

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
«25» _____ 2025 г.

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

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), 2 курс (3, 4 семестры), 3 курс (5, 6 семестры)

Разработчик
Заведующий кафедрой, профессор В.Н. Слепцов

Заведующий кафедрой физического воспитания,
профессор _____ В.Н. Слепцов

Протокол

от «17» _____ 2024 г. № 5

Луганск, 2025

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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. Гимнастика.	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Тема 2. Спортивные игры.	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Тема 3. Подвижные игры.	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Тема 4. Гимнастика	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Тема 5. Спортивные игры.	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Тема 6. Подвижные игры.	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Тема 7. Гимнастика	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Тема 8. Спортивные игры.	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Тема 9. Подвижные игры.	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Тема 10. Гимнастика	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Тема 11. Спортивные игры.	УК-7	Выполнение методико-практических заданий,

		выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Тема 12. Подвижные игры.	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Тема 13. Гимнастика	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Тема 14. Спортивные игры.	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Тема 15. Подвижные игры.	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Тема 16. Гимнастика	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Тема 17. Спортивные игры.	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Тема 18. Подвижные игры.	УК-7	Выполнение методико-практических заданий, выполнение физических упражнений, сдача нормативов
Промежуточная аттестация	УК-7	Зачет с оценкой

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			
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	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			
Посещаемость учебных занятий	18	-	-
Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов)	40	-	-
Всего за 5, 6 семестры:	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 учебные 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 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	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля 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.

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 скамьи - см)	16	14	12	10	8
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	40	35	30	25	меньше 20 сек.

(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.

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. Пульсовой 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. Волейбольные упражнения, влияющие на развитие физических способностей студента (быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости).
22. Значение волейбола. Каково влияние занятий волейболом на организм занимающихся?
23. Какие гимнастические упражнения способствуют развитию двигательных способностей (силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, координационных, гибкости)?
24. Содержательная характеристика составляющих здоровый образ жизни (режим труда и отдыха, организация сна, организация режима питания, организация двигательной активности).
25. Физическое самовоспитание и совершенствование- условие здорового образа жизни.
26. Занятие по физическому воспитанию как средство повышения работоспособности студентов.
27. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
28. Методы физического воспитания (метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы).
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
30. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
31. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
32. Роль физической культуры и спорта в учебной деятельности студента.
33. Двигательная активность как основной фактор укрепления здоровья.
34. Оздоровительное значение физических упражнений.
35. Значение физической культуры и спорта в режиме труда, отдыха и быта студентов.
36. Внеучебные формы физического воспитания студентов.
37. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
38. Нетрадиционные системы физических упражнений.
39. Спорт как часть физической культуры, средства и методы физического воспитания.
40. Влияние занятий физической культурой на работоспособность студентов.
41. Понятие «здоровье», самооценка собственного здоровья.
42. Факторы, влияющие на работоспособность студентов.
43. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
44. Формы и содержание самостоятельных занятий.
45. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
46. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
47. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
48. Специальная физическая подготовка.

49. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
50. Создание Всесоюзного комплекса «ГТО» и предпосылки возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
51. Характеристика видов спорта и физических упражнений, преимущественно развивающих выносливость, силу, скорость, гибкость, координацию.
52. Плавание в системе физического воспитания. Виды плавания.
53. Оздоровительное и прикладное значение плавания.
54. Спортивные игры в системе физического воспитания, виды спортивных игр.
55. Характеристика работоспособности студентов.
56. Особенности проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов.
57. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
58. Особенности проведения учебных занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту для повышения работоспособности студентов.
59. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
60. Последовательность обучения физическим упражнениям.
61. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
62. Формы занятий физическими упражнениями.
63. Общая и моторная плотность занятия.
64. Формы и содержание самостоятельных занятий.
65. Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования.
66. Дыхательная гимнастика.
67. Бодифлекс, как система нетрадиционного укрепления здоровья.
68. Система раздельного питания.
69. Диетическое питание в условиях труда и особенностях жизнедеятельности.
70. Йога – одна из систем физического совершенствования организма.