


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» декабря 2025 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 – 41.03.01 Зарубежное регионоведение

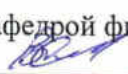
Профиль подготовки – Региональная политика и региональное управление  
(с углубленным изучением иностранных языков)

Квалификация выпускника – бакалавр

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 «24» декабря 2024 г. № 5

Луганск, 2025

# **1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

## **1.1. Область применения**

Фонд оценочных средств (ФОС) – базовая 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 41.03.01 Зарубежное регионоведение, профиль Региональная политика и региональное управление (с углублённым изучением иностранных языков) очной формы обучения.

### **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	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
<p><b>УК-7</b> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>ИУК-7.1. Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение физической культуры и здорового образа жизни как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;</li> <li>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;</li> <li>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта.</li> <li>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</li> </ul> <p><b>ИУК-7.2. Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их</li> </ul>	<p><b>Знает:</b> систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности</p> <p><b>Умеет:</b> квалифицированно применять приобретенные знания и навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности</p> <p><b>Владеет</b> навыками, знаниями о социально-биологических основах физической культуры и спорта и здорового образа жизни.</p>

	<p>неисправности.</p> <p><b>ИУК-7.3. Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</li> <li>- 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.</li> <li>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности</li> </ul>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

#### 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
Практические занятия	УК–7	Выполнение 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><b>Знает:</b> систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.</p> <p><b>Умеет:</b> квалифицированно применять приобретенные знания и навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности.</p> <p><b>Владеет:</b> навыками и знаниями о социально-биологических основах</p>

	физической культуры и спорта и здорового образа жизни.
--	--------------------------------------------------------

## 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
<b>1 семестр</b>	
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
<b>Всего за 1 семестр:</b>	<b>100</b>
<b>2 семестр</b>	
Посещаемость учебных занятий	24
<b>3 семестр</b>	
Посещаемость учебных занятий	36
<b>4 семестр</b>	
Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов)	40
<b>Всего за 2, 3, 4 семестры:</b>	<b>100</b>
<b>5 семестр</b>	
Посещаемость учебных занятий	20
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стретчинг, кроссфит, силовая тренировка)	22
<b>6 семестр</b>	
Физическая подготовка (сдача 5-ти контрольных нормативов)	40
Посещаемость учебных занятий	18
<b>Всего за 5, 6 семестры:</b>	<b>100</b>

## **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**

<b>Четырехбалльная система оценивания дифференцированного зачета</b>	<b>100-балльная шкала</b>	<b>Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале</b>	<b>Система оценивания зачета</b>
Отлично	<b>90–100</b>	<b>А</b> – 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	
Хорошо	<b>83–89</b>	<b>В</b> – 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	Зачтено
Хорошо	<b>75–82</b>	<b>С</b> – 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	<b>63–74</b>	<b>D</b> – 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	<b>50–62</b>	<b>E</b> – 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	Не зачтено
Неудовлетворительно	<b>21–49</b>	<b>FX</b> – 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	

Неудовлетворительно	<b>0–20</b>	<b>F</b> – 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

### 2.1. Оценочные средства текущего контроля

#### 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). <b>Пресс.</b>	41	38	34	29	25
3. <b>Гибкость.</b> Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	16	14	12	10	8
4. <b>Бег</b> на 60 м. (с.)	9,5	9,9	10,3	10,7	11,1
5. <b>Бег</b> 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. <b>Подтягивание</b> 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). <b>Пресс.</b>	48	41	36	32	28
3. <b>Гибкость.</b> Наклон туловища вперед из положения стоя на	13	11	9	7	6

гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)					
<b>4. Бег на 60 м. (с.)</b>	7,9	8,4	8,9	9,4	9,9
<b>5. Бег на 3000 м (мин, с)</b>	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. <b>Прыжки в длину с места (см)</b>	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. <b>Отжимание (кол-во раз)</b>	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. <b>Прыжки в длину с места (см)</b>	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). <b>Пресс.</b>	30	25	15	10	5
3. <b>Гибкость.</b> 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). <b>Пресс.</b>	38	32	26	20	14
3. <b>Гибкость.</b> 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 <b>Проба Ромберга</b> (сек)	больше 15	15+ тремор	10+ тремор	менее 10 сек	отсутствие устойчивости
3. Тест на сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость <b>Гарвардский степ-тест</b> (за 1 мин. ЧСС)	меньше 82	82-90	92-96	98-102	больше 102

<b>4. Функциональная дыхательная проба Штанге (сек.)</b>	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 <b>Проба Ромберга (сек)</b>	больше 17	17+ тремор	12+ тремор	менее 12 сек.	отсутствие устойчивости
3. Тест на сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость <b>Гарвардский степ-тест (за 1 мин. ЧСС)</b>	меньше 72	72-76	78-82	84-88	больше 88
<b>4. Функциональная дыхательная проба Штанге (сек.)</b>	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.