Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 06.11.2026 16:26:53
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e838d88ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447

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. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
3. Основные задачи физического воспитания в образовательной организации.
4. Понятие здорового образа жизни и его основные составляющие.
5. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм человека.
6. Физическая культура как средство повышения работоспособности и профилактики утомления.
7. Основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.
8. Средства и методы развития силы.
9. Средства и методы развития быстроты.
10. Средства и методы развития выносливости.
11. Средства и методы развития гибкости.
12. Средства и методы развития ловкости и координации движений.
13. Понятие о физической нагрузке и ее регулировании в процессе занятий.
14. Принципы дозирования физической нагрузки.
15. Разминка и ее значение перед выполнением физических упражнений.
16. Заключительная часть занятия и ее значение для восстановления организма.
17. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой.
18. Показатели самоконтроля при физической нагрузке.
19. Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой.
20. Профилактика травматизма при выполнении физических упражнений.
21. Требования к спортивной форме и обуви на занятиях физической культурой.
22. Гигиенические основы занятий физической культурой.
23. Значение режима дня для сохранения здоровья и работоспособности.
24. Рациональное питание как условие поддержания здоровья и физической активности.
25. Влияние вредных привычек на состояние здоровья и физическую подготовленность.
26. Физкультурно-оздоровительная деятельность и ее значение в жизни человека.
27. Использование физических упражнений для профилактики нарушений осанки.
28. Использование физических упражнений для профилактики утомления и перенапряжения.
29. Особенности применения средств физической культуры в режиме учебного дня.
30. Особенности применения средств физической культуры в будущей профессиональной деятельности.
31. Профессионально-прикладная физическая подготовка и ее значение.
32. Средства профилактики перенапряжения, характерные для профессиональной деятельности обучающихся.
33. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
34. Подбор упражнений для развития основных физических качеств.

35. Комплексы общеразвивающих упражнений и их значение.
36. Упражнения для формирования правильной осанки.
37. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса и ног.
38. Легкая атлетика как средство развития физических качеств.
39. Беговые упражнения и их влияние на развитие выносливости и быстроты.
40. Прыжковые упражнения и их значение для развития скоростно-силовых качеств.
41. Гимнастические упражнения и их роль в физическом воспитании.
42. Спортивные и подвижные игры как средство физического развития.
43. Значение командных игр для формирования навыков взаимодействия в коллективе.
44. Развитие координационных способностей средствами подвижных и спортивных игр.
45. Контрольные нормативы по физической культуре и их назначение.
46. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся.
47. Индивидуальный подход при выборе физической нагрузки.
48. Восстановление организма после физической нагрузки.
49. Двигательная активность как условие сохранения здоровья в течение жизни.
50. Формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Темы для самостоятельной работы обучающихся

1. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни обучающегося.
2. Значение регулярной двигательной активности для укрепления здоровья.
3. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека.
4. Значение физической культуры для профилактики гиподинамии.
5. Основные физические качества человека и способы их развития.
6. Развитие силы средствами общеразвивающих упражнений.
7. Развитие быстроты средствами физических упражнений.
8. Развитие выносливости в процессе занятий физической культурой.
9. Развитие гибкости и подвижности суставов.
10. Развитие ловкости и координации движений.
11. Комплексы упражнений для утренней гимнастики.
12. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.
13. Комплексы упражнений для снятия мышечного напряжения и утомления.
14. Дыхательные упражнения и их значение для восстановления организма.
15. Самоконтроль на занятиях физической культурой.
16. Показатели физического состояния человека и способы их оценки.
17. Принципы составления индивидуального комплекса физических упражнений.
18. Правила выполнения разминки перед физической нагрузкой.
19. Значение восстановительных упражнений после занятия.
20. Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой.
21. Профилактика травматизма при выполнении физических упражнений.
22. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
23. Режим дня и его значение для сохранения здоровья.
24. Рациональное питание при занятиях физической культурой.
25. Влияние вредных привычек на физическое развитие человека.

26. Значение ходьбы, бега и прыжков для физического развития.
27. Легкая атлетика как основа общей физической подготовки.
28. Гимнастика как средство укрепления здоровья и развития гибкости.
29. Спортивные игры как средство развития физических и личностных качеств. 30. Физическая культура как средство поддержания работоспособности в профессиональной деятельности.

