Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 06.11.2026 16:26:52
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
09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Квалификация выпускника:
Программист

на базе основного общего образования

Форма обучения: очная

Москва

Фонд оценочных средств для дисциплины «Физическая культура». Специальность 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением /– 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

Темы для подготовки к промежуточной аттестации

1. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
2. Роль и значение физической культуры в развитии общества.
3. Роль и значение физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения здорового образа жизни.
4. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
5. Планирование индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и самоконтроль за их эффективностью.
6. Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности (на примере одной из систем)
7. Что представляет собой здоровый образ жизни студентов? Как он формируется?
8. Выдающиеся достижения отечественных олимпийцев (на примере одного из видов спорта, входящих в олимпийскую программу)
9. История Олимпиад современности.
10. История возникновения и развития физической культуры в мире (в России).
11. Гимнастика с элементами акробатики. Правила техники безопасности. Способы совершенствования базовых упражнений.
12. Легкая атлетика. Виды легкоатлетических упражнений и совершенствование техники их выполнения.
13. Основные виды борьбы. Физические способности, развивающиеся в процессе занятий единоборствами. Приемы самостраховки. Правила техники безопасности.
14. Допустимые нагрузки при самостоятельных занятиях разными физическими упражнениями. Правила проведения самостоятельных занятий.
15. Самомассаж как средство снижения утомления и повышения работоспособности человека.
16. Способы совершенствования координационных способностей.
17. Оздоровительный бег: история и значение, методы и средства тренировки.
18. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: цели и задачи. Способы подготовки к сдаче нормативов комплекса представителями выбранной возрастной группы.
19. Питание и здоровье. Понятие о рациональном, сбалансированном питании.
20. Техника бега на короткие дистанции.
21. Виды единоборств, их место в системе физического воспитания.
22. Развитие спортивной борьбы в СССР.
23. Причины травматизма на занятиях гимнастикой. Виды страховки(характеристика).
24. Характеристика гимнастических упражнений для всех групп мышц.
25. Развитие гимнастики в СССР и современной России.

26. История возникновения волейбола, этапы, тенденции развития и современное состояние спортивной игры в России и за рубежом.

27. Спортивные игры как эффективное средство физического воспитания, вид спорта и активного отдыха.

28. Методы профилактики травматизма на занятиях спортивными играми.

29. Формат игры в баскетбол (волейбол): площадка для игры, мяч, состав команд, амплуа игроков команды, задачи игры, действия игроков, счет, ошибки, замена игроков, определение победителя.

30. Влияние Атлетической гимнастики на физическое состояние занимающихся.

Темы для подготовки к другим формам контроля (контрольной работе)

1. Какая страна официально считается родиной настольного тенниса, где в конце XIX века игра зародилась как развлечение для высшего общества?

2. Какой материал, изобретенный в США и активно внедренный в игру англичанином Джеймсом Гиббом в 1900 году, совершил революцию в настольном теннисе, заменив тяжелые пробковые и тканевые мячи?

3. С какими двумя бытовыми предметами связано первоначальное звукоподражательное название игры «пинг-понг»?

4. В каком десятилетии XX века была основана Международная федерация настольного тенниса (ITTF) и проведен первый официальный чемпионат мира?

5. В каком году и в каком городе настольный теннис дебютировал в официальной программе летних Олимпийских игр?

6. Какая азиатская страна, начиная со второй половины XX века и по сей день, удерживает безоговорочное лидерство в мировом настольном теннисе, завоевав подавляющее большинство олимпийских золотых медалей?

7. Где должен находиться мяч перед началом выполнения подачи согласно правилам настольного тенниса?

8. Какое количество партий (сетов) необходимо выиграть студенту, чтобы победить в матче, если встреча проводится из 5 партий (до 3 побед)?

9. До какого количества очков ведется классическая партия в настольном теннисе по современным правилам?

10. Через сколько подач происходит переход права подачи от одного игрока к другому?

11. С какой главной целью в Российской Федерации был возрожден физкультурно-спортивный комплекс ГТО, и на какую основную задачу среди населения он направлен?

