

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гриб Владислав Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 02.07.2026 08:28:28

Уникальный программный ключ:

637517d24e103c3db032ac076839d98ec1c5bb2f5eb89c29ebfed7f47095447



**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

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. 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 самообороны. 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.

Вопросы 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.

Темы индивидуальных проектов

1. Стадион будущего.
2. Тестирование физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень физической активности населения.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика в моей жизни.
5. Физика и спорт.
6. Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?
7. Физические качества человека.
8. Физические упражнения для круговой тренировки.
9. Физическое воспитание в семье.

10. Физкультура и спорт в нашей жизни.
11. Что должен знать юный спортсмен о допинге?
12. Я выбираю спорт.
13. Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.
14. Движение, ты — жизнь!
15. Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?
16. Зимние виды спорта.
17. Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
18. Как самостоятельно построить спортивную площадку.
19. Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».
20. Мне нужны занятия физкультурой?!

Тестовые задания

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 сколько 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.

22. 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 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.

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) вертолет;
- 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

<i>Номер</i>	<i>Ответ</i>	<i>Номер</i>	<i>Ответ</i>	<i>Номер</i>	<i>Ответ</i>
1	В	11	Б	21	Б
2	Б	12	А	22	А
3	Б	13	Б	23	А
4	Б	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	В	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