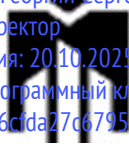


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Горшков Георгий Сергеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 20.10.2025 15:19:18  
Уникальный программный ключ:  
04d55b8ea2476cda27c6795d5e9981c9c522fdc



**Автономная некоммерческая организация  
профессионального образования  
«МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ФИНАНСОВО-ЮРИДИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ»**

---

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Приказом Директора**  
**от 07 «апреля» 2025 г. № 2-04/25**

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**по учебной дисциплине**

### **СГ.04 Физическая культура**

**для специальности**

**40.02.04 Юриспруденция**

Оценочные материалы рассмотрены на заседании предметно-цикловой комиссии «Образование и педагогические науки»

Протокол № 5 от «12» марта 2025 г.

Председатель ПЦК: Рацимор А.Е.

Оценочные материалы разработаны на основе ФГОС СПО 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 октября 2023 г. № 798, зарегистрированного в Минюсте России 01 декабря 2023 г. № 76207 и рабочей программы данной учебной дисциплины.

Разработчик: Э.А. Новожилов, преподаватель

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Николаева Н.Н., начальник УМО СПО

Моисеева Л.Г., ведущий специалист УМО СПО

# 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОВЕРЯЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

| Код и наименование проверяемой компетенции                                                                                                                                                   | Индикаторы сформированности компетенций (образовательные результаты)                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <b>Умения:</b><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности |
|                                                                                                                                                                                              | <b>Знания:</b><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности;<br>средства профилактики перенапряжения                                                     |

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### Контрольные тесты

для оценки физической подготовленности студентов, разработанные кафедрой  
«Физическое воспитание и общественно-полезное дело»

| тесты                   | юноши |     |     |       |     |     | девушки |     |     |       |     |     |
|-------------------------|-------|-----|-----|-------|-----|-----|---------|-----|-----|-------|-----|-----|
| возраст                 | 16-17 |     |     | 18-29 |     |     | 16-17   |     |     | 18-29 |     |     |
| оценка                  | 5     | 4   | 3   | 5     | 4   | 3   | 5       | 4   | 3   | 5     | 4   | 3   |
| отжимания (за 60 сек.)  | 40    | 35  | 30  | 45    | 40  | 35  | 25      | 20  | 15  | 30    | 25  | 20  |
| приседания (за 60 сек.) | 50    | 45  | 40  | 55    | 50  | 45  | 42      | 37  | 32  | 45    | 40  | 35  |
| подтягивания            | 13    | 10  | 8   | 15    | 12  | 9   |         |     |     |       |     |     |
| скакалка (за 60 сек.)   |       |     |     |       |     |     | 120     | 110 | 100 | 150   | 140 | 130 |
| бег 30 м                | 4,8   | 5,1 | 5,4 | 4,6   | 4,9 | 5,2 | 5,5     | 5,8 | 6,1 | 5,3   | 5,6 | 6   |
| пресс (за 60 сек.)      | 50    | 45  | 40  | 55    | 50  | 45  | 40      | 35  | 30  | 45    | 40  | 35  |

### Тесты определения физической подготовленности

| тесты          | юноши |       |       |       |       |       | девушки |       |       |       |       |       |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| возраст        | 16-17 |       |       | 18-29 |       |       | 16-17   |       |       | 18-29 |       |       |
| оценка         | 5     | 4     | 3     | 5     | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     | 5     | 4     | 3     |
| бег 100 метров |       |       |       | 13,2  | 13,8  | 14,3  |         |       |       | 15,7  | 17,5  | 18,3  |
| подтягивания   | 13    | 10    | 8     | 15    | 12    | 9     |         |       |       |       |       |       |
| пресс          |       |       |       |       |       |       |         |       |       | 60    | 50    | 40    |
| бег 2000м      |       |       |       |       |       |       | 10,30   | 11,30 | 12,15 | 10,15 | 11,15 | 12,00 |
| бег 3000м      | 12,30 | 13,30 | 14,30 | 12,00 | 13,00 | 13,50 |         |       |       |       |       |       |

### Женщины

| № | Тесты                                                                           | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|   |                                                                                 | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1 | Бег 2 км (мин., сек)                                                            | 10.15           | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| 2 | Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)                                                  | 18.00           | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см)                                                     | 190             | 180   | 170   | 160   | 150   |
| 4 | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз         | 20              | 16    | 10    | 6     | 4     |
| 5 | Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)- кол-во | 12              | 10    | 8     | 6     | 4     |

### Мужчины

| № | Тесты                                                     | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|---|-----------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|   |                                                           | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1 | Бег 3 км (мин., сек.)                                     | 12.00           | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| 2 | Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)                            | 23.50           | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см)                               | 250             | 240   | 230   | 223   | 215   |
| 4 | Подтягивание (количество)                                 | 15              | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество) | 15              | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 6 | В висе поднимание ног до касания перекладины (количество) | 10              | 7     | 5     | 3     | 2     |

| № | Контрольные упражнения           | юноши |      |      | девушки |      |      |
|---|----------------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
|   |                                  | баллы |      |      |         |      |      |
|   |                                  | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1 | Бег 30 м. с низкого старта (сек) | 4.8   | 5.0  | 5.2  | 5.2     | 5.5  | 6.0  |
| 2 | Бег 30 м. с хода(сек)            | 3.8   | 4.0  | 4.2  | 4.2     | 4.5  | 5.0  |
| 3 | Челночный бег 3 х 10 м.(сек)     | 7.7   | 8.7  | 9.5  | 8.7     | 9.7  | 10.5 |
| 4 | Тройной прыжок с места(м)        | 7.50  | 7.00 | 6.50 | 5.70    | 5.20 | 4.90 |