12. Сколько всего возрастных ступеней существует в современной структуре комплекса ГТО (с учетом изменений 2023 года), и к какой конкретно ступени относятся студенты в возрасте 16–17 лет?

13. Какие виды знаков отличия (наградных значков) вручаются участникам, успешно выполнившим установленные нормативы комплекса ГТО на соответствующий уровень? Назовите все три вида.

14. Все тесты ГТО делятся на «обязательные» и «по выбору». Какие два базовых физических качества проверяются обязательными испытаниями для студентов старших ступеней (назовите виды тестов, которые их определяют)?

15. С помощью какого специфического упражнения (теста), выполняемого на гимнастической скамье, проверяется уровень развития гибкости у юношей и девушек?

16. Какое главное условие (документ) является строго обязательным для регистрации и непосредственного допущения студента к сдаче любых нормативов комплекса ГТО в центрах тестирования?

17. На какие четыре основные крупные группы (сектора) делятся все соревновательные дисциплины, входящие в официальную программу легкой атлетики?

18. Почему легкую атлетику в мировой спортивной культуре традиционно называют «королевой спорта»? Опишите главную причину.

19. С какого стартового положения (командного старта) по правилам соревнований обязаны начинать бег спортсмены в спринтерских дисциплинах (от 60 до 400 метров включительно)?

20. Какое судейское решение выносится в современных легкоатлетических соревнованиях (начиная со старших юношей и взрослых), если бегун совершает фальстарт (начало движения до выстрела стартового пистолета)?

21. Эстафетный бег. В пределах какой строго ограниченной зоны (назовите её длину в метрах) бегуны одной команды обязаны передать друг другу эстафетную палочку?

Темы для самостоятельной работы обучающихся

1. История Паралимпийских игр.
2. История Специального олимпийского движения.
3. История Всемирных игр глухих (Тихие игры).
4. История развития вида спорта (паралимпийского). По выбору обучающегося.
5. Биография спортсмена-паралимпийца (по выбору обучающегося).
6. Адаптивное физическое воспитание - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.
7. Адаптивный спорт - содержание, цель, задачи и особенности.
8. Адаптивная двигательная рекреация - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.
9. Адаптивная физическая реабилитация - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.
10. Креативно - телесно- ориентированные практики АФК - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.
11. Экстремальные виды двигательной активности - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.
12. Функции адаптивной физической культуры (по выбору студента раскрыть содержание и особенности 2-х функций: 1-педагогическая, 1 – социальная.
13. Задачи АФК (по выбору студента раскрыть содержание и особенности 2-х задач: 1 -традиционная. 1- специальная). Примеры решения.
14. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением слуха.
15. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением зрения.
16. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением интеллекта.

17. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением ОДА.

18. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением речи.

19. Физические упражнения. Классификация. Решение специальных задач АФК средствами ФУ.

20. Подвижные игры. Значение. Пример применения.

21. Принципы АФК (по выбору обучающегося 2 принципа): - социальный, - общеметодический. Дать характеристику принципа, раскрыть особенности реализации в АФК.

22. Специально методические принципы. (По выбору обучающегося 1 принцип). Дать характеристику принципа, раскрыть особенности реализации в АФК.

23. Цель и задачи АФВ (характеристика задач на конкретном примере).

24. АС как способ повышения качества жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья и приобщении их к здоровому стилю жизнедеятельности.

Примерные варианты тестовых оценочных заданий (ТОЗ) для контрольного рубежа в рамках текущего контроля

1. **Что такое режим дня?**

А) Выполнение поручений учителя;
Б) Подготовка домашних заданий;
В) Рациональное распределение основных дел в течение всего дня;
Г) Регулярный прием пищи.

2. **Что является основными средствами закаливания?**

А) Физические упражнения;
Б) Солнце, воздух и вода;
В) Выступления в соревнованиях;
Г) Физический труд и работа.

3. **Что такое осанка?**

А) Силуэт человека;
Б) Привычное положение тела, непринужденно стоящего человека;
В) Привычка к определённым позам;
Г) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение.

4. **Поперечный и продольный, это виды:**

А) прыжков;
Б) шпагатов;
В) шагов.

