Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.11.2026 16:44:03
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447

Образовательное частное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»

(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДИПЛОМАТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор Международного
дипломатического колледжа
_____ Н.И. Платонова
«16» февраля 2026г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

Физическая культура

Специальность

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Квалификация выпускника
Дизайнер

на базе среднего общего образования

Форма обучения: очная

Москва

Фонд оценочных средств для дисциплины «Физическая культура». Специальность 54.02.01 Дизайн (по отраслям) /– М.: ИМПЭ им. А. С. Грибоедова.

Фонд оценочных средств является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины.

Организация-разработчик: Образовательное частное учреждение высшего образования «Московский университет имени А. С. Грибоедова»

Директор Международного дипломатического колледжа_____/Н.И. Платонова

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Физическая культура» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины (РПД) «Физическая культура». На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Для определения качества освоения обучающимися учебного материала по дисциплине используются следующие оценочные средства:

№ п/п	Оценочное средство	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тестирование	Вид контроля, позволяющий оценить изученный теоретический материал.	Вопросы для проведения тестирования
2	Практические задания	Вид контроля, позволяющий оценить умение обучающегося применять осваиваемую компетенцию в практических ситуациях и при решении производственных задач	Задания к практическому занятию
3	Контрольная работа	Вид контроля, позволяющий определить результат освоения компетенций по дисциплине в рамках рассматриваемой темы, оцениваемый с помощью соответствующих индикаторов достижения компетенций	Задания контрольной работы
4	Самостоятельная работа	Вид контроля, позволяющий оценить проработку теоретического материала, изучение рекомендуемой литературы, выполнение практико-ориентированных заданий (заполнение таблиц, проведение сравнительного анализа, составление схем и др.), решение практических задач, создание презентаций, написание рефератов, подборку нормативного и иного материала и выполнение других заданий	Задания самостоятельной работы
5.	Зачет/Зачет с оценкой/Экзамен	Вид контроля, позволяющий выявить степень овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для дальнейшего освоения образовательной программы подготовки	Вопросы для подготовки к зачету/зачету с оценкой/экзамену

3.ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

3.1 Темы для подготовки к промежуточной аттестации

1. Где и когда возник настольный теннис?
2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
3. Как называется международная федерация?
4. Правила игры в настольный теннис.
5. Особенности парной игры в настольный теннис.
6. Адаптивная физическая культура как социальное явление. Ее место и роль в обществе.
7. Как классифицируются спортсмены в паралимпийском настольном теннисе?
8. Какие основные изменения в правилах существуют для игроков в колясках?
9. Что является специфической особенностью спортивной аэробики?
10. Назовите 7 базовых шагов аэробики.
11. Что представляет собой здоровый образ жизни студентов? Как он формируется?
12. Питание и здоровье. Понятие о рациональном, сбалансированном питании.
13. Роль спортивной аэробики в укреплении здоровья.
14. Какие движения запрещены в спортивной аэробике?
15. Развитие гимнастики в СССР и современной России.
16. Причины травматизма на занятиях гимнастикой. Виды страховки (характеристика). Меры по предупреждению травматизма на занятия гимнастикой.
17. На какие основные группы делится легкая атлетика?
18. Как передается эстафетная палочка?
19. Как классифицируются беговые дистанции? 20. Техника прыжка в длину: из каких фаз она состоит?

3.2 Темы для самостоятельной работы студентов

1. История Паралимпийских игр.
2. История Специального олимпийского движения.
3. История Всемирных игр глухих (Тихие игры).
4. История развития вида спорта (паралимпийского). По выбору студента.
5. АФК как способ повышения качества жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья и приобщении их к здоровому стилю жизнедеятельности.
6. Классификация видов гимнастики (спортивная, художественная, оздоровительная, прикладная).
7. Влияние гимнастических упражнений на организм человека: мышцы, связки, суставы, осанка.
8. История развития гимнастики в России и в мире.
9. Какие физические качества развиваются при регулярных занятиях гимнастикой?
10. Какое влияние оказывает атлетическая гимнастика на организм человека и формирование осанки».

11. Какое влияние оказывает гиподинамия на организм банковского работника?

12. Что такое ПФК (производственная физическая культура) и её цель?

13. Какие упражнения необходимы для профилактики нарушений зрения (зрительная гимнастика)?

14. Какая форма активного отдыха наиболее эффективна для работников умственного труда?

15. Комплекс упражнений для профилактики «синдрома запястного канала (профболезнь при работе с мышью).

16. Почему настольный теннис считается наиболее подходящим видом спорта для банковских работников?

17. В чем заключается польза настольного тенниса для профилактики близорукости (профессионального недуга при работе за монитором)?

18. Как влияет игра в настольный теннис на опорно-двигательный аппарат офисного работника?

19. Как осуществляется судейство, если мяч во время игры задевает ребро стола?

20. Какое упражнение легкой атлетики наиболее эффективно для компенсации гиподинамии у работников финансовой сферы?

