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

Красноярский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической
работе Красноярского
филиала Финуниверситета
_____О.С. Вергейчик
«27» июня 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебному предмету

ОПБ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебного предмета)

специальность 40.02.04 Юриспруденция

(код, наименование специальности)

г. Красноярск – 2025

Фонд оценочных средств по учебному предмету ОПБ.07 Физическая культура разработан на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Составители:
Громова Кристина Андреевна, преподаватель

Фонд оценочных средств по учебному предмету рассмотрен и рекомендован к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии профессиональных модулей.

Протокол от «27» июня 2025 г. № 11

Председатель предметной (цикловой) комиссии _____ М.В. Шестакова
(подпись) (инициалы, фамилия)

1. Паспорт фонда оценочных средств
по учебному предмету ОПБ.07 Физическая культура
40.02.04 Юриспруденция

Результаты обучения (знания, умения)	Общие и профессиональные компетенции	Наименование темы	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
В результате освоения дисциплины студент должен уметь: – 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 В результате освоения дисциплины студент должен знать: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Тестирование по темам	Вопросы и задания для устного дифференцированного зачета
		Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
		Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
		Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		
		Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
		Тема 1.6.		

		Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		
		Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка		
		Тема 2.2. Прыжки		
		Тема 2.3. Метания		
		Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения		
		Тема 3.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
		Тема 4.1. Техника передвижения на лыжах		
		Тема 4.2. Техника горнолыжной подготовки		
		Тема 4.3. Передвижение по пересеченной местности		
		Тема 5.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча		
		Тема 5.2. Групповые взаимодействия в защите		
		Тема 5.3.		

		Групповые взаимодействия в нападении		
		Тема 5.4. Двусторонняя игра		
		Тема 6.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча		
		Тема 6.2. Групповые взаимодействия в защите		
		Тема 6.3. Групповые взаимодействия в нападении		
		Тема 7.1. Атлетическая гимнастика		

2. Комплект оценочных средств

Задание для текущего контроля успеваемости

Задание 1.
Прочитайте текст, выберите один верный ответ из пяти предложенных

Физическая культура это –
1) процесс совершенствования физических возможностей человека;
2) педагогический процесс, осуществляемый на уроках физической культуры;
3) часть общей культуры, связанная с физическим и духовным развитием человека;
4) регулярные занятия физическими упражнениями и спортом.
5) поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

Задание 2.
Прочитайте текст, впишите ответ

Привычное положение тела человека при стоянии, ходьбе, сидении называют _____.

Задание 3.
Прочитайте текст, впишите ответ

Гиподинамия – это недостаточная _____ активность.

Задание 4.
Прочитайте текст, впишите ответ

Вид спорта, который объединяет ходьбу, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья, называют _____.

Задание 5.
Прочитайте текст, впишите ответ

В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является _____.

Задание 6.
Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

Укажите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике:
1) копье;
2) стрела;

3) молот;
4) диск.

Задание 7.
Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

Гимнастика (греч. «gymnastike» от «gymnazo») означает
1) развиваю, совершенствую
2) улучшаю, подготавливаю
3) упражняю, тренирую
4) преодолеваю, накачиваю

Задание 8.
Прочитайте текст, впишите ответ

Физическое качество человека _____ — это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

Задание 9.
Прочитайте текст, впишите ответ

Совместные действия в строю в гимнастике - это _____ упражнения.

Задание 10.
Прочитайте текст, впишите ответ

В 1924 году во Франции впервые лыжные гонки были включены в программу зимних _____ игр.

Задание 11.
Прочитайте текст, выберите один верный ответ из пяти предложенных

Какой вид спорта относится к циклическим видам?
1) гимнастика
2) плавание
3) спортивная борьба
4) прыжки в высоту
5) метание

Задание 12.
Прочитайте текст, выберите один верный ответ из пяти предложенных

Какой показатель чаще всего используется для контроля интенсивности физической нагрузки?

1) рост
2) частота сердечных сокращений
3) длина шага
4) масса спортивного инвентаря
5) размер обуви

Задание 13.
Прочитайте текст, выберите один верный ответ из пяти предложенных

Какое упражнение преимущественно развивает мышцы ног?
1) подтягивание на перекладине
2) приседание
3) сгибание и разгибание рук
4) наклоны туловища
5) вращение руками

Задание 14.
Прочитайте текст, выберите один верный ответ из пяти предложенных

Какой вид спорта относится к спортивным играм?
1) плавание
2) лёгкая атлетика
3) волейбол
4) гимнастика
5) лыжные гонки

Задание 15.
Установите соответствие между физическим качеством и его характеристикой.

Физические качества	Характеристика
А) сила	1) способность выполнять движения с большой амплитудой
Б) быстрота	2) способность противостоять утомлению при длительной физической работе
В) выносливость	3) способность преодолевать внешнее сопротивление
Г) гибкость	4) способность выполнять движения за минимальное время

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

Ответ:

А	Б	В	Г

3.Критерии оценки:

Объем выполнения	Оценка	Критерии оценки
от 88 до 100	«отлично»	Теоретическое содержание предмета освоено полностью, сформированы необходимые практические навыки и умения, выполнены все задания
от 68 до 87	«хорошо»	Теоретическое содержание предмета освоено полностью, сформированы необходимые практические навыки и умения не в полном объеме, выполнены все задания, при выполнении которых были обнаружены ошибки и недочеты
от 50 до 67	«удовлетворительно»	Теоретическое содержание предмета освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, сформированы в основном необходимые практические навыки и умения, выполнено большинство заданий, при выполнении которых были обнаружены ошибки и недочеты
от 0 до 50	«неудовлетворительно»	Теоретическое содержание предмета не освоено, не сформированы необходимые практические навыки и умения, выполненные учебные задания содержат ошибки и недочеты.

4. Ключ (правильные ответы)

1. Ответ: 3
2. Ответ: Осанкой
3. Ответ: Физическая
4. Ответ: Легкой атлетикой
5. Ответ: Выносливость
6. Ответ: 2
7. Ответ: 3
8. Ответ: Гибкость
9. Ответ: Строевые
10. Ответ: Олимпийских
11. Ответ: 2
12. Ответ: 2
13. Ответ: 2
14. Ответ: 3
15. Ответ: А–3, Б–4, В–2, Г–1