| № | Контрольные упражнения           | юноши |      |      | девушки |      |      |
|---|----------------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
|   |                                  | баллы |      |      |         |      |      |
|   |                                  | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1 | Бег 30 м. с низкого старта (сек) | 4.8   | 5.0  | 5.2  | 5.2     | 5.5  | 6.0  |
| 2 | Бег 30 м. с хода (сек)           | 3.8   | 4.0  | 4.2  | 4.2     | 4.5  | 5.0  |
| 3 | Челночный бег 3 x 10 м.(сек)     | 7.7   | 8.7  | 9.5  | 8.7     | 9.7  | 10.5 |
| 4 | Тройной прыжок с места (м)       | 7.50  | 7.00 | 6.50 | 5.70    | 5.20 | 4.90 |

| № | Контрольные упражнения           | юноши |      |      | девушки |      |      |
|---|----------------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
|   |                                  | баллы |      |      |         |      |      |
|   |                                  | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1 | Бег 30 м. с низкого старта (сек) | 4.6   | 4.8  | 5.0  | 5.0     | 5.3  | 5.8  |
| 2 | Бег 30 м. с хода (сек)           | 3.6   | 3.8  | 4.0  | 4.0     | 4.3  | 4.8  |
| 3 | Челночный бег 3 x 10 м. (сек)    | 7.5   | 8.5  | 9.3  | 8.5     | 9.5  | 10.2 |
| 4 | Тройной прыжок с места (м)       | 7.80  | 7.50 | 7.00 | 6.00    | 5.50 | 5.20 |

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

| № | Характеристика<br>направленности тестов                            | Женщины        |      |      |      |      | Мужчины |      |      |      |      |
|---|--------------------------------------------------------------------|----------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|   |                                                                    | Оценки в очках |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
|   |                                                                    | 5              | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1 | Тесты на скоростно-<br>силовую подготовленность:<br>Бег 100 м(сек) | 15.7           | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 | 13.2    | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |

|   | Прыжки в длину с места (см)                                                                                                                                                                 | 190  | 180  | 170  | 160  | 150  | 250  | 240  | 230  | 223  | 215  |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 2 | Тест на силовую подготовленность:<br>- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)<br>- подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 60   | 50   | 40   | 30   | 20   |      |      |      |      |      |
|   |                                                                                                                                                                                             |      |      |      |      |      | 15   | 12   | 9    | 7    | 5    |
| 3 | Тест на общую выносливость:<br>- бег 500 м (мин., сек.)<br>- бег 1 км (мин., сек.)                                                                                                          | 2.15 | 2.30 | 2.45 | 2.55 | 3.00 |      |      |      |      |      |
|   |                                                                                                                                                                                             |      |      |      |      |      | 4.00 | 4.15 | 4.35 | 4.55 | 5.00 |

Для определения дифференцированной оценки находят средний балл выполненных контрольных нормативов: удовлетворительно – 2,3; хорошо – 2,9; отлично – 3,5.

### **Контрольные вопросы по дисциплине «Физическая культура» для самостоятельной работы студентов.**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
9. Самооценка собственного здоровья.
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
12. Режим труда и отдыха.
13. Организация сна.
14. Организация режима питания.
15. Организация двигательной активности.
16. Личная гигиена и закаливание.
17. Гигиенические основы закаливания.
18. Закаливание воздухом.
19. Закаливание солнцем.
20. Закаливание водой.
21. Профилактика вредных привычек.
22. Культура межличностных отношений.
23. Психофизическая регуляция организма.
24. Культура сексуального поведения.
25. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
26. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
27. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

28. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
29. Формы самостоятельных занятий.
30. Содержание самостоятельных занятий.
31. Возрастные особенности содержания занятий.
32. Расчет часов самостоятельных занятий.
33. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
34. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц. Учет индивидуальных особенностей.
35. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
36. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
37. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
38. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
39. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
40. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
41. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
42. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
43. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
44. Самоконтроль за физическим развитием и состоянием организма.
45. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студентов.
46. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
47. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
48. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
49. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
50. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
51. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
52. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
53. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
54. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
55. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
56. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
57. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
58. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
59. Интенсивность физических нагрузок.
60. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
61. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
62. Характеристика первой тренировочной зоны.
63. Характеристика второй тренировочной зоны.
64. Характеристика третьей тренировочной зоны.
65. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

66. Значение мышечной релаксации.
67. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
68. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
69. Формы занятий физическими упражнениями.
70. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
71. Общая и моторная плотность занятия.
72. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
73. Массовый спорт. Его цели и задачи.
74. Спорт высших достижений.
75. Единая спортивная классификация.
76. Национальные виды спорта.
77. Студенческий спорт, его организационные особенности.
78. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
79. Особенности организации занятий в основном и спортивном отделении.
80. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
81. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
82. Студенческие спортивные соревнования.
83. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
84. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
85. Международные студенческие спортивные соревнования.
86. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
87. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
88. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
89. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
90. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
91. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
92. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
93. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
94. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:
  - выносливость;
  - силу;
  - скоростно-силовые качества и быстроту;
  - гибкость;
  - координацию движений;
95. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
96. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).

97. Характеристика влияния избранного вида спорта (системе физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
98. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных амплуа, для разных весовых категорий и т. п.).
99. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях ВУЗа.
100. Перспективное планирование подготовки.