3.3 Тестовые задания

Темы для подготовки к промежуточной аттестации
ВОПРОСЫ ОТКРЫТОГО ТИПА
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Каким образом регулярные занятия настольным теннисом помогают компенсировать негативное влияние многочасовой сидячей работы на позвоночник и мышцы спины? _____ + Разгрузка позвоночника
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) До скольких очков ведется счет в одной партии по современным международным правилам настольного тенниса? + до 11 очков
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) _____способствует снятию зрительного напряжения, возникающего при длительной работе за монитором. + Тренировка аккомодации
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Какой вид спорта рекомендуется для развития координации и быстроты реакции, а также в качестве средства активного отдыха в профессиональной деятельности? + настольный теннис

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Как техника хвата ракетки при игре в настольном теннисе и активные движения кистью помогают предотвратить развитие туннельного синдрома и других профессиональных заболеваний рук бухгалтера?
+ Улучшение кровообращения

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
_____спортивного этикета и правил вежливости на беговой дорожке отражает культуру устной коммуникации специалиста в социальной среде. + Соблюдение

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Как избежать травм при растяжке? + Постепенный прогресс

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)

К какому виду спорта относятся упражнения на снарядах (перекладина, брусья), а также опорные прыжки и акробатические элементы?
+ спортивная гимнастика

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
_____преимущество настольного тенниса как метода психологической разгрузки после работы с интенсивными числовыми данными и строгой отчетностью.
+ Эмоциональный сброс

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Как называется система специально подобранных физических упражнений, направленная на общее развитие организма и укрепление здоровья? _____
+ гимнастика

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Как тренировка скорости реакции и оперативного принятия решений в игре настольным теннисом влияет на вашу профессиональную внимательность и продуктивность при составлении сложных финансовых документов?
_____
+ Повышение нейропластичности

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Какой вид спорта называют «азбукой движений» за его роль в формировании правильной осанки и базовых двигательных навыков? _____
+ гимнастика

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
_____является основой долголетия в спорте.
+ Грамотное восстановление

_____ - основа профилактики переутомления. + Режим нагрузок.

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
К какому виду спорта относятся такие дисциплины, как спринт, марафон, прыжки в длину и толкание ядра, направленные на совершенствование физической подготовленности? _____ + легкая атлетика

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется: _____
+ силовой выносливостью

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
_____ + Синее, жёлтое,
чёрное, зелёное, красное.

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Как называется комплекс упражнений в середине рабочего дня?
_____ + Физкультурная пауза.

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)

Какой из перечисленных разделов физической культуры наиболее эффективно используется для развития общей выносливости и поддержания здоровья в рамках самостоятельных занятий студента?
_____ + легкая атлетика

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Из какого стартового положения, согласно правилам ВФСК ГТО, выполняется бег на длинные дистанции (1000, 2000, 3000 метров)? _____ + высокий старт

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Что должен регулярно измерять студент для оценки своей выносливости?
_____ +Пульс (ЧСС) покоя

Какой вид отдыха наиболее эффективен при умственном утомлении бухгалтера?
- пассивный отдых
+ активный отдых - длительный сон

Какое физическое упражнение лучше всего снимает статическое напряжение мышц спины?
+ потягивание туловища; - сжимание кистей;
- задержка дыхания.

Какая периодичность физкультурных пауз рекомендуется при 8часовом рабочем дне за компьютером? - раз в день; + каждые два часа; - только в обед.
Какой вид спорта традиционно называют «королевой спорта», так как он включает естественные для человека движения (ходьба, бег, прыжки, метания)? - спортивная гимнастика + легкая атлетика - плавание - тяжелая атлетика
Как называется положение атлета непосредственно перед началом бега на короткую дистанцию? - высокий упор; + низкий старт; - спортивная стойка.
Какое испытание в комплексе ГТО является обязательным для развития гибкости? - прыжок в длину; +наклон на гимнастической скамье; - метание спортивного снаряда
Какое физическое качество, необходимое бухгалтеру для работы с мелкими деталями и цифрами, лучше всего развивает настольный теннис? - силовую выносливость;
+ мелкую моторику и координацию «глаз-рука»; - гибкость суставов нижних конечностей; -скоростную выносливость
Какое требование безопасности является обязательным при выполнении прыжков в длину с разбега на занятиях по легкой атлетике? - прыгать в любой обуви, включая сланцы + перед прыжком убедиться, что в яме с песком нет посторонних предметов и она разрыхлена - выполнять прыжок сразу за предыдущим участником без паузы - приземляться строго на прямые ноги
Почему настольный теннис официально рекомендуется людям, проводящим много времени за монитором? + из-за необходимости постоянно менять фокус зрения, что снимает спазм аккомодации; - из-за возможности играть сидя; - из-за отсутствия физической нагрузки на мышцы плечевого пояса.

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Критерии оценивания диагностической работы:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	от 90 до 100 % правильно выполненных заданий
хорошо	от 70 до 89 % правильно выполненных заданий
удовлетворительно	от 50 до 69 % правильно выполненных заданий
неудовлетворительно	менее 50 % правильно выполненных заданий