

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»
(КГУ)

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)

Направление подготовки 41.03.05 Международные отношения

Направленность: Внешнеэкономическая деятельность и межкультурное
взаимодействие

Квалификация выпускника: бакалавр

Кострома
2025

Фонд оценочных средств дисциплины Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) разработан в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения, утвержденным приказом Минобрнауки России от 15.06.2017 № 555.

Разработал: Кучина Ю.С., зав. кафедрой физического воспитания к.пед.н., доцент

Рецензент:

Абакумов Д.Г., председатель Костромского отделения общероссийской общественной организации «Деловая Россия»

ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:

Учёным советом КГУ

Протокол заседания № 6 от 10.11.2025г.

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Компетенции формируемые в процессе изучения дисциплины

УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Критерий	Показатель	Наименование оценочного средства
Знать	оценивать уровень физического развития, проводить доступные функциональные пробы и оценивать их результаты, планировать самостоятельные занятия в избранном виде физических упражнений	
Уметь	проводить самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью	
Владеть	владеть комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья	

1.2. Шкала оценивания сформированности компетенций

Шкала «зачтено-не зачтено».

Оценка «зачтено» ставится студенту, если выполнены все контрольные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно»

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках, разработаны кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

С 1 по 6 семестры студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом семестре (Таблица 2).

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (таблица 1).

В конце учебного года студенты 1 курса должны набрать среднюю сумму по сдаваемым нормативам и тестам – 2 балла, на 2-3 курсах – 2,5 балла.

Элементами оценивания работы студента в течение семестра являются:

- выполнение контрольных нормативов.

Текущая аттестация студентов по учебной дисциплине проводится в соответствии с Уставом университета, локальными документами Университета и является обязательной.

По дисциплине студент будет сдавать текущие задолженности:

- по уважительной причине (болезнь, выезд на соревнования, освобождение деканата) представлением документа, подтверждающего причину пропуска без отработки занятия;

- без уважительной причины - отработка студентом пропущенных занятий со студентами другой учебной группы, в свое свободное, от других учебных занятий, время.

Студенты допускаются к зачету по дисциплине при условии отработки всех занятий, предусмотренных учебным планом данного семестра по данной дисциплине. Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы, согласованный на кафедрах.

Таблица №1

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Оценка «не зачтено» ставится студенту, если выполнены не все контрольные нормативы, и ниже чем на оценку «удовлетворительно».

В некоторых случаях, по решению кафедры, студентам, регулярно посещающим занятия, но в силу индивидуального развития, не выполняющие нормативов, засчитывается участие в них.

2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (примерный)

2.2. Иные формы контрольно-оценочных средств

Таблица №2

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек).	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20					
вес до 85 кг						15	12	9	7	5
Вес более 85 кг						12	10	7	4	2

3.Тест на общую выносливость: Бег 2000м (мин.,с) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с). вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30

Таблица № 3

Контрольно-зачетные нормативы по общефизической подготовке (женщины)

№	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 500м (мин.сек.)	1.45,0	1.55,0	2.05,0	2.15,0	2.25,0
2	Бег 3000м (мин. сек.)	19.15	20.30	21.20	22.20	23.00
3	Бег на лыжах 3км (мин. сек.) *	18.00	19.00	20.00	20.30	21.30
4	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	165	155	145
5	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз)	10	8	6	4	2
6	Прыжок со скакалкой (за 10 сек. кол-во раз)	30	28	26	24	20
7	Челночный бег 6 х 12м (сек.)	18,5	19,5	20,5	21,5	23,0
8	Гибкость	25	20	15	10	5

Таблица № 4

Контрольно-зачетные нормативы по общефизической подготовке (мужчины)

№	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 1000м (мин. сек.)	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50
2	Бег 5000м (мин. сек.)	21.45	22.45	23.45	25.00	26.00
3	Бег на лыжах 5км (мин. сек) *	23.50	25.15	26.45	28.00	29.00
4	Прыжок в длину с места (см.)	245	235	230	225	215
5	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	9	7	5	3	2
6	Челночный бег 8 х 12м (сек.)	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	40	30	25	20
8	Гибкость	20	15	10	5	0

* Бег на лыжах может быть заменен на бег по пересеченной местности (жен. – 3км, муж. – 5 км)

Примерный перечень контрольных упражнений для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50см).

2. Подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (муж.)

3. Поднимание туловища в сед из положения на спине, руки за головой, ноги закреплены (жен.).

4. Прыжок в длину с места (жен., муж.).

5. Бег 100м (жен., муж.).
6. Бег 3000м (муж.), 2000м (жен.).
7. Тест Купера (12-ти минутное передвижение).
8. Тест на гибкость.
9. Упражнение со скакалкой.

Студенты СМГ сдают нормативы, к которым допущены по результатам медицинского осмотра без учета набора баллов, принимают участие в судействе внутривузовских соревнований.

ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
Контрольные испытания по выполнению технических приемов спортивных игр	Средство проверок умений и навыков владения современным арсеналом технических приемов.	Комплект контрольных заданий и контрольных нормативов.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ

Оценка результатов изучения раздела осуществляется в соответствии с критериями освоения технических действий в игровых разделах программы и степенью физической подготовленности в соответствии с контрольными нормативами.

1.Критерии оценки результатов изучения раздела «Баскетбол»

	Требования к уровню освоения компетенции, выполнению контрольных мероприятий
2 семестр зачтено	Зачет по разделу «Баскетбол» оценивается по 3 показателям: 1. Выполнение технических приемов (передачи, ведение, бросок) а) передача мяча и ловля - правильная энергичная работа кистей рук при передачах различными способами, наличие предварительного движения при передачах двумя руками от груди (кругообразными движениями рук и кистей), мяч подтягивают к груди. При ловле следует вытянуть руки навстречу мячу ненапряженными пальцами и кистями, образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. б) ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении(шагом и бегом), с изменением высоты отскока, с обводкой препятствия. Периодическое переключение зрительного контроля с мяча на площадку и обратно. в) броски мяча в корзину двумя руками от груди, сверху; бросок одной рукой от плеча и сверху с места и в движении. 2. Выполнение контрольных нормативов. а) обводка вокруг области штрафного броска в обе стороны с броском в корзину: отлично (5) – 12 сек.,

	хорошо(4) – 13 сек., удовлетворительно (3) – 14 сек. Обязательно из двух выполненных бросков одно попадание. б) штрафные броски отлично (5) – 6, хорошо (4) – 5, удовл. (3)-4
	Из двух выполненных нормативов необходимо, чтобы средний балл был как минимум «удовлетворительно», т.е. не менее 3. 3.Правила соревнований по баскетболу (основные положения)
2 семестр не зачтено	а) упражнения выполняются с большими ошибками или не выполняются совсем. б) при выполнении контрольных нормативов студент набрал средний балл менее 3. в) незнание правил соревнований.
4 семестр зачтено	Зачет по разделу «Баскетбол» оценивается по 2 показателям: 1. Выполнение технических приемов в защите: а) техника перемещений: защитная стойка; передвижение обычными и приставными шагами; спиной вперед; повороты; остановки. Стойки защитника: нога выставлена вперед; ноги расставлены на одной ширине. б) выбивание в) перехват мяча при передаче; перехват мяча при ведении. г) овладение мяча в борьбе за отскок у своего щита. Необходимо при броске нападающего, преградить противнику путь к щиту (поставить спину), а также при приземлении широко расставить локти. 2.Участие в двухсторонней учебной игре. По первому показателю необходимо правильно или с незначительными ошибками выполнить технические приемы при игре в защите. По второму показателю оценивается применение освоенных технических приемов в двухсторонней игре.
4 семестр Не зачтено	1. Упражнения выполняются с большими ошибками или не выполняются совсем. 2. Неумение применить основные технические приемы как в нападении, так и в защите в двухсторонней учебной игре.

2. Оценка результатов изучения раздела «Волейбол».

	Требования к уровню освоения компетенции, выполнению контрольных мероприятий
1 семестр зачтено	Зачет по разделу «Волейбол» оценивается по 3 показателям: 1. Выполнение технических приемов (прием- передача мяча сверху двумя руками вперед в опорном положении, прием- передача снизу двумя руками в опорном положении, подача (нижняя прямая, нижняя боковая): а) при выполнении приема-передачи сверху двумя руками вперед принятие

	правильного и.п. (туловище почти вертикально, ноги слегка согнуты в коленных и голеностопных суставах, расставлены на ширину плеч, кисти рук перед лицом образуют «ковш» мяч обхватывается всеми пальцами рук), передача начинается с разгибания ног, туловища и рук, выполняемых для амортизации скорости полета мяча и придания мячу нужного направления; б) при приеме и передаче мяча снизу двумя руками в опорном положении и ступни шире плеч, одна нога чуть впереди другой, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, кисти сложены в замок, руки выпрямлены в локтях. Мяч принимается на предплечья плавным встречным движением выпрямленных рук, выпрямлением туловища и активным разгибанием ног в коленных суставах; в) при выполнении прямой подачи снизу ступни направлены в сторону сетки. Ступни, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди, ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед. Рука с мячом находится на уровне пояса, бьющая рука в замахе находится на одной линии с рукой, удерживающей мяч. Удар наносится основанием напряженной ладони или кулаком, подброс мяча не высокий; г) при выполнении нижней боковой подачи ноги слегка согнуты, ступни поставлены параллельно сетке на ширине плеч. Мяч удерживается одной рукой перед собой, бьющая рука отводится вниз-назад. Удар наносится в момент снижения мяча до уровня пояса напряженной кистью снизу-сбоку. 2.Выполнение контрольных нормативов а) выполнение передачи сверху двумя руками в парах на расстоянии 4-6 м друг от друга, из 10 передач на каждого: отлично (5) - 5 хорошо (4) - 4 удовл. (3) - 3 б) выполнение приема и передачи снизу двумя руками в парах на расстоянии 4-6 м друг от друга, из 10 передач на каждого: отлично (5) - 5 хорошо (4) - 4 удовл. (3) - 3 в) выполнение подач из-за лицевой линии через сетку на точность попадания в площадку, из 10 попыток: <table> <tr> <td>девушки :</td><td>юноши:</td></tr> <tr> <td>отлично (5) - 5</td><td>отлично (5) - 6</td></tr> <tr> <td>хорошо (4) - 4</td><td>хорошо (4) - 5</td></tr> <tr> <td>удовл. (3) - 3</td><td>удовл. (3) - 4</td></tr> </table> Из трех выполненных нормативов необходимо, чтобы средний балл был не менее оценки удовлетворительно (3) 3. Правила соревнований по волейболу (основные положения)	девушки :	юноши:	отлично (5) - 5	отлично (5) - 6	хорошо (4) - 4	хорошо (4) - 5	удовл. (3) - 3	удовл. (3) - 4
девушки :	юноши:								
отлично (5) - 5	отлично (5) - 6								
хорошо (4) - 4	хорошо (4) - 5								
удовл. (3) - 3	удовл. (3) - 4								
1 семестр Не зачтено	1. Упражнения выполняются с большими ошибками или не выполняются совсем. 2. При выполнении контрольных нормативов студент набрал менее 3								

