

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Колледж мировой экономики и передовых технологий»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины

ОУД.09 Физическая культура

по специальности

09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного
интеллекта

форма обучения очная

квалификация – специалист по работе с искусственным интеллектом

Москва – 2025

ОДОБРЕН

Предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных и гуманитарных
дисциплин
Протокол от 31 августа 2025 г. № 1

**Разработан на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего профессионального
образования 09.02.13 Интеграция решений с
применением технологий искусственного
интеллекта**

Председатель ПЦК



/Грибова М.М.

Заместитель директора по методической работе



Подпись

/ Ю.И. Богомолова

Разработчик:

Шувалов А.М., к.п.н., доцент, преподаватель АНО ПО «Колледж мировой экономики и
передовых технологий»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ	ФОНДА	ОЦЕНОЧНЫХ	СРЕДСТВ
учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура			4
2. КОМПЛЕКТ	ОЦЕНОЧНЫХ	СРЕДСТВ	для контроля успеваемости по
дисциплине ОУД.09 Физическая культура.....			6
2.1.	Пояснительная записка		
2.2.	Оценочные средства для проведения итогового тестирования.....		
			6

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование раздела, темы	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Уметь:				
- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	OK 01, OK 04, OK 08	Введение		
-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	OK 01, OK 04, OK 08	Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни		
- умение выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;	OK 01, OK 04, OK 08	Тема 1.2. Профессионально прикладная физическая подготовка		
- умение информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;	OK 01, OK 04, OK 08	Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой		
-умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной,	OK 01, OK 04	Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
	OK 01, OK 04,	Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
	OK 01, OK 04,	Тема 2.4.		

<p>спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - умение построения индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.</p>	OK 08	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально- ориентированных задач		
	OK 01, OK 04, OK 08	Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		
	OK 01, OK 04, OK 08	Тема 2.6. Основная гимнастика		
	OK 01, OK 04, OK 08	Тема 2.7. Спортивная гимнастика		
	OK 01, OK 04, OK 08	Тема 2.8. Акробатика		
	OK 01, OK 04, OK 08	Тема 2.10. Атлетические единоборства		
	OK 01, OK 04, OK 08	Тема 2.11. Футбол		
	OK 01, OK 04, OK 08	Тема 2.12. Баскетбол		
	OK 01, OK 04, OK 08	Тема 2.13. Волейбол		
	OK 01, OK 04, OK 08	Тема 2.14. Лёгкая атлетика		
	OK 01, OK 04, OK 08	Тема 2.15. Плавание		
	OK 01, OK 04, OK 08	Дифференцированного зачета		

**2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для текущего контроля успеваемости по дисциплине
ОУД.09 Физическая культура**

2.1. Пояснительная записка

Комплект оценочных средств предназначен для мониторинга качества получаемых обучающимися образовательных результатов, по наиболее значимым для дальнейшего обучения темам, разделам учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура входит в состав фонда оценочных средств программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта реализуемой в АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий».

Комплект оценочных средств разработан в соответствии с рабочей программой ОУД.09 Физическая культура.

Комплект оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости включает итоговое тестирование:

В результате освоения учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта умениями и знаниями:

Умения:	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.
Знания:	-о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.

Знания и умения, формируемые в рамках ОУД.09 Физическая культура, направлены на формирование общих и/или профессиональных компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2.2. Оценочные средства для проведения итогового тестирования:

Время на выполнение – 60 минут.

ВАРИАНТ 1

1. Цель дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- a) Повышение двигательной активности студентов
- b) Получение образования в области спорта
- c) Формирование осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
- d) Становление лидеров общественного мнения

2. Основные составляющие здорового образа жизни:

- a) Чрезмерные физические нагрузки
- b) Отказ от отдыха и развлечений
- c) Правильное питание, регулярные занятия спортом, полноценный сон
- d) Постоянное потребление пищевых добавок

3. Факторы риска ухудшения здоровья:

- a) Регулярные занятия физкультурой
- b) Рациональное питание
- c) Курение, злоупотребление алкоголем, малоподвижный образ жизни
- d) Хорошее настроение и позитивный настрой

4. Регулярная физическая активность помогает снизить риски:

- a) Заболеваний дыхательных путей
- b) Сердечно-сосудистых болезней, диабета, ожирения
- c) Нарушения зрения
- d) Простуды и гриппа

5. Причины недостаточного внимания к своему здоровью:

- a) Недостаток мотивации и нехватка свободного времени
- b) Отсутствие информированности о важности физической активности
- c) Высокий уровень дохода
- d) Молодой возраст

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка нацелена на:

- a) Организацию массовых мероприятий
- b) Подготовку кадров к эффективному выполнению трудовых обязанностей
- c) Проведение развлекательных конкурсов
- d) Участие в крупных турнирах

7. Индивидуальные планы тренировок разрабатываются для:

- a) Одновременного участия в большом количестве турниров
- b) Достижения наилучших результатов с учетом персональных характеристик спортсмена
- c) Выполнения минимальной нормы упражнений
- d) Полного отказа от нагрузок

