

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гриб Владислав Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 02.07.2026 08:35:37

Уникальный программный ключ:

637517d24e103c3db032acf37e839168ac1c5bb3f5eb89c20abfed7547985447



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

43.02.16 Туризм и гостеприимство

Квалификация выпускника:

Специалист по туризму и гостеприимству

на базе основного общего образования

Форма обучения: очная

Москва

Фонд оценочных средств для дисциплины «Физическая культура». Специальность 43.02.16 Туризм и гостеприимство / – М.: Международный дипломатический колледж.

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации

1. Адаптивная физическая культура как социальное явление. Ее место и роль в обществе.
2. Основные и смежные понятия теории адаптивной физической культуры.
3. Задачи АФВ: образовательные, коррекционные, оздоровительные, воспитательные.
4. Общие и специальные принципы АФВ.
5. Организация АФВ в системе образования.
6. Организация АФВ в системе социальной защиты и здравоохранения.
7. Интегративные образовательные программы.
8. Аномалии развития двигательной сферы.
9. Общие и специальные задачи АФВ детей с речевой патологией (коррекционные, образовательные, воспитательные, оздоровительные).
10. Построение учебно-воспитательного процесса по АФВ в общеобразовательной школе.
11. Структура дошкольного учреждения санаторного типа.
12. Организация и методика проведения занятий при ортопедических заболеваниях.
13. Нарушения осанки (кифоз, лордоз, кифолордоз). Подбор упражнений и дозировка нагрузки при нарушениях осанки.
14. Показания к использованию отягощений у детей с ортопедическими заболеваниями.
15. Особенности построения урока для детей с ортопедическими заболеваниями.
16. Особенности применения средств АФВ у детей с ортопедическими заболеваниями.
17. Определение понятия здоровья. Тенденции в физическом развитии детей.
18. Специальные медицинские группы в общеобразовательной школе.
19. Методика «круговой тренировки» как основа интегративной программы.
20. Особенности составления программы занятий в СМГ в зависимости от вида.
21. Понятие здоровья и его характеристики.
22. Что представляет собой здоровый образ жизни студентов? Как он формируется?
23. Вредные привычки и здоровье. Профилактика вредных привычек.
24. Питание и здоровье. Понятие о рациональном, сбалансированном питании.
25. Белки, жиры, углеводы. Их значение в питании.
26. Роль различных факторов в укреплении здоровья.
27. Методика обучения технике и тактике бега на длинные дистанции.
28. Методика обучения технике и тактике бега на средние дистанции.
29. Техника бега на короткие дистанции.
30. Методика обучения технике и тактике бега на короткие дистанции.
31. Основные движущие силы спортсмена при ходьбе и беге.
32. Организация соревнований по прыжкам.
33. Виды единоборств, их место в системе физического воспитания.
34. Возникновение и развитие единоборств в мире.
35. Развитие спортивной борьбы в СССР.
36. Причины травматизма на занятиях гимнастикой. Виды страховки(характеристика). Меры по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой.
37. Характеристика гимнастических упражнений для всех групп мышц.
38. Развитие гимнастики в СССР и современной России.
39. Первая медицинская помощь при спортивных травмах.
40. Техническая подготовка.

Вопросы для самостоятельной работы обучающихся

- 1 Развитие физических качеств средствами футбола.
- 2 История развития футбола в России.
- 3 История развития футбола в регионе.
- 4 Методика судейства в футболе.
- 5 Техника игры вратаря.
- 6 Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
- 7 Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
- 8 Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола.
- 9 История развития баскетбола в России.
- 10 История развития баскетбола в регионе.
- 11 Методика судейства в баскетболе.
- 12 Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
- 13 Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
- 14 Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
- 15 Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
- 16 Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
- 17 Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
- 18 Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола.
- 19 История развития волейбола в России.
- 20 История развития волейбола в регионе.
- 21 Методика судейства в волейболе.
- 22 Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
- 23 Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
- 24 Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
- 25 Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
- 26 Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
- 27 Развитие физических качеств средствами бадминтона.
- 28 Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
- 29 История развития бадминтона в России.
- 30 Методика судейства в бадминтоне.
- 31 Техника игры в бадминтон.
- 32 Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
- 33 Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
- 34 Развитие физических качеств средствами тенниса.
- 35 Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
- 36 Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
- 37 Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея.
- 38 История развития хоккея в России.
- 39 История развития хоккея в регионе.
- 40 Методика судейства в хоккее.
- 41 Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
- 42 Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
- 43 Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся

