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
«21» 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 – 41.03.01 Зарубежное регионоведение

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

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

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

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) – 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		
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**ИУК-7.1. Знает:** - 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; **ИУК-7.2. Умеет:** - 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	**Знает:** систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности **Умеет:** квалифицированно применять приобретенные знания и навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности **Владеет** навыками, знаниями о социально-биологических основах физической культуры и спорта и здорового образа жизни.

	неисправности. **ИУК-7.3. Имеет опыт:** - 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
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	**Знает:** систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности. **Умеет:** квалифицированно применять приобретенные знания и навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности. **Владеет:** навыками и знаниями о социально-биологических основах

	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 балов
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	
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**	**C** – 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	Зачтено
Удовлетво-рительно	**63–74**	**D** – 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	
Удовлетво-рительно	**50–62**	**E** – 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	
Неудовлетво-рительно	**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

Неудовлетво-рительно	**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

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). **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	13	11	9	7	6

гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)					
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.