

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

Специальность	40.02.04 Юриспруденция
Форма обучения	очная/заочная
Год набора	2026
Составитель	Самойлов А. М.

Омск _____

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Фонд оценочных средств обеспечивает оценку процесса формирования у обучающихся планируемых результатов обучения (компетенций) на определенном этапе освоения ими основной профессиональной образовательной программы.

Планируемые результаты обучения при изучении дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Определять психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Называть основы здорового образа жизни Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Характеристика планируемых результатов обучения по дисциплине представлена в соответствии с определенным этапом формирования компетенций для достижения результатов освоения образовательной программы

Комплект оценочных средств

Направлен(ы) на проверку процесса формирования компетенции

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырёх предложенных.

Задание 1.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) развитие физических качеств людей
- б) поддержание высокой работоспособности людей
- в) сохранение и улучшение здоровья людей
- г) подготовку к профессиональной деятельности

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллами. Выбор верного ответа без обоснования оценивается 1 баллом. Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: в) сохранение и улучшение здоровья людей.

Задание 2.

Личная гигиена включает...

- а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви
- в) гидропроцедуры, приём пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий
- г) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллами. Выбор верного ответа без обоснования оценивается 1 баллом. Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви

Задание 3.

Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд./мин. характерно для ...

- а) занятий общеразвивающей направленности
- б) занятий общеподготовительной направленности
- в) физкультурно-оздоровительной направленности
- г) урочных форм занятий

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллами. Выбор верного ответа без обоснования оценивается 1 баллом. Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: в) физкультурно-оздоровительной направленности.

Задание 4.

Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе ...

- а) закаливания и физиотерапевтических процедур
- б) совершенствования телосложения
- в) обеспечения полноценного физического развития
- г) формирования двигательных умений и навыков

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллами. Выбор верного ответа без обоснования оценивается 1 баллом. Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: в) обеспечения полноценного физического развития

Задание 5.

Состояние здоровья обусловлено ...

- а) резервными возможностями организма
- б) образом жизни
- в) уровнем здравоохранения
- г) отсутствием болезней

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллами. Выбор верного ответа без обоснования оценивается 1 баллом. Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: б) образом жизни.

Задания открытого типа с развёрнутым ответом

Задание 1.

Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а) проведение занятий «на природе» создаёт благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий
- б) свойства природы являются самостоятельными факторами физического воспитания
- в) в процессе физического воспитания большое внимание уделяется использованию естественных свойств природы и гигиенических факторов
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 3 баллами. Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: г) все представленные утверждения соответствуют действительности

Задание 2.

В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения во время утренней гимнастики?

1. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы
2. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса
3. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление
4. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние
5. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки
6. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы
7. Упражнения, увеличивающие гибкость

а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

б) 7, 5, 3, 6, 1, 2, 4

в) 5, 4, 6, 2, 3, 7, 1

г) 4, 6, 1, 7, 2, 5, 3

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 3 баллами. Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: г) 4, 6, 1, 7, 2, 5, 3

Задание 3.

Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы:

- 1) упражнения на точность и координацию движений
- 2) упражнения в расслаблении мышц туловища, рук, ног
- 3) упражнения в растягивании мышц туловища, рук, ног
- 4) упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки
- 5) приседания, прыжки, бег, переходящие в ходьбу
- 6) упражнения махового характера для различных мышечных групп
- 7) дыхательные упражнения

а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7

в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5

г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 3 баллами. Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7

Задание 4.

Основным показателем физического развития человека является:

- а) антропометрические характеристики человека
- б) результаты прыжка в длину с места
- в) результаты в «челночном беге»
- г) уровень развития общей выносливости

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 3 баллами. Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: а) антропометрические характеристики человека

Задание 5.

Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:

- а) недостатком кислорода в мышцах организма
- б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после окончания работы
- в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки
- г) недостатком кислорода в тканях организма

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 3 баллами. Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки

Задание закрытого типа на установление соответствия

Задание 1.

При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности:

- а) 2, 4, 5;
- б) 1, 2, 4
- в) 3, 4, 5;
- г) 1, 3, 5.

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом. Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: г) 1, 3, 5.

Задание 2.

Установите последовательность действий первой помощи при ранах –

- 1) ввести противостолбнячную сыворотку;
 - 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение;
 - 3) обработать края раны перекисью водорода;
 - 4) остановить кровотечение;
 - 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:
- а) 1, 2, 3, 4, 5.
 - б) 4, 3, 5, 2, 1.
 - в) 2, 3, 4, 4, 1.
 - г) 5, 4, 2, 1, 3.