	баллов. 3. Незнание правил соревнований
3 семестр зачтено	Зачет по разделу «Волейбол» оценивается по 2 показателям: 1. Выполнение технических приемов: а) техника перемещений (обычный шаг, бег лицом и спиной вперед, приставными шагами в стороны), и остановок (выпадом, шагом, скачком) при выполнении передач сверху и снизу двумя руками, летящих с небольшой скоростью, техника перемещений (шагом, бегом, скачком, выпадом) и стоек (динамические) при приеме мяча с подачи; б) прием и передача мяча сверху двумя руками и снизу после перемещения; в) при подаче сверху ступня, разноименная бьющей руке стоит впереди, рука с мячом перед подбрасыванием — выше пояса, бьющая рука в замахе локоть выше плеча, кисть над плечевым суставом выше головы. Подброс мяча вертикальный, удар наносится основанием напряженной ладони или кулаком; г) при приеме мяча с подачи снизу двумя руками — после своевременного и точного выхода под мяч, и.п. ноги согнуты в коленных и голеностопных суставах и переступают, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых суставах выпрямлены, кисти соединены. Из этого положения начинается разгибание ног, выпрямление туловища и движение рук вперед-вверх. 2. Участие в двусторонней игре Необходимо правильно или с незначительными ошибками выполнить технические приемы при двусторонней игре: уметь ввести мяч в игру (подача), переместиться под мяч, уметь принять мяч с подачи и оставить его на своей стороне площадки.
	Выполнение контрольных нормативов: 1. Передача мяча сверху двумя руками через сетку, расстояние 6-7м: из 10 передач на каждого: отл. (5)- 6 передач; хор(4)-5 передач; удовл. (3) -4 передачи. 2. Передача снизу двумя руками через сетку расстояние 6-7м из 10 передач на каждого: отл.(5)-6 передач; хор. (4)-5 передач; удовл. (3)-4 передачи 3. Прием мяча с подачи в зону 3 из 10 попыток: Отл. – 5 приемов; хор.- 4 приема; удовл. – 3 приема
3 семестр Не зачтено	1. Упражнения выполняются с большими ошибками или не выполняются совсем 2. Неумение применить основные технические приемы (подача, прием, передача) в двусторонней учебной игре
5 семестр зачтено	Зачет по разделу «Волейбол» оценивается по 2 разделам: 1. Выполнение технических приемов (вторая передача из зоны 3 в зону 4), прямой нападающий удар. а) передача выполняется сверху двумя руками после приема мяча с подачи, атакующего удара или переброса мяча со стороны соперника, для выполнения нападающего или обманного удара б) техника выполнения нападающего удара: разбег выполняется в два-три шага, последний шаг (стопорящий) широкий, в виде скачка, прыжок

	выполняться отталкиванием двумя ногами с активным взмахом рук. Положение бьющей руки в замахе: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча. Удар по мячу наносится в высшей точке кистью. 2. Участие в двусторонней игре уметь правильно или с незначительными ошибками выбрать и применить освоенные технические приемы, тактические умения. Выполнение контрольных нормативов. а) вторая передача из зоны 3 в зону 4 после приема мяча в зоне 6 (из 10 передач): отл. (5) - 5 передач, хор(4) -4 передачи, удовл. (3) -3 передачи б) прямой нападающий удар из зон 4 и 2(передача на удар из зоны 3 (по 5 попыток в каждой зоне, попадание в пределы площадки): Отл. – 4; хор. – 3; удовл. – 2.
Не зачтено	Неумение применить основные технические приемы (подача, прием, передача) в двусторонней учебной игре.