

Компонент ОПОП _____ 45.03.02Лингвистика _____
наименование ОПОП
_____ Б1.О.16 _____
шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплины
(модуля) _____ Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту _____

Разработчик (и):
_____ Васюк В.А. _____
ФИО
ст. преподаватель кафедры ФВиС
должность

Утверждено на заседании кафедры
___ физического воспитания и спорта _____
наименование кафедры
протокол № 5 от _____ 02.02.2026 г. _____
Заведующий кафедрой _____ ФВиС _____

_____ Шелков М.В. _____
подпись ФИО

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		Знать	Уметь	Владеть		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 ук-7 Осознает роль и значение физической культуры, спорта в жизни человека и общества ИД-2 ук-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Методы и средства физической культуры	На практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности	Методами и средствами физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольные нормативы Посещаемость практических занятий	Результаты текущего контроля

2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний методов и средств физической культуры	Фрагментарные знания методов и средств физической культуры	Общие, но не структурированные знания методов и средств физической культуры	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания методов и средств физической культуры	Сформированные систематические знания методов и средств физической культуры
Наличие умений на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности	Частично освоенное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;	В целом успешно, но не систематически осуществляемые на практике умения использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы умения на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;	Сформированное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;
Владение методами и средствами физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Фрагментарное применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но не систематическое применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Успешное и систематическое применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности
Характеристика сформированности компетенции	Компетенция фактически не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. ИЛИ Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. ИЛИ Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков достаточно для решения стандартных профессиональных задач. ИЛИ Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в полной мере достаточно для решения сложных, в том числе нестандартных, профессиональных задач. ИЛИ Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

3.1 Критерии и шкала оценивания тестирования

Перечень тестовых заданий, описание процедуры тестирования представлены в методических материалах по освоению дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

В ФОС включен типовой вариант тестового задания.

Оценка/баллы	Критерии оценивания
30 баллов	Выполнено 6 тестов, набрано максимальное количество баллов
25 баллов	Выполнено 5 тестов, набрано максимальное количество баллов
20 баллов	Выполнено 4-6 тестов с удовлетворительным результатом
20 и меньше баллов	Выполнено менее 4 тестов с удовлетворительным результатом

3.2 Критерии и шкала оценивания посещаемости занятий

Посещение занятий обучающимися определяется в процентном соотношении

Баллы	Критерии оценки
50	посещаемость 100 %
40	посещаемость 75-100%
30	посещаемость 50 - 75%
0	посещаемость менее 50 %

4. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) при проведении промежуточной аттестации

Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины (модуля) с зачетом

Если обучающийся набрал зачетное количество баллов согласно установленному диапазону по дисциплине (модулю), то он считается аттестованным.

Оценка	Баллы	Критерии оценивания
<i>Зачтено</i>	60 - 100	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону
<i>Не зачтено</i>	менее 60	Зачетное количество согласно установленному диапазону баллов не набрано

5. Задания диагностической работы для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках внутренней независимой оценки качества образования

ФОС содержит задания для оценивания знаний, умений и навыков, демонстрирующих уровень сформированности компетенций и индикаторов их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля).

Обязательные контрольные нормативы

№ п/п	Норматив	Баллы Пол	16	26	36	46	56
1.	Бег 1000 м (мин, сек)	девушки	б/в	6,3	6,0	5,3	5,0
		юноши	б/в	5,0	4,5	4,4	4,3
	или тест Купера (м за 12 мин.)	девушки	<1500	1500	1800	2200	2700
		юноши	<1600	1600	2200	2400	2800
2.	Бег 100 м (сек)	девушки	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0
		юноши	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	девушки	130	150	170	180	190
		юноши	180	195	215	230	240
4.	Подтягивания в висе лёжа (перекладина на выс. 90 см)	девушки	6	8	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	девушки	6	8	10	12	14
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	юноши	5	7	9	10	13
	или отжимание на брусьях	юноши	3	6	9	12	15

Дополнительные контрольные нормативы (2 из 12 на выбор)

№ п/п	Норматив	Баллы	16	26	36	46	56
		Пол					
1.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	девушки	30	34	38	42	46
		юноши	36	40	44	48	52
2.	Челночный бег 3х10 м (сек)	девушки	9,8	9,5	9,2	9,0	8,8
		юноши	8,8	8,5	8,2	7,9	7,6
3.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	девушки	+3	+5	+8	+11	+16
4.	Прыжки на скакалке на двух ногах за 30 сек (кол-во раз)	девушки	20	40	50	70	90
5.	Рывок одной рукой гири 16 кг попеременно при правильном техническом исполнении (кол-во раз)	юноши	2	4	6	10	20
6.	Жим штанги лёжа (кг)	юноши	согласно юношеским разрядам				
7.	Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во раз)	девушки	5	8	10	15	20
		юноши	5	8	10	15	20
8.	Волейбол. Верхняя (нижняя) прямая подача (кол-во из 10 раз)	девушки	1	2	3	4	5
		юноши	2	3	4	5	7
9.	Бросок баскетбольного мяча со штрафной линии (кол-во из 10 раз)	девушки	1	2	3	4	5
		юноши	1	2	3	4	5
10.	Бросок на два шага при правильном техническом исполнении (кол-во из 10 раз)	девушки	1	2	3	4	5
		юноши	1	2	3	4	5
11.	Настольный теннис. Поддачи справа (слева) накатом (кол-во раз)	девушки	2	3	5	7	9
		юноши	2	3	5	7	9
12.	Настольный теннис. Накат справа (слева) по диагонали (кол-во раз)	девушки	17	19	21	23	25

