

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гриб Владислав Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.07.2026 22:24:04

Уникальный программный ключ:

637517d24e103c3db032acf37e839168ac1c5bb3f5eb89c20abfd7f47985447



Образовательное частное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»

(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Международного
дипломатического колледжа

Н.И.

Платонова

«16» февраля 2026г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

40.02.04 Юриспруденция

Квалификация выпускника:

Юрист

на базе основного общего образования

Форма обучения: очная

Москва

Фонд оценочных средств для дисциплины «Физическая культура». Специальность 40.02.04 Юриспруденция / ФИО – 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

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.

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

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

6. Кто изобрел современный теннисный мячик:

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

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

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

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

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

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

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

10. Какой вес теннисного мяча:

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

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

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

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

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

13. 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.

14. 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», «плут», «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) германцем 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

Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ
1	А	6	Б	11	В
2	Б	7	В	12	В
3	А	8	А	13	А
4	А	9	В	14	Б
5	А	10	А	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 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 х 100;
- Б) 4 х 100;
- В) 2 х 100;
- Г) 5 х 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) перекат
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

<i>Номер</i>	<i>Ответ</i>	<i>Номер</i>	<i>Ответ</i>	<i>Номер</i>	<i>Ответ</i>
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