19 и меньше
	Д	6 и больше	5 и меньше
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Ю	6 и больше	5 и меньше
	Д	8 и больше	7 и меньше
Бег на лыжах на 5 км, 3 км	Ю	25.50 и меньше	сошел с дистанции
	Д	19.10 и меньше	сошла с дистанции

### Третья группа контрольных нормативов

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	4 и больше	3 и меньше
Приседание на одной ноге без опоры	Д	5/5 и больше	4/4 и меньше
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,7 и меньше	8,8 и больше
	Д	9,7 и меньше	9,8 и больше
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	3 и больше	2 и меньше
	Д	3 и больше	2 и меньше
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	Ю	10 и больше	9 и меньше
	Д	10 и больше	9 и меньше

### Четвертая группа контрольных нормативов

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5 и больше	4 и меньше
	Д	4 и больше	3 и меньше
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4 и больше	3 и меньше
	Д	3 и больше	2 и меньше
Подача теннисного мяча (10 попыток)	Ю	5 и больше	4 и меньше
	Д	5 и больше	4 и меньше

### Разработка комплексов упражнений

1. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений по лёгкой атлетике.
2. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных общеразвивающих упражнений.
3. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений с мячом.
4. Составление конспекта и демонстрация комплекса круговой тренировки по ОФП.
5. Составление конспекта и демонстрация комплекса по ППФП (малые формы ФК).
6. Творческое задание составление и демонстрация комплекса корригирующей гимнастики.
7. Составление конспекта и демонстрация комплекса производственной гимнастики

### Критерии оценки:

Оценка учитывает методы и средства, использованные при составлении комплексов упражнений, правильность и последовательность упражнений.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание, используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в литературе по данному вопросу.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не выполнил все требования

### Тест

1. Из перечисленного к методологическим подходам построения концепции валеологического воспитания молодежи относят:
  - 1) системно-ценностный подход;
  - 2) личностно-ориентированный подход;
  - 3) образовательный подход;
  - 4) воспитательный подход

Правильным ответом является

1. 2, 3,4
2. 1, 3,4
3. 1, 2,3

4. 1, 2,4

2. Программа олимпийского образования детей и молодежи представлена следующими направлениями:

- 1) познавательными;
- 2) мотивационными;
- 3) практическими;
- 4) деятельностными.

Правильным ответом является

1. 2, 3,4
2. 1, 3,4
3. 1, 2,4
4. 1, 2,3

3. Использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул предусматривает \_\_\_\_\_ направление самостоятельных занятий

1. тактико-техническое
2. профессионально-прикладное
3. оздоровительно-рекреативное
4. теоретическое

4. Желательно сочетать с самомассажем и закаливанием такую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями, как

1. физкульт минута
2. утренняя гигиеническая гимнастика
3. упражнения в течение рабочего дня
4. учебно-тренировочные занятия
5. Возможность формирования у человека теоретических знаний, охватывающих спектр философских, медицинских и других наук, тесно связанных с физкультурным знанием, составляют сущность ... воспитания.
6. Знания об истоках спорта, генезисе олимпийского движения относят к ...?
7. Гуманистические основы спорта, развитие олимпийского движения в соответствии с идеологией Олимпийской хартии относятся к . ценностям
8. Формирование интереса к спорту, потребностей в спортивных занятиях, стремления к достижению спортивного результата составляет сущность одного из направлений программы олимпийского образования детей и молодежи, которое называется .?
9. Создателем курсов организованного физического воспитания обучающихся в России был .? (П.Ф. Лесгафт)
10. Соотнесите понятие основ системы физического воспитания с их определяющими характеристиками

#### **Критерии оценки для тестирования:**

«5» - 85-100% верных ответов

«4» - 69-84% верных ответов

«3» - 51-68% верных ответов

«2» - 50% и менее