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом. Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: б) 4, 3, 5, 2, 1.

Задание 3.

При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

- а — учителя, проводящего урок;
- б — классного руководителя;
- в — своих сверстников по классу;
- г — школьного врача.

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом. Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: а)

Задание 4.

Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а — величиной их воздействия на организм;
- б — напряжением определенных мышечных групп;

в — временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом.

Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: а)

Задание 5.

Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны физические нагрузки, называется:

а) специальной медицинской группой;

б) оздоровительной медицинской группой;

в) группой лечебной физической культуры;

г) группой здоровья.

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом.

Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: а)

Задания комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развёрнутым обоснованием выбора

Задание 1.

Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью

_____.

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллами. Выбор верного ответа без обоснования оценивается 1 баллом. Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: весов

Задание 2.

Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной _____ и воспользовавшись

_____.

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллами. Выбор верного ответа без обоснования оценивается 1 баллом. Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: к стене; рулеткой, линейкой

Задание 3.

Опорно-двигательную систему составляют _____ и _____.

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллами. Выбор верного ответа без обоснования оценивается 1 баллом. Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: Кости и мышцы

Задание 4.

Кровеносная система состоит из _____ и _____.

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллами. Выбор верного ответа без обоснования оценивается 1 баллом. Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ:Сердца и кровеносных сосудов

Задание 5.

Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь _____ мин и только _____ раза в неделю, через день.

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллами. Выбор верного ответа без обоснования оценивается 1 баллом. Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ:20 мин.; 3 раза в неделю.

Комплект оценочных средств

Направлен(ы) на проверку процесса формирования компетенции

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырёх предложенных.

Задание 1.

Цель игры в баскетбол:

- А) нужно сыграть на доске специальными фигурками. Главное поставить мат королю;
- Б) овладеть мячом и забить его в ворота противника;
- В) овладеть мячом и бросить в корзину, соперника. Гол засчитан, если он попадает в корзину сверху и проходит через сетку;
- Г) добиться приземления мяча на стороне противника, чтобы он перелетел через сетку.

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом. Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: в)

Задание 2.

Задача игры в гандбол заключается:

- А) на специальной доске нужно «съесть» больше фигурок противника;
- Б) овладеть мячом и бросить в корзину, соперника. Гол засчитан, если он попадает в корзину сверху и проходит через сетку;
- В) нужно клюшкой загнать маленький мяч в лунку в земле;
- Г) забросить как можно больше мячей в ворота противника и не пропустить свои.

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом.
Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: г)

Задание 3.

Укажите цель игры в волейбол:

- А) забросить как можно больше мячей в ворота противника и не пропустить свои;
- Б) направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника и перелетел через сетку;
- В) овладеть мячом и забить его в ворота противника;
- Г) при помощи маркера с цветными шариками нужно обезоружить противника.

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом.
Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: б)

Задание 4.

Укажите правильную задачу игры: хоккей с мячом:

- А) участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды в сторону размеченной на льду мишени;
- Б) используя клюшки на ледовом поле, команды стараются забить шайбой/мячом в ворота противника;
- В) ударами специальных молотков на длинной ручке проводят шары через воротца, расставленные на площадке в определённом порядке;
- Г) участники под водой в бассейне должны загнать мяч в ворота соперников

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом.
Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: б)

Задание 5.

Игра водное поло заключается:

- А) нужно забить мяч в ворота противника;
- Б) добиться приземления мяча на стороне противника, чтобы он перелетел через сетку;
- В) нужно сыграть на доске специальными фигурками. Главное поставить мат королю;
- Г) забить как можно больше голов в ворота соперника за время игры, в бассейне

Критерии оценивания: полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом.
Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов.

Ключ: г)

3. Диагностическая работа для оценки планируемых результатов (компетенций) по дисциплине Физическая культура на данном этапе освоения основной профессиональной образовательной программы

Дополнения и изменения в фонде оценочных средств по дисциплине

« _____ »

на 20__/20__ учебный год

На основании решения цикловой методической комиссии
(протокол заседания от _____ 20__ г. № _____) в фонд оценочных средств по дисциплине «_____»

внесены следующие изменения и (или) дополнения:

1. _____ (указывается краткая характеристика внесенных изменений и (или) дополнений);

2. _____.

Дополнения и изменения в фонд оценочных средств внес: _____ Ф.И.О., должность, ученая степень, звание.

Заведующий кафедрой _____