

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Усынин Максим Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 28.04.2025 16:19:55  
Уникальный программный ключ:  
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»  
(ЧОУВО МИДиС)**

**Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин**

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО  
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика  
Направленность (профиль): Перевод и международные бизнес-коммуникации  
Квалификация выпускника: Бакалавр  
Год набора: 2025

Автор-составитель: Абрамовских Н.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....                                                                                                                   | 3 |
| 2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....                                                                                                              | 4 |
| 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы..... | 4 |
| 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....              | 7 |

# 1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

| Код и наименование компетенций выпускника                                                                                                      | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры 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 творчески 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, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                          |

| № п/п | Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                                 | Этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <i>1 Этап – Знать:</i><br>УК-7.1.<br>- виды физических упражнений;<br>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |                 |                                                                                                                                          | <i>2 Этап – Уметь:</i><br>УК-7.2.<br>- 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;<br>- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; |
|       |                 |                                                                                                                                          | <i>3 Этап – Владеть:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | УК-7.3.<br>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

| № п/п | Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                                 | Критерии оценивания компетенций на различных этапах формирования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Шкала оценивания                       |
|-------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1.    | УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><i>1 Этап – Знать:</i><br/>           УК-7.1.<br/>           - виды физических упражнений;<br/>           - научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни;</p> <p><i>2 Этап – Уметь:</i><br/>           УК-7.2.<br/>           - 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;<br/>           - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><i>3 Этап – Владеть:</i><br/>           УК-7.3.<br/>           - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | Шкала оценивания приведена в Разделе 4 |

## 3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### 1 ЭТАП – ЗНАТЬ:

#### Задание (я):

1. Составить комплекс упражнений для подготовительной части занятия по физической культуре и спорту направленности;

2. Составить оздоровительную программу с правильным дозированием объема и интенсивности нагрузки в ходе самостоятельных занятий;
3. Обосновать предложенные рекомендации по здоровому образу жизни;
4. Составить типовую страницу дневника самоконтроля;
5. Составить комплекс упражнений для проведения основной части занятия с учетом выбранного вида спорта (по желанию студента).

## **2 ЭТАП – УМЕТЬ:**

### **Задание (я):**

1. Скоростное ведение мяча по прямой линии правой и левой рукой, правым и левым боком вперед, челночным способом 4х10м. Задание выполняется на время. На финише результат фиксируется секундомером.
2. Броски мяча в кольцо после приёма мяча в прыжке с трёх разных точек.
3. Передача мяча в парах в движении различным способом с последующим броском мяча в кольцо.

## **3 ЭТАП – ВЛАДЕТЬ:**

### **Контрольные упражнения и тесты** (для основного учебного отделения)

1. Бег 100 м (сек);
2. Бег 2000 м девушки, бег 3000 м юноши;
3. Ведение мяча в баскетболе: «змейкой», по всему периметру спортивного зала (ошибка по технике);
4. Штрафные броски в баскетболе (5 раз);
5. Демонстрация составленного комплекса гигиенической гимнастики (ошибки в последовательности);
6. Демонстрация составленного комплекса производственной гимнастики, физкультурной паузы (ошибки в подборе упражнений и выполнении последовательности)

### **Задание на реферативное изложение материала по следующим темам** (для студентов специальной медицинской группы):

1. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
2. Современные оздоровительные системы.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
5. Утомление при физической и умственной работе, пути восстановления работоспособности.
6. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии, факторы, влияющие на здоровье.
8. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
9. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
10. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
11. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание при данном заболевании (диагнозе).

## 12. Понятие о гигиене, гигиенические требования и нормы для организма.

Написание реферата является обязательным элементом самостоятельной работы студентов специального медицинского отделения в рамках освоения курса «Физическая культура». Реферат (от лат. «refero» - докладываю, сообщаю) - это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

*Цель написания реферата:*

- продемонстрировать необходимые общекультурные компетенции по курсу «Физическая культура».

- продемонстрировать общий уровень владения основами научной методологии;
- продемонстрировать наличие самостоятельного исследовательского мышления;

*Структура реферата:*

1) введение (не более 2 страниц). Во введении необходимо обосновать актуальность темы, очертить область исследования, объект исследования, основные цели и задачи исследования.

2) основная часть состоит из 2-3 разделов. В них раскрывается суть исследуемой проблемы, проводится обзор мировой литературы по предмету исследования, в котором дается характеристика степени разработанности проблемы и авторская аналитическая оценка основных теоретических подходов к ее решению. Изложение материала не должно ограничиваться лишь описательным подходом к раскрытию выбранной темы. Оно также должно содержать собственное видение рассматриваемой проблемы.