- 44 Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
- 45 Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
- 46 История возникновения лапты.
- 47 Обучение тактике игры лапта.
- 48 Лапта и ее разновидности.
- 49 Развитие физических качеств средствами плавания.
- 50 История развития плавания в России.
- 51 Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
- 52 Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

Тестовые задания
Модуль 1. Теннис

1. Какие размеры теннисного стола указаны правильно:

- А) 3,5 м х 1,25 м;
- Б) 2,5 м х 1 м;
- В) 1,525 м х 0,97 м;
- Г) 2,74 м х 1,525 м.

2. До какого счета играется одна партия:

- А) до 15 очков;
- Б) 11 очков;
- В) 21 очков;
- Г) 40 очков.

3. Сколько подач подряд выполняет один игрок:

- А) одну;
- Б) две;
- В) пять;
- Г) неограниченно.

4. В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой:

- А) США;
- Б) Китай;
- В) Корея;
- Г) Англия.

5. В каком году был проведен первый чемпионат мира:

- А) 1828 г.;
- Б) 1900 г.;
- В) 1927 г.;
- Г) 1948 г.

6. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече:

- А) один;
- Б) два;
- В) три;
- Г) неограниченное количество.

7. Кто изобрел современный теннисный мячик:

- А) А. Андерсен;
- Б) Г. Гвадер;
- В) К. Купер;
- Г) Д. Гибс.

8. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела:

- А) можно;
- Б) нельзя;
- В) можно при защите;
- Г) можно при попадании.

9. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу:

- А) нет;
- Б) да;
- В) можно если счет 20 : 20.

10. Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола:

- А) может;
- Б) не может;
- В) может, только 1,5 метра сбоку.

11. Какой вес теннисного мяча:

- А) 1 грамм;
- Б) 2 грамма;
- В) 2,4 - 2,53 грамма;
- Г) 4 - 4,25 грамма.

12. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда:

- А) один;
- Б) два;
- В) три;
- Г) четыре.

13. По сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20 : 20:

- А) по одной;
- Б) по две;
- В) по пять;
- Г) неограниченно.

14. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой:

- А) 1876 г.;
- Б) 1900 г.;
- В) 1904 г.;
- Г) 322 г. до н.э.

15. Какой из приемов игры является атакующим действием:

- А) удар толчком;
- Б) подставка;
- В) подрезка;
- Г) накат.

Таблица с правильными ответами

<i>Номер</i>	<i>Ответ</i>	<i>Номер</i>	<i>Ответ</i>	<i>Номер</i>	<i>Ответ</i>
1	Г	6	А	11	Б
2	Б	7	Г	12	Б
3	Б	8	Б	13	А
4	Г	9	А	14	В
5	В	10	А	15	Г

Шкала оценивания тестовых заданий

Данный вид контроля, рассчитан на выявление уровня усвоения теоретического и практического материала в рамках изучения дисциплин. Критерии оценивания теста: 1 вопрос = 1 балл.

Оценка «5»	30-27 Баллов
Оценка «4»	26-23 Баллов
Оценка «3»	22-18 Баллов
Оценка «2»	0-17 Баллов

Модуль 2. Аэробика

1. Что такое аэробика:

- А) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата;
- Б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма;
- В) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств;
- Г) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм.

2. Поперечный и продольный, это виды:

- А) прыжков;
- Б) шпагатов;
- В) шагов.

3. Комплекс упражнений для растяжки мышц – это:

- А) стретчинг;
- Б) черлидинг;
- В) танец.

4. Что такое стретчинг:

- А) растягивание;
- Б) сила;
- В) координация.

5. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике:

А) так джамп (с поворотом и обычный); аэр джек, «кошка»; тур; страдлл (ноги вместе, ноги врозь); казак (с поворотом и обычный); прыжок в шпагате (с места и с разбегу); Б) отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад, отжимание со шпагатом (венсон); уголок ноги вместе и ноги врозь, высокий угол, поворот угла на 90, 180 и 360 градусов; проползание через шпагат (панкейк), махи; либула; размножка; В) шаг, марш, ланч, грейп-вайн, шоссе.

6. Разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий:

- А) бег;
- Б) шаг;
- В) прыжок.

7. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа:

- А) фитнес-аэробика;
- Б) аква-аэробика;
- В) степ-аэробика.

8. Какие упражнения относятся к стретчингу:

- А) «березка», «плуг», «корзинка», мост, мост на локтях, «бабочка», «уголок», «черепашка», «скручивание», «лодочка», складка;
- Б) стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;
- В) базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты).

9. Какой прыжок не используется в аэробике:

- А) «так джамп»;
- Б) «страдлл»;
- В) «выше неба».

10. Отжимание со шпагатом – это:

- А) венсон;
- Б) панкейк;
- В) вертолет.

11. Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета: «1» - шаг правой ногой вперед, «2» - приставить левую ногу, «3» - шаг правой ногой назад, «4» - приставить левую:

- А) Touch-step;
- Б) Step-touch;
- В) Basic step.

12. Аква-аэробика:

- А) аэробика с мячом;
- Б) аэробика в высокой интенсивности;
- В) аэробика в воде.

13. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960 г.:

- А) американцем К. Купером;
- Б) немцем В. Штраузером;
- В) бельгийцем П. Отле.

14. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета:

- А) Two step;
- Б) V-step;
- В) Straddle.

15. Назовите вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси:

- А) рондат;
- Б) колесо;
- В) шоссе.

Таблица с правильными ответами

<i>Номер</i>	<i>Ответ</i>	<i>Номер</i>	<i>Ответ</i>	<i>Номер</i>	<i>Ответ</i>
<i>1</i>	<i>А</i>	<i>6</i>	<i>Б</i>	<i>11</i>	<i>В</i>
<i>2</i>	<i>Б</i>	<i>7</i>	<i>В</i>	<i>12</i>	<i>В</i>
<i>3</i>	<i>А</i>	<i>8</i>	<i>А</i>	<i>13</i>	<i>А</i>
<i>4</i>	<i>А</i>	<i>9</i>	<i>В</i>	<i>14</i>	<i>Б</i>
<i>5</i>	<i>А</i>	<i>10</i>	<i>А</i>	<i>15</i>	<i>А</i>

Шкала оценивания тестовых заданий

Данный вид контроля, рассчитан на выявление уровня усвоения теоретического и практического материала в рамках изучения дисциплин. Критерии оценивания теста: 1 вопрос = 1 балл.

Оценка «5»	30-27 Баллов
Оценка «4»	26-23 Баллов
Оценка «3»	22-18 Баллов
Оценка «2»	0-17 Баллов

Модуль 3. Легкая атлетика

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики:

- А) спортивная ходьба;
- Б) бег;
- В) прыжки;
- Г) плавание.

2. Какой вид легкой атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр:

- А) бег на короткую дистанцию;
- Б) бег на среднюю дистанцию;
- В) метание диска;
- Г) тройной прыжок.

3. Какой вес диска для метания у мужчин:

- А) 4;
- Б) 2;
- В) 6.

4. Как называется бег на короткую дистанцию:

- А) спринт;
- Б) марафон;
- В) кросс.

5. Вес женского копья в легкой атлетике:

- А) 1 кг;
- Б) 2 кг;
- В) 3 кг.

6. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом:

- А) диск;
- Б) копье;
- В) молот.

7. Короткая дистанция бега в легкой атлетике:

- А) 1500 м;
- Б) 100 м;
- В) 60 м;
- Г) 500 м.

8. Укажите дистанцию марафонского бега:

- А) 30 км;
- Б) 42 км 195 м;
- В) 45 км;
- Г) 55 км 500 м.

9. К эстафетному бегу относятся:

- А) 3 x 100;
- Б) 4 x 100;
- В) 2 x 100;
- Г) 5 x 100.

10. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции:

- А) низкий старт;
- Б) средний старт;
- В) высокий старт.

11. В эстафетном беге палочка передается в коридоре:

- А) 20 м
- Б) 10 м
- В) 30 м.

12. В каком году впервые проходило первенство России по легкой атлетике:

- А) 1908 г.;
- Б) 1912 г.;
- В) 1920 г.;
- Г) 1930 г.

13. В каком году российские атлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх:

- А) 1904 г.;
- Б) 1912 г.;
- В) 1915 г.;
- Г) 1917 г.

14. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:

- А) 80 см;
- Б) 1 м;
- В) 1 м 25 см;

Г) 2 м.

15. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:

- А) 5 см;
- Б) 6,27 см;
- В) 10 см;
- Г) 12,2 см.

Таблица с правильными ответами

<i>Номер</i>	<i>Ответ</i>	<i>Номер</i>	<i>Ответ</i>	<i>Номер</i>	<i>Ответ</i>
1	Г	6	Б	11	А
2	А	7	Б	12	А
3	Б	8	Б	13	Б
4	А	9	Б	14	В
5	А	10	В	15	А

Шкала оценивания тестовых заданий

Данный вид контроля, рассчитан на выявление уровня усвоения теоретического и практического материала в рамках изучения дисциплин. Критерии оценивания теста: 1 вопрос=1 балл.

Оценка «5»	30-27 Баллов
Оценка «4»	26-23 Баллов
Оценка «3»	22-18 Баллов
Оценка «2»	0-17 Баллов

Модуль 4. Гимнастика

1. Что означает слово «гимнастика»:

- А) упражнение;
- Б) гибкость;
- В) пластичность.

2. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват;
- Б) упор;
- В) группировка;
- Г) вис.

3. Передвижение из одного строя в другой называется:

- А) переход;
- Б) перестроение;
- В) передвижение.

4. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги, поднятые руками к груди и кисти, захватывают, в гимнастике обозначается как: А) хват;

- Б) захват;
- В) пережат;
- Г) группировка.

5. Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности называется:

- А) акробатическая комбинация; Б) акробатическая соединение; В) связка.

6. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как:

- А) вылет;
- Б) спад;
- В) соскок;
- Г) спрыгивание.

7. Элемент, выполняемый с опорой на лопатки, называется:

- А) стойка;
- Б) пережат;
- В) стойка на лопатках.

8. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как:

- А) сед;
- Б) присед;
- В) упор.

9. Упражнения на равновесия, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов, выполняется на:

- А) бревне;
- Б) брусьях;
- В) дорожке;
- Г) скамейке.

10. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как:

- А) кувырок
- Б) пережат
- В) переворот.

11. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике:

- А) Расстояние между занимающимся «в глубину»;

- Б) Расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя;
- В) Расстояние от первой шеренги до последней.

12. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть: 1 - «Равняйсь», 2 - «Реже», 3 - «Кругом», 4 - «Вольно», 5 - «Смирно»:

- А) 1, 2, 3;
- Б) 1, 3, 5;
- В) 1, 4, 5.

13. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется:

- А) строевыми приемами;
- Б) передвижениями;
- В) построениями и перестроениями.

14. Дугообразное, максимально погнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется:

- А) стойка;
- Б) мост;
- В) переворот.

15. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей - из них 9 золотых):

- А) Ольга Корбут;
- Б) Надежда Команечи;
- В) Лариса Латынина;
- Г) Людмила Турищева.

Таблица с правильными ответами

Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ
1	Б	6	В	11	А
2	Г	7	В	12	В
3	Б	8	Б	13	В
4	Г	9	А	14	Б
5	А	10	А	15	В

Шкала оценивания тестовых заданий

Данный вид контроля, рассчитан на выявление уровня усвоения теоретического и практического материала в рамках изучения дисциплин. Критерии оценивания теста: 1 вопрос = 1 балл.

Оценка «5»	30-27 Баллов
Оценка «4»	26-23 Баллов
Оценка «3»	22-18 Баллов
Оценка «2»	0-17 Баллов