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

Тестовое задание	Оцениваемые компетенции
ВОПРОСЫ ОТКРЫТОГО ТИПА	
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Способность согласовывать свои действия с действиями других участников команды называется. +: командное взаимодействие	ОК 04.
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Умение совместно выполнять упражнения и добиваться общего результата называется _____. +: работа в команде	ОК 04.
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Соблюдение правил общения, взаимодействия и уважительного отношения в группе называется _____. +: культура общения	ОК 04.
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Ответственность за общий результат при выполнении коллективных заданий называется _____. +: коллективная ответственность	ОК 04.
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Форма организации деятельности, при которой участники совместно решают общую задачу, называется _____. +: командная работа	ОК 04.
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Совокупность физических упражнений, направленных на сохранение и укрепление здоровья, называется _____. +: физическая культура	ОК 08.
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия называется _____. +: состояние здоровья	ОК 08.
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Комплекс мероприятий и привычек, направленных на сохранение здоровья, называется _____. +: здоровый образ жизни	ОК 08.

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Обязательная часть занятия, подготавливающая организм к нагрузке, называется _____. +: подготовительная часть	ОК 08.
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Комплекс упражнений, выполняемый перед основной нагрузкой, называется _____. +: физическая разминка	ОК 08.
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Способность длительно выполнять работу без выраженного утомления называется _____. +: физическая выносливость	ОК 08.

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Способность выполнять движения с большой амплитудой называется _____. +: физическая гибкость	ОК 08.
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Способность быстро реагировать и выполнять движения за минимальное время называется _____. +: физическая быстрота	ОК 08.
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему называется _____. +: физическая сила	ОК 08.
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Способность точно, быстро и рационально выполнять двигательные действия называется _____. +: двигательная ловкость	ОК 08.
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Наблюдение за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями называется _____. +: самоконтроль состояния	ОК 08.
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Предупреждение чрезмерного утомления в процессе труда и учебы называется _____. +: профилактика перенапряжения	ОК 08.
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Упражнения, направленные на предупреждение нарушений положения позвоночника, называются _____. +: упражнения для осанки	ОК 08.
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Соблюдение установленных требований при выполнении упражнений называется _____. +: техника безопасности	ОК 08.

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Использование упражнений для поддержания работоспособности в будущей трудовой деятельности называется _____. +: профессионально-прикладная подготовка	ОК 08.
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Совокупность движений и действий, выполняемых для укрепления здоровья и развития физических качеств, называется _____. +: двигательная активность	ОК 08.
ВОПРОСЫ ЗАКРЫТОГО ТИПА	
Что способствует эффективной работе в коллективе на занятиях физической культурой? +: согласованность действий участников -: отказ от взаимодействия -: игнорирование указаний преподавателя -: нарушение правил игры	ОК 04.
Что относится к проявлению ответственности за общий результат команды? +: добросовестное выполнение своей роли -: отказ от участия в задании -: безразличие к результату группы	ОК 04.
-: нарушение дисциплины	
Что помогает сохранить и укрепить здоровье? +: регулярные физические упражнения -: малоподвижный образ жизни -: отсутствие режима дня -: игнорирование усталости	ОК 08.
Что является обязательным элементом перед основной физической нагрузкой? +: разминка -: длительный покой -: пропуск подготовительной части -: только теоретическое объяснение	ОК 08.
Что относится к правилам безопасного поведения на занятиях физической культурой? +: соблюдение техники безопасности -: выполнение упражнений без команды преподавателя -: использование неисправного инвентаря -: нарушение дисциплины	ОК 08.
Что является признаком здорового образа жизни? +: рациональный двигательный режим -: постоянное переутомление -: отсутствие физической активности -: вредные привычки	ОК 08.

Что развивают подвижные и спортивные игры? +: навыки взаимодействия в команде -: отказ от общения -: безответственность -: пассивность в деятельности	ОК 04.
Что необходимо контролировать во время физической нагрузки? +: самочувствие и степень утомления -: только результаты других участников -: только внешний вид формы -: только продолжительность занятия	ОК 08.
Что используется для профилактики перенапряжения в процессе учебной и профессиональной деятельности? +: рациональное чередование нагрузки и отдыха -: полный отказ от движений -: увеличение нагрузки без учета самочувствия -: игнорирование признаков усталости	ОК 08.

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