

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: заместитель директора  
Дата подписания: 21.01.2026 16:21:25  
Уникальный программный ключ:  
848621b05e7a2c59da67cc47a060a910fb948b62

*Приложение 4*  
к образовательной программе

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для текущего контроля успеваемости и  
промежуточной аттестации обучающихся**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.О.16 Физическая культура и спорт**

**(Для лиц с ОВЗ)**

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

**39.03.01 Социология**

(код, наименование направления подготовки/специальности)

**Социология**

(наименование образовательной программы)

**Бакалавр**

(квалификация)

**Очная форма обучения**

(форма обучения)

Год набора – 2024

Донецк

**Автор(ы)-составитель(и) ФОС:**

*Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна, ст.препод. кафедры физического воспитания*

**РАЗДЕЛ 1.**  
**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» для лиц с ОВЗ**

**1.1. Основные сведения об учебной дисциплине**

Таблица 1

Характеристика учебной дисциплины (сведения соответствуют разделу РПД)

Образовательная программа	бакалавриат
Направление подготовки	39.03.01 «Социология»
Профиль	
Количество разделов учебной дисциплины	4
Часть образовательной программы	Обязательная часть Б1.О.16
Формы текущего контроля	Текущий и промежуточный
Показатели	Очная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	2
Семