

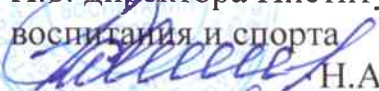
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Института физического
воспитания и спорта


Н.А. Павлова
«11» января 2026 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

По направлению подготовки – 41.03.05 Международные отношения

Профиль подготовки

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Курс – 1 (1, 2 семестр), 2 (3, 4 семестр), 3 (5, 6 семестр)

Разработчик
Заведующий кафедрой, профессор В.Н. Слепцов

Заведующий кафедрой физического воспитания,
профессор  В.Н. Слепцов

Протокол
от «16» января 2026 г. № 8

Луганск, 2026

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июня 2017 г. № 555 (с изменениями и дополнениями).

Задачи ФОС:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- подготовка к выполнению контрольных нормативов по физической подготовленности студентов.

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Универсальные	
<p>УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>ИУК-7.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры и здорового образа жизни как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта. - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; <p>ИУК-7.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. <p>ИУК-7.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. - применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Лекционные занятия	УК-7	Устный опрос
Методико-практические занятия	УК-7	Выполнение методико-практических заданий
Самостоятельная работа	УК-7	Устный опрос
Промежуточная аттестация	УК-7	Зачет

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Результаты сформированности
УК-7	<p>Знает: систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.</p> <p>Умеет: квалифицированно применять приобретенные знания и навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности.</p> <p>Владеет: навыками и знаниями о социально-биологических основах физической культуры и спорта и здорового образа жизни.</p>

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Формы контроля освоения учебной дисциплины

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме сдачи контрольных нормативов (физическая подготовка), посещаемости учебных занятий, а также составления и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности

Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
1 семестр	
Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов)	40
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стретчинг, кроссфит, силовая тренировка)	33
Посещаемость учебных занятий	27
Всего за 1 семестр:	100
2 семестр	

Посещаемость учебных занятий	24
3 семестр	
Посещаемость учебных занятий	36
4 семестр	
Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов)	40
Всего за 2, 3, 4 семестры:	100
5 семестр	
Посещаемость учебных занятий	20
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стретчинг, кроссфит, силовая тренировка)	22
6 семестр	
Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов)	40
Посещаемость учебных занятий	18
Всего за 5, 6 семестры:	100

Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Студенты всех специальностей и направлений университета, выполнившие учебную программу, получают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Условием получения зачета являются: наличие заключения медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на текущий учебный год тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовки.

Студенты, не выполнившие контрольные нормативы, которые регулярно посещали учебные занятия и улучшили показатели физической подготовленности получают зачет по дисциплине.

Критерием успешности освоения материала в основной группе является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической подготовленности.

Студенты специальной медицинской группы выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствие с учебной программой. Итоговая отметка по дисциплине в специальных медицинских группах выставляется с учетом практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по дисциплине, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми знаниями в области физического воспитания и другими разделами программного материала.

ТЕМАТИКА

написания статей, тезисов, докладов для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе «Б»

1. Проблемы и перспективы развития современных оздоровительных технологий.
2. Особенности технологии организации спортивно-массовых мероприятий.
3. Теоретические и методологические основы модернизации физического воспитания учащейся молодежи.
4. Психологические аспекты здоровья и стрессоустойчивость в студенческой среде.
5. Современные проблемы и перспективы развития физической культуры в системе высшего профессионального образования.
6. Основы гигиены труда и отдыха, их значение для сохранения здоровья студентов.
7. Актуальные проблемы формирования культуры здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи.
8. Инновационные технологии физического воспитания в образовательных учреждениях.
9. Гуманитарные технологии инклюзивного образования в сфере физической культуры.
10. Культура здоровья личности, состояние, проблемы, тенденции развития.
11. Инновационные технологии улучшения здоровья.
12. Профилактика вредных привычек и формирование навыков здорового поведения.
13. Здоровый образ жизни и физическая культура будущего педагога.
14. Роль физической активности и спорта в сохранении здоровья студентов.
15. Развитие адаптивной и оздоровительной физической культуры студенческой молодежи.
16. Роль физической культуры в сохранении и формировании здоровья человека.
17. Современные методы адаптивной физической культуры.
18. Здоровьесберегающие технологии в высшей школе.

19. Педагогические аспекты сохранения и формирования здоровья студенческой молодежи.
20. Влияние экологии на здоровье человека.
21. Здоровый образ жизни современного человека.
22. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ВУЗа.
23. Современные проблемы спорта высших достижений, массового и инваспорта.
24. Роль физического воспитания в формировании и сохранении здоровья студенческой молодежи.
25. Современные технологии оздоровительной физической культуры и рекреации.
26. Современные методы и медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры.
27. Философия, история и методология физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
28. Педагогика физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
29. Психология физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
30. Социология физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
31. Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения.
32. Теоретико-методологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
33. Педагогические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
34. Психологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.
35. Теоретические проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры, спорта и туризма.
36. Практические проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры, спорта и туризма.
37. Физкультурно-оздоровительная работа как компонент вузовской системы качества.
38. Развитие физических качеств и способностей в хореографии и спорте.
39. Актуальные проблемы физического воспитания в образовательных учреждениях различного типа.
40. Внедрение инновационных форм, средств и технологий в учебный процесс по физической культуре и спорту.
41. Медико-биологические проблемы совершенствования физической деятельности.
42. Психолого-педагогические аспекты физкультурного образования и подготовки спортсменов.

43. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

44. Профилактика заболеваний и укрепление иммунитета.

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания дифференцированного зачета	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные	

		программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0–20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

Фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, помещаются в УМК дисциплины.

Критерии оценивания по 100-бальной шкале представляются в форме таблицы и также приводятся в данном разделе.

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Практические задания:

ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ)

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	8	6	4	2	0
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	15	12	9	6
2. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс.	41	38	34	29	25
3. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	16	14	12	10	8

скамьи - см)					
4. Бег на 60 м. (с.)	9,5	9,9	10,3	10,7	11,1
5. Бег на 2000 м (мин, с)	4,10	4,40	5,10	5,40	6,00

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	8	6	4	2	0
1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	7	5
2. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс.	48	41	36	32	28
3. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	13	11	9	7	6
4. Бег на 60 м. (с.)	7,9	8,4	8,9	9,4	9,9
5. Бег на 3000 м (мин, с)	14,00	14,30	15,00	15,30	16,00

ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БАЛЛЫ)

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	8	6	4	2	0
1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	20"	16"	13"	10"	7"
2. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.)	60	50	40	30	меньше 30
3. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150
4. Челночный бег 3×10 м. (с.)	8.2	8.4	8.7	9.0	9.3

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	8	6	4	2	0
1. Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	40	34	29	26	22
2. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.)	60	50	40	30	меньше 30
3. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	240	210	190	170	меньше 170
4. Челночный бег 3×10 м. (с.)	7.4	7.7	7.9	8.0	8.2

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Студенты, которые не сдали хотя бы один из обязательных тестов физической подготовленности, могут выбрать один из дополнительных для повышения балла.

Практические задания:

**ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
(ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ)**

для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	8	6	4	2	0
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	7	5	3	1
2. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс.	30	25	15	10	5
3. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	11	9	7	5	3
4. Приседание (кол-во раз)	26	22	18	14	10
5. Ходьба по пересеченной местности, 2000 м	Без учета времени				

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	8	6	4	2	0
1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	26»	20»	16»	10»	6»
2. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс.	38	32	26	20	14
3. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	9	7	5	3	2
4. Приседание (кол-во раз)	30	26	22	18	14
5. Ходьба по пересеченной местности, 3000 м	Без учета времени				

ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БАЛЛЫ)

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	8	6	4	2	0
1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	9"	7"	5"	3"	2"
2. Координационный тест Проба Ромберга (сек)	больше 15	15+ тремор	10+ тремор	менее 10 сек	отсутствие устойчивости
3. Тест на сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость Гарвардский степ-тест (за 1 мин. ЧСС)	меньше 82	82-90	92-96	98-102	больше 102
4. Функциональная дыхательная проба Штанге (сек.)	40	35	30	25	меньше 20 сек.

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	8	6	4	2	0
1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	12"	10"	8"	6"	4"
2. Координационный тест Проба Ромберга (сек)	больше 17	17+ тремор	12+ тремор	менее 12 сек.	отсутствие устойчивости
3. Тест на сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость Гарвардский степ-тест (за 1 мин. ЧСС)	меньше 72	72-76	78-82	84-88	больше 88
4. Функциональная дыхательная проба Штанге (сек.)	50	40	30	20	меньше 20 сек.

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Студенты, которые не сдали хотя бы один из обязательных тестов физической подготовленности, могут выбрать один из дополнительных для повышения балла.