5. **Комплекс упражнений для растяжки мышц – это**:

А) стретчинг;
Б) черлидинг;
В) танец.

6. Какой вес диска для метания у мужчин:

А) 4;
Б) 2;
В) 6.

7. Как называется бег на короткую дистанцию:

А) спринт;
Б) марафон;
В) кросс.

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

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

9. Передвижение из одного строя в другой называется:

А) переходом;
Б) перестроением;
В) передвижением.

10. Размеры волейбольной площадки:

А) 18х9;
Б) 16х8;
В) 20х15;
Г) 17х9;
Д) 15х8.

11. Размеры линий волейбольной площадки:

А) 3 см;
Б) 5 см;
В) 6 см;
Г) 10 см;
Д) 8 см.

12. К средствам физического воспитания относятся:

А) физические упражнения;
Б) двигательные действия;
В) трудовые действия;
Г) все перечисленное.

13. Игровой, соревновательный методы относятся:

А) к методу спортивного воспитания;

Б) методу физического воспитания;
В) методу психического воспитания;
Г) методу физического развития.

14. Гимнастика, проводимая до основных занятий, называется:

А) вводной;
Б) зарядкой;
В) разминкой;
Г) настройкой.

15. Работоспособность в начале учебного дня бывает:

А) пониженной;
Б) начальной;
В) повышенной;
Г) вводной.

16. До скольки длится счет в волейбольной партии:

А) до 15;
Б) до 25;
В) до 21;
Г) до 11;
Д) до 18.

17. Сколько дается времени для атаки в баскетболе:

А) 35 сек;
Б) 30 сек;
В) 15 сек;
Г) 20 сек;
Д) 24 сек.

18. Какое количество игроков находится на волейбольной площадке во время игры:

А) 7;
Б) 5;
В) 6;
Г) 11;
Д) 8.

19. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

А) 1955;
Б) 1960;
В) 1964

20. когда был включен баскетбол в программу Олимпийских игр?

А) 1908;

Б) 1936;

В) 1952.

21. Поперечный и продольный, это виды:

А) прыжков;

Б) шпагатов;

В) шагов.

Комплекс упражнений для растяжки мышц – это:

А) стретчинг;

Б) черлидинг;

В) танец.

23. Что такое стретчинг:

А) растягивание;

Б) сила;

В) координация.

24. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике:

А) так джамп (с поворотом и обычный); аэрджек, «кошка»; тур; страдлл (ноги вмести, 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.

25. Какие упражнения наиболее эффективны для снижения избыточной массы тела?

А) метание мяча;

Б) быстрая продолжительная ходьба;

В) стрельба из лука;

Г) стойка на руках.

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

А) фитнес-аэробика;

Б) аква-аэробика;

В) степ-аэробика.

27. Какие упражнения относятся к стретчингу:

А) «березка», «плуг», «корзинка», мост, мост на локтях, «бабочка», «уголок»,

Б) «черепашка», «скручивание», «лодочка», складка;

В) стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;

Г) базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты).

28. Какой прыжок не используется в аэробике:

А) «так джамп»;

Б) «страдлл»;

В) «выше неба»;

Г) «выше старта».

29. Отжимание со шпагатом – это:

А) венсон;

Б) панкейк;

В) геликоптер;

Г) квадрокоптер.

30. Когда Олимпийские игры проводились в нашей стране?

А) в 1984 и 2018 гг.;

Б) в 1980 и 2014 гг.;

В) в 1964 и 1980 гг.;

Г) в нашей стране Олимпийские игры не проводились.

Таблица с правильными ответами

Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ
1	В	11	Б	21	Б
2	Б	12	А	22	А
3	Б	13	Б	23	А
4	А	14	В	24	А
5	Б	15	А	25	Б
6	А	16	Б	26	В
7	А	17	Д	27	А
8	Г	18	В	28	В
9	Б	19	А	29	А
10	А	20	Б	30	Б

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»	23-30 Баллов
Оценка «4»	20-22 Баллов
Оценка «3»	18-19 Баллов
Оценка «2»	0-17 Баллов