3) заключение (1-2 страницы). В заключении кратко излагаются выводы, а также предполагаемые научные результаты и прогнозы.

4) библиографический список (от 5 до 10 источников) в алфавитном порядке. В данный список рекомендуется включать работы отечественных и зарубежных авторов, в том числе статьи, опубликованные в научных журналах в течение последних 3-х лет. Библиографический список содержит только те произведения, на которые есть сноски в тексте.

5) приложение (при необходимости).

*Требования к оформлению реферата:*

- текст на формате А4, с одной стороны листа;
- шрифт Times New Roman;
- кегль шрифта 14;
- межстрочное расстояние 1,5;
- поля: сверху 2 см, снизу - 2 см, слева - 3 см, справа 1,5 см;
- реферат должен быть представлен в сброшюрованном виде;
- формат абзаца текста должен быть выровнен «по ширине» положения на странице.

Абзацный отступ первой строки каждого абзаца должен быть равен 1,25 см;

- номер страницы проставляется арабскими цифрами в центре верхней части листа без точки, начиная с введения (3 страница). На титульном листе и на Содержании страница не ставится;

- титульный лист оформляется в соответствии с образцом оформления реферата, курсовой работы, выпускной квалификационной работы, принятым в ЧОУВО МИДиС.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

##### 1 ЭТАП – ЗНАТЬ:

###### Критерии оценки заданий:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если при решении практической задачи применяет методические и практические знания, вычленяет главные факторы, владеет системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности, самоопределение в физической культуре;
- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если при решении практической задачи не знает основы техники двигательных действий, не знает и не воспроизводит термины, не может объяснить значимость физической культуры для укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

##### 2 ЭТАП – УМЕТЬ:

###### Критерии оценивания контрольных упражнений и тестов

«отлично» – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив.

«хорошо» – при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

«удовлетворительно» – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

«неудовлетворительно» – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

##### 3 ЭТАП – ВЛАДЕТЬ:

###### Критерии оценивания зачета по физической культуре и спорту

| Тест                                                                              | Оценка в баллах |        |        |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|--------|--------------|
|                                                                                   | «Зачтено»       |        |        | «Не зачтено» |
|                                                                                   | отлично         | хорошо | удовл. | неудовл.     |
| Девушки бег 100 м (сек)                                                           | 16,5            | 17,0   | 17,5   | 17,6 и >     |
| Юноши бег 100 м (сек)                                                             | 13,5            | 14,8   | 15,1   | 15,2 и >     |
| Девушки бег 2000 м (мин, сек)                                                     | 10,30           | 11,15  | 11,35  | 11,40 и >    |
| Юноши бег 3000 м (мин, сек)                                                       | 12,30           | 13,30  | 14,00  | 14,10 и >    |
| Ведение мяча в баскетболе: «змейкой», по всему периметру спортивного зала (ошибка | -               | 1      | 2      | 3            |

|                                                                                                                                                     |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| по технике)                                                                                                                                         |   |   |   |   |
| Штрафные броски в баскетболе (5 раз)                                                                                                                | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Составление и демонстрация комплекса гигиенической гимнастики (ошибки в последовательности)                                                         | - | 1 | 2 | 3 |
| Составление и демонстрация комплекса производственной гимнастики, физкультурной паузы (ошибки в подборе упражнений и выполнении последовательности) | - | 1 | 2 | 3 |

*Критерии оценивания реферата*

| Оценка       | Правильность (ошибочность) выполнения задания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «зачтено»    | Содержание реферата соответствует теме;<br>Правильное использования источников литературы;<br>Соответствие оформления реферата стандартом;<br>Знание учащимся изложенного в реферате материала (для ответа на устные вопросы);<br>Умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы в тексте и устно;<br>Тезисы и предположения аргументированы, сделаны выводы и умозаключения;<br>В тексте отражено умение анализировать фактический материал и исторические и культурные факты. |
| «не зачтено» | Тема реферата раскрыта недостаточно полно;<br>Отсутствует библиографический список;<br>Тезисы и предположения не аргументированы, не сделаны выводы и умозаключения;<br>В тексте отсутствует фактологический анализ;<br>Ответы на устные вопросы не отражают умение грамотно и аргументировано изложить суть реферата.                                                                                                                                                                    |