Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.11.2026 19:07:38
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

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Квалификация выпускника
Специалист по поварскому и кондитерскому делу

Форма обучения: очная

на базе основного общего образования

Москва

Фонд оценочных средств для дисциплины «Физическая культура». Специальность 43.02.15 Поварское и кондитерское дело / – 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. Что такое спортивные игры и их роль в системе физического воспитания.
2. Краткие сведения о возникновении гандбола, волейбола, баскетбола и футбола.
3. Этапы разучивания игрового приема (ознакомление, упрощенные условия, усложненные условия, игра).
4. Виды игр (командные, индивидуальные) и их влияние на организм.
5. Принципы обучения: Наглядность, сознательность, активность, постепенность и доступность.
6. В какой стране зародился волейбол.
7. Количество игроков на площадке в игре в волейбол и порядок их перехода из зоны в зону.
8. Техника и методика обучения передаче мяча двумя руками сверху и приему снизу.
9. Правила подачи: время выполнения после свистка судьи.
10. Возникновение и развитие баскетбола в России и за рубежом.
11. Эволюция правил игры в баскетболе.
12. С какого действия начинается игра в баскетболе (спорный бросок)?
13. Техника передвижений: стойки, остановки, повороты.
14. Определение термина «пробежка».
15. Кто имеет право просить тайм-аут в баскетболе (перерыв)?
16. Размеры ворот в футболе (высота и ширина) и количество игроков в команде.
17. Правила: что означает желтая карточка, положение «вне игры» (офсайд) и дистанция пенальти.
18. Самый точный удар по мячу.
19. Определение основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).
20. Методы самоконтроля и ведение дневника самоконтроля.
21. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую и нервную системы

3.2 Темы для самостоятельной работы обучающихся

1. Кто считается изобретателем баскетбола и в каком году это произошло?
2. Назовите стандартные размеры площадок для волейбола и мини-футбола.
3. В чем заключаются основные задачи игрока позиции «либеро» в волейболе?
4. Объясните правила «3, 5, 8 и 24 секунд» в баскетболе.
5. Опишите фазы выполнения нападающего удара в волейболе.
6. В каких случаях в футболе назначается свободный удар, а в каких — штрафной?
7. Что такое «персональная опека» и чем она отличается от «зонной защиты»?
8. Перечислите жесты судей, сигнализирующие о замене и тайм-ауте (в любом виде спорта).
9. Дайте точное определение офсайда в классическом футболе.
10. Какие требования предъявляются к обуви и форме игроков для игры в зале?

11. Какие группы мышц являются ведущими при выполнении прыжка в высоту с места?
12. Допускается ли касание сетки игроком во время игрового эпизода? Укажите нюансы.
13. Какое максимальное количество фолов может получить игрок до удаления из матча в баскетболе?
14. Сколько шагов с мячом в руках имеет право сделать игрок без выполнения дриблинга в гандболе?
15. Окажите первую помощь при растяжении связок голеностопа во время игры.
16. Какие волевые качества развивают командные спортивные игры?
17. Каков стандартный вес и длина окружности мяча для футзала (№4)?
18. Существуют ли ограничения по количеству замен в волейболе в одной партии?
19. Почему специальная разминка в спортивных играх должна включать упражнения на координацию?
20. История развития футбола в России и влияние современных технологий (VAR) на правила игры.
21. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу (футзалу) в колледже.

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

Тестовое задание
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Туфли для бега называются: _____ + шиповки
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) В беге на короткие дистанции основные способы финиширования — это _____ + грудью и плечом
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Время первого участника фиксируется _____секундомером(ами). + тремя
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как: _____ + упор
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Элемент, выполняемый с опорой на лопатки, называется: _____ + стойка на лопатках

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как:
_____
+ соскок

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности называется:
_____
+ акробатическая комбинация

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги, поднятые руками к груди и кисти, захватывают, в гимнастике обозначается как:
_____ + группировка.

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Передвижение из одного строя в другой называется:
_____
+ перестроение

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как: _____
+ вис.

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
В чем заключается разница между нарушениями «пробежка» и «двойное ведение», и каковы технические причины их возникновения?
_____ + активная защита

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Какова роль капитана команды в подвижных играх при разрешении конфликтных ситуаций?
_____
+ представительство команды

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Какой метод лучше всего развивает навыки работы в группе?
_____
+ групповой метод

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Как эстафеты формируют ответственность за результат?
_____
+ общий вклад

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Зачем учитывать возможности каждого в команде?
_____

+ распределение ролей
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Что важнее при работе в парах: результат или партнерство? _____ + согласованность действий
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Что обеспечивает безопасность партнера при выполнении сложных упражнений? _____ + взаимная страховка
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) На чем основывается эффективное взаимодействие игроков в командной игре? _____ + игровая тактика
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)

Как называется нарушение в прыжках в длину с разбега, при котором спортсмен наступает на линию за краем бруска при отталкивании? _____ **+ заступ**
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Как называется самый популярный современный способ прыжка в прыжках в высоту, при котором атлет преодолевает планку спиной вниз? _____ + фосбери-флоп
Укажите дистанцию марафонского бега: - 30 км; + 42 км 195 м; - 45 км; - 55 км 500 м.
Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом: - диск - копье - молот
Какой вид легкой атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр: + бег на короткую дистанцию - бег на среднюю дистанцию - метание диска - тройной прыжок

Что такое аэробика: + комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата - соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма - основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств - одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм.
Какие упражнения относятся к стретчингу: + «березка», «плуг», «корзинка», мост, мост на локтях, «бабочка», «уголок», «черепашка», «скручивание», «лодочка», складка - стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат - базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты)
Какой способ взаимодействия наиболее важен для достижения успеха в командной эстафете? - индивидуальное лидерство + **с**лаженность действий - игнорирование правил - быстрый старт
Что является основой эффективной работы в малых группах на уроке физкультуры? - личное превосходство + распределение ролей
- отсутствие дисциплины - сокрытие ошибок
Как проявляется конструктивное взаимодействие при возникновении спора в игре? - прекращение игры - громкий крик + **п**оиск компромисса - выход из команды
Какое качество педагога важнее всего при организации коллективной деятельности детей? - строгое принуждение + **у**мение сопереживать - личное участие - полное невмешательство

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