

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

« 01 » 2026 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

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

По направлению подготовки – 45.03.02 Лингвистика

Профиль подготовки – Отечественная филология. Межкультурная  
коммуникация (русский, английский языки)

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Курс – 1 (1, 2 семестр)

Разработчик  
Заведующий кафедрой, профессор В.Н. Слепцов

Заведующий кафедрой физического воспитания,  
профессор В.Н. Слепцов

Протокол

от « 16 » 01 2026 г. № 8

Луганск, 2026

сод

# **1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

## **1.1. Область применения**

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 45.03.02 Лингвистика, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 969 от 12.08.2020 и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 г. №544н.

### **Задачи ФОС:**

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

## **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
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><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 физической культуры и спорта и здорового образа жизни.</p>

### **1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования**

**Очная форма обучения:** итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме сдачи зачета, включая в себя ответ на теоретические вопросы (теоретическая подготовка), посещаемость учебных занятий.

#### **Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения**

Вид учебной работы	Количество баллов
1 семестр	
Теоретическая подготовка	23
Посещаемость учебных занятий	5
Всего:	<b>28</b>
2 семестр	
Теоретическая подготовка	30
Посещаемость учебных занятий	6
Составление и выполнение комплекса упражнений оздоровительной направленности (танцевальная аэробика, степ-аэробика, стретчинг, кроссфит, силовая тренировка)	36
Всего:	<b>72</b>
Всего за год:	<b>100</b>

Для студентов 1 курса посещаемость одного учебного занятия оценивается в 1 балл.

#### **Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Студенты всех специальностей и направлений университета, выполнившие учебную программу, получают зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Условием получения зачета являются: наличие заключения медицинского осмотра (без него студент не допускается к методико-практическим занятиям), регулярность посещения учебных занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы.

Студенты, занимающиеся по программе «Физическая культура и спорт» в основной, подготовительной и специальной медицинской группах, освоившие учебную программу, получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке студента.

Студенты специального медицинского отделения выполняют требования учебной программы. Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и методико-практических знаний, а также с учетом 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.

Положительную оценку (зачет) получает студент, который регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми знаниями в области физического воспитания и другими разделами программного материала.

**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.

### 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	<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	Зачтено
Хорошо	83–89	<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	
Хорошо	75–82	<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	63–74	<b>Д</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	50–62	<b>Е</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	
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	Не зачтено
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

#### Критерии оценивания самостоятельной работы студентов

Очная форма обучения

<b>1 К У Р С</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Объем часов</b>		
		<b>Очная форма</b>		
		<b>1 сем.</b>	<b>2 сем.</b>	<b>Всего</b>
1	Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта.	2	2	4
2	Тема 2. Проблемы и перспективы развития современных оздоровительных технологий.	2	2	4
3	Тема 3. Особенности технологии организации спортивно-массовых мероприятий.	2	2	4
4	Тема 4. Ознакомление со средствами и методами общей физической подготовки.	2	2	4
5	Тема 5. Изучение элементов техники спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол.	2	2	4
6	Тема 6. Изучение техники выполнения специальных	2	2	4

	упражнений для профилактики различных заболеваний.			
7	Тема 7. Педагогическая характеристика подвижных игр и эстафет.	2	2	4
8	Тема 8. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.	2	2	4
9	Тема 9. Составление комплекса по различным видам аэробики.	2	2	4
10	Тема 10. Виды оздоровительной дыхательной гимнастики.	2	2	4
11	Тема 11. Современное состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.	4		4
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>20</b>	<b>44</b>

### **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.

#### **Лечебная физкультура:**

1. при гипертонической болезни,
2. при гипотонической болезни и нейроциркулярной дистонии,
3. при врожденных и приобретенных пороках сердца,
4. при заболеваниях периферических сосудов:
  - а) клинико-физиологическое обоснование;
  - б) методика на различных этапах лечения;
  - в) показания и противопоказания.
5. при остром и хроническом бронхите и острой пневмонии,
6. при хронических неспецифических заболеваниях легких (хронический бронхит, хроническая пневмония, бронхиальная астма и т.д.),
7. при туберкулезе легких:
  - а) клинико-физиологическое обоснование;
  - б) методика на различных этапах лечения;

в) показания и противопоказания.

8. При гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки,

9. при заболевании желудочно-кишечного тракта (печени, желчевыводящих путей, колита):

а) клинико-физиологическое обоснование;

б) методика на различных этапах лечения;

в) показания и противопоказания.

10. При сахарном диабете, болезни эндокринной системы,

11. при заболеваниях почек и мочевыводящих путей (при нефритах, пиелонефритах):

а) клинико-физиологическое обоснование;

б) методика на различных этапах лечения;

в) показания и противопоказания.

12. При заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата:

а) клинико-физиологическое обоснование;

б) методика на различных этапах лечения;

в) показания и противопоказания.

г) занятия на тренажерах;

д) массаж;

е) физические упражнения в воде;

ж) мануальная терапия.

13. Лечебная физкультура и массаж при артритах, артрозах:

а) клинико-физиологическое обоснование;

б) методика на различных этапах лечения;

в) показания и противопоказания.

г) занятия на тренажерах;

д) массаж;

е) физические упражнения в воде.

14. Лечебная физкультура при остеохондрозе:

а) массаж;

б) физические упражнения в воде;

в) мануальная терапия.

15. Лечебная физкультура и массаж при повреждениях и заболеваниях челюстно-лицевой области:

а) клинико-физиологическое обоснование;

б) методика на различных этапах лечения;

в) массаж.