

**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 .....				6
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
<b>Уметь:</b> - 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); - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение; - умение информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях; - умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной,	ОК 01, ОК 04, ОК 08	<b>Введение</b>		
	ОК 01, ОК 04, ОК 08	<b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни		
	ОК 01, ОК 04, ОК 08	<b>Тема 1.2.</b> Профессионально прикладная физическая подготовка		
	ОК 01, ОК 04, ОК 08	<b>Тема 2.1.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой		
	ОК 01, ОК 04, ОК 08	<b>Тема 2.2.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
	ОК 01, ОК 04	<b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
	ОК 01, ОК 04,	<b>Тема 2.4.</b>		

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

с) б Выполнение стойки на руках

**23. Какие снаряды используются мужчинами в спортивной гимнастике?**

а) Кольца, параллельные брусья, перекладина

б) Конь, прыжковый стол, шведская стенка

с) Батут, лонгборд, аква-тренажёр

**24. Чем отличается дзюдо от самбо?**

а) Движениями рук

б) Разрешенностью болевых приемов

с) Использованием пояса разного цвета для обозначения уровня спортсмена

**25. Когда команда получает очко в волейболе?**

а) После успешного удара по мячу соперником вне поля

б) После попадания мяча в сетку

с) Если судья объявляет технический перерыв

## **ВАРИАНТ 2**

**1. Принцип доступности физической культуры подразумевает:**

а) Бесплатность всех спортивных объектов

б) Ограничение доступа к занятиям спортом

с) Возможность заниматься физической культурой всеми категориями населения

д) Наличие высокоэффективных методик

**2. Массовая физическая культура направлена на:**

а) Подготовка олимпийцев высшего уровня

б) Оздоровление населения и повышение уровня физической активности

с) Создание элитных спортивных клубов

д) Развитие узкопрофильных специализаций

**3. Преимущества занятий физической культурой:**

а) Ухудшение самочувствия

б) 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

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



<b>20</b>	<b>a</b>	<b>b</b>
<b>21</b>	<b>b</b>	<b>b</b>
<b>22</b>	<b>a</b>	<b>c</b>
<b>23</b>	<b>a</b>	<b>b</b>
<b>24</b>	<b>b</b>	<b>a</b>
<b>25</b>	<b>a</b>	<b>a</b>

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ**

Тестовые оценки необходимо соотнести с общепринятой пятибалльной системой:

За правильный ответ ставится 1 балл

Максимальное количество баллов - 25

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