

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

Директор Института физического
воспитания и спорта

А.А. Губарев

«24» августа 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

По специальности – 45.05.01 Перевод и переводоведение

Специализация – Лингвистическое обеспечение межгосударственных
отношений

Квалификация выпускника – лингвист-переводчик

Форма обучения – очная

Курс – 1 курс (1, 2 семестры)

Разработчик
Заведующий кафедрой, профессор В.Н. Слепцов

Заведующий кафедрой физического воспитания,
профессор В.Н. Слепцов

Протокол

от «24» августа 2024 г. № 1

Луганск, 2025

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины (модуля).

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО специалитет по специальности 45.05.01 Перевод и переводоведение, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 года № 989 (с изменениями и дополнениями).

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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции и индикаторов её достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Универсальные	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК-7.3. Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные
--------------------------------	-------------	----------------------

		средства / способ оценивания
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	УК-7	Устный опрос
Тема 2. Гимнастика.	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Тема 3. Спортивные игры.	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Тема 4. Подвижные игры.	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Промежуточная аттестация	УК-7	Зачет

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Результаты сформированности
УК-7	<p>Знает: основы и правила здорового образа жизни, значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности.</p> <p>Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеет: знаниями социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни; навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий</p>

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид учебной работы	Количество баллов		
	ОФО	О-ЗФО	ЗФО
1 семестр			
Теоретическая подготовка	23	-	-
Посещаемость учебных занятий	5	-	-
Всего	28	-	-
2 семестр			
Теоретическая подготовка	30	-	-
Посещаемость учебных занятий	6	-	-
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика,	36	-	-

степ-аэробика, стретчинг, кроссфит, силовая тренировка)			
Всего	72	-	-
Всего	100	-	-

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	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 курса 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 учебной программой обучения задания не выполнены либо качество выполненных некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21-49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом не сформированы; большинство предусмотренных учебной программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено	Не зачтено

		числом баллов, близким к минимальному; при дополнительно самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	0-20	Г – 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	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля

ТЕМАТИКА

**для самостоятельной работы студентов,
отнесенных к специальной медицинской группе
(специальным группам «А» и «Б»)
(научные статьи, тезисы, доклады)**

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.

**Вопросы для устного опроса
для студентов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями
здоровья, отнесенных к специальной медицинской группе «Б»**

1. Параметры правильной осанки и как ее проверить.
2. Дыхание при выполнении физических упражнений, восстановительное дыхание.
3. Правила выработки и сохранение правильной осанки.
4. Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка – показатель физического здоровья.
5. Значение правильного дыхания для здоровья.
6. Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания.
7. Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
8. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления.
9. Значение здорового образа жизни для человека.
10. Значение физической культуры в жизни человека.
11. Общие и индивидуальные основы личной гигиены.
12. Правила техники безопасности на занятиях физической культуры.

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

1. Определение здорового образа жизни (ЗОЖ)
2. Перечислить факторы здорового образа жизни
3. Вредные привычки и их воздействие на организм человека
4. Организация режима труда студентов
5. Роль двигательной активности в здоровом образе жизни студента
6. Закаливание воздухом, водой и солнцем
7. Что представляет собой контроль и самоконтроль в процессе физического совершенствования
8. Пульсовый режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями
9. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий
10. Оценка состояния здоровья и физического развития
11. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, переломах
12. Влияние физических упражнений на частоту сердечных сокращений (ЧСС)
13. Игровой метод физического воспитания
14. Соревновательный метод физического воспитания

15. Словесный и сенсорный методы физического воспитания
16. Учебные занятия как основная форма физического воспитания
17. Формы и организация внеучебных занятий по физической культуре
18. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении
19. Значение, цель и задачи физического воспитания студентов
20. Формы организации занятий по физической культуре в ВУЗе
21. Понятие о системе физического воспитания и его структуре (основы системы физического воспитания)
22. Формы физической культуры и их классификация (физическое воспитание, производственная физическая культура, оздоровительно-рекреативная физическая культура, спорт)
23. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека
24. Классификация физических упражнений
25. Содержание и форма физических упражнений
26. Понятие о технике физических упражнений (основы, детали техники, факторы, обеспечивающие совершенствование техники)
27. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания
28. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании
29. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании
30. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
31. Адаптивная физическая культура (АФК)
32. Понятие интерактивного обучения, особенности его организации
33. Основные виды интерактивных образовательных технологий
34. Информационно-развивающие методы обучения
35. Информационные технологии в физической культуре и спорте: понятия, типы компьютерных программ
36. Возможности информационных технологий в сфере физической культуры и спорта
37. Создание Всесоюзного комплекса «ГТО» и предпосылки возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»
38. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека
39. Влияние физической нагрузки на дыхательную систему организма человека
40. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат человека
41. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов
42. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности
43. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту
44. Создание специфических духовных ценностей. Активная двигательная деятельность человека

45. Компоненты физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, ППФП, оздоровительная физическая культура, средства физической культуры)
46. Физическая культура и спорт как средства сохранения здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования
47. Физическая культура и спорт и основы организации физического воспитания в вузе
48. Физические упражнения и их физиологическая классификация
49. Показатели деятельности дыхательной системы при физической нагрузке
50. Содержательная характеристика составляющих здоровый образ жизни (режим труда и отдыха, организация сна, организация режима питания, организация двигательной активности)
51. Физическое самовоспитание и совершенствование- условие здорового образа жизни
52. Занятие по физическому воспитанию как средство повышения работоспособности студентов
53. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов
54. Методы физического воспитания (метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы)
55. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки
56. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
57. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания
58. Нетрадиционные системы физических упражнений
59. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений
60. Характеристика видов спорта и физических упражнений, преимущественно развивающих выносливость, силу, скорость, гибкость, координацию
61. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность
62. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов
63. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
64. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений
65. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»
66. Методы совершенствования физических качеств
67. Социально-биологические основы физической культуры
68. Физическая культура и спорт в свободное время
69. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО
70. Физическая культура в обеспечении здоровья