8. Основное назначение тренерской работы в рамках профессионально-прикладной подготовки:

- a) Организация корпоративных праздников
- b) Передача знаний и умений, направленных на совершенствование профессиональных навыков
- c) Забота о питании подопечных
- d) Проведение экскурсий

9. Продолжительность одного занятия рекомендуется составлять около:

- a) 1 часа
- b) 45 минут—1 часа
- c) 2 часов
- d) Всего 15 минут

10. Важно соблюдать последовательность упражнений:

- a) Всегда начинать с тяжелых упражнений
- b) Начинать с разминки, плавно переходя к основным нагрузкам
- c) Заканчивать занятие максимальными усилиями
- d) Менять порядок упражнений произвольно

11. Российскому физкультурно-спортивному комплексу «ГТО» соответствует аббревиатура:

- a) ВСФ
- b) ФКД
- c) ГТО
- d) АФК

12. Основная цель сдачи норм ГТО:

- a) Проверить уровень физической подготовленности и мотивация к занятию спортом
- b) Заработать денежные премии
- c) Получить ученую степень
- d) Сделать карьеру

13. Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО требует:

- a) Полного отказа от занятий
- b) Использования дорогих тренажёров
- c) Разработки индивидуальной программы тренировок
- d) Посещения элитных фитнес-залов

14. Самочувствие лучше контролировать:

- a) Лишь визуально
- b) Исключительно медицинскими обследованиями
- c) Через ежедневные записи в дневнике самонаблюдения
- d) После завершения всей рабочей недели

15. Уровень умственной работоспособности оценивают:

- a) Только врачами-психотерапевтами
- b) Независимо от физической нагрузки
- c) Специальными методиками анализа скорости реакций и мыслительной деятельности
- d) Внешними признаками усталости

16. Профессионально-прикладная физическая подготовка направлена на:

- a) Всестороннюю духовную гармонию
- b) Творческое развитие сотрудника
- c) Исключение личностного роста
- d) Готовность работника к эффективным действиям в сложных производственных ситуациях

17. Физическая готовность определяет:

- a) Способность качественно выполнять трудовые обязанности

- b) Размер зарплаты сотрудника
- c) Любовь начальства
- d) Общительность и коммуникабельность

18. Результат профессионально-прикладной подготовки проявляется в:

- a) Выигрышах лотерей
- b) Улучшении взаимоотношений в семье
- c) Потреблении большего количества сладостей
- d) Улучшении производительности труда и качестве выполнения должностных обязанностей

19. Ведущие специалисты утверждают, что такая подготовка должна:

- a) Проводиться исключительно добровольно
- b) Оставлять минимальный эффект
- c) Включать специальные физические упражнения, направленные на развитие важных профессиональных качеств
- d) Противоречить должностным обязанностям

20. Формы проведения профессионально-прикладной физической подготовки:

- a) Занятия в группах, индивидуальные тренировки, производственно-вводящие курсы
- b) Совместные просмотры сериалов
- c) Интернет-конференции
- d) Посещение музеев и театров

21. Цель основной гимнастики:

- a) Создание уникальных хореографических композиций
- b) Общее укрепление организма и развитие физических качеств
- c) Создание декоративно-художественных изделий
- d) Организация туристических маршрутов

22. Что такое мостик в основной гимнастике?

- a) Упражнение на растяжение мышц спины
- b) Подъём ног в положении лежа

c) b Выполнение стойки на руках

23. Какие снаряды используются мужчинами в спортивной гимнастике?

a) Кольца, параллельные брусья, перекладина

b) Конь, прыжковый стол, шведская стенка

c) Батут, лонгборд, аква-тренажёр

24. Чем отличается дзюдо от самбо?

a) Движениями рук

b) Разрешенностью болевых приемов

c) Использованием пояса разного цвета для обозначения уровня спортсмена

25. Когда команда получает очко в волейболе?

a) После успешного удара по мячу соперником вне поля

b) После попадания мяча в сетку

c) Если судья объявляет технический перерыв

ВАРИАНТ 2

1. Принцип доступности физической культуры подразумевает:

a) Бесплатность всех спортивных объектов

b) Ограничение доступа к занятиям спортом

c) Возможность заниматься физической культурой всеми категориями населения

d) Наличие высокоэффективных методик

2. Массовая физическая культура направлена на:

a) Подготовка олимпийцев высшего уровня

b) Оздоровление населения и повышение уровня физической активности

c) Создание элитных спортивных клубов

d) Развитие узкопрофильных специализаций

3. Преимущества занятий физической культурой:

a) Ухудшение самочувствия

b) Укрепление иммунной системы, улучшение настроения, повышение выносливости

- c) Увеличение лишнего веса
- d) Ослабление нервной системы

4. Совокупность компонентов, обеспечивающих поддержание оптимального функционирования организма, называется:

- a) Психическим здоровьем
- b) Физическим здоровьем
- c) Эмоциональным благополучием
- d) Социальным статусом

5. Ошибочное мнение о занятиях спортом:

- a) Улучшают общее самочувствие
- b) Только молодые люди нуждаются в физической активности
- c) Способствуют укреплению иммунитета
- d) Помогают поддерживать нормальный вес

6. Требования к профессиональному спортсмену включают:

- a) Безразличие к результатам своей деятельности
- b) Высочайший уровень физической подготовки и морально-психологической устойчивости
- c) Незнание основных технических приемов
- d) Игнорирование режима тренировок

7. Занятия профессионально-прикладной физической подготовкой способствуют формированию:

- a) Нервного перенапряжения
- b) Необходимых качеств для эффективной трудовой деятельности
- c) Недоверия к окружающим людям
- d) Низкого уровня адаптации к условиям внешней среды

8. Правильно подобранные комплексы упражнений обеспечивают:

- a) Неправильную осанку
- b) Равномерное распределение нагрузки на разные группы мышц
- c) Быструю утомляемость

d) Рост травм и повреждений

9. Частота занятий в неделю для достижения ощутимых результатов составляет примерно:

- a) Один раз в две недели
- b) Три-четыре раза в неделю
- c) Ежедневно
- d) Один раз в месяц

10. Во избежание переутомления важно помнить о:

- a) Максимальном увеличении нагрузки
- b) Постепенном наращивании интенсивности занятий
- c) Длительном отдыхе после каждой тренировки
- d) Невнимании к сигналам усталости организма

11. Количество ступеней в комплексной программе «ГТО» определяется:

- a) Возрастом и полом участника
- b) Национальностью
- c) Родом деятельности
- d) Степенью физической подготовленности

12. Программы подготовки к сдаче норм ГТО включают:

- a) Практические занятия по выполнению нормативов
- b) Теоретические знания по философии спорта
- c) Турнирные поединки
- d) Конференции и симпозиумы

13. Индикаторы хорошего самочувствия:

- a) Бодрость, энергичность, хорошее настроение
- b) Головокружение и слабость
- c) Сонливость и апатия
- d) Хроническая усталость

14. Объективные признаки утомляемости проявляются в:

- a) Усиленной радости и возбуждённости
- b) Повышенной бодрости и активности
- c) Резком улучшении памяти
- d) Усталости, снижении концентрации внимания, замедленной реакции

15. Критерии оценки умственной работоспособности:

- a) Красивая внешность
- b) Объем съедаемой пищи
- c) Скорость решения задач, концентрация внимания, способность запоминания
- d) Популярность в социальных сетях

16. Примеры профессионально-прикладных задач физической подготовки:

- a) Повышение квалификации пожарных, врачей скорой помощи, военных
- b) Поддержание отличной фигуры
- c) Решение математических уравнений
- d) Выбор любимого фильма на ночь

17. Профподготовку проводят:

- a) Специалисты, имеющие специальную квалификацию и опыт
- b) Каждый сотрудник индивидуально
- c) Руководители отделов
- d) Коллеги и друзья

18. Цель профессионально-прикладной физической подготовки:

- a) Заинтересовать в культуре русского народа
- b) Подготовка рабочих кадров к эффективному выполнению служебных задач
- c) Развитие творческих способностей
- d) Исполнение песен и стихов

19. Кто участвует в разработке программ профессионально-прикладной физической подготовки?

- a) Экономисты и бухгалтеры
- b) Юристы и адвокаты

c) Врачи, физиологи, психологи, педагоги

d) Историки и археологи

20. Мероприятия профессионально-прикладной подготовки реализуются:

a) В государственных учреждениях культуры

b) На предприятиях, учебных заведениях, войсковых частях

c) В коммерческих организациях торговли

d) В библиотеках и архивах 21.

21. Как называется исходное положение стоя прямо, руки опущены вдоль тела?

a) Стойка ноги вместе

b) Основная стойка

c) Основная позиция

22. Какой элемент является обязательным в основной программе гимнастики?

a) Полёт

b) Ходьба по канату

c) Перекат

23. Назовите одно из обязательных упражнений на кольцах.

a) Скручивания

b) Выпрямление корпуса вверх («Стойка на кольцах»)

c) Кульбит назад

24. Во сколько секунд ограничиваются броски мяча в баскетболе после владения мячом командой?

a) 24 секунды

b) 30 секунд

c) 1 минуту

25. Сколько игроков находится одновременно на площадке одной команды в волейболе?

a) Шесть

- b) Семь
c) Восемь

КЛЮЧ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	c	c
2	c	b
3	c	b
4	b	b
5	b	b
6	b	b
7	b	b
8	b	b
9	b	b
10	b	b
11	c	d
12	a	a
13	c	a
14	c	d
15	c	c
16	d	a
17	a	a
18	d	b
19	c	c

20	a	b
21	b	b
22	a	c
23	a	b
24	b	a
25	a	a

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Тестовые оценки необходимо соотнести с общепринятой пятибалльной системой:

За правильный ответ ставится 1 балл

Максимальное количество баллов - 25

Оценка	Баллы
«5» (отлично)	21-25
«4» (хорошо)	17-20
«3» (удовлетворительно)	10-16
«2» (неудовлетворительно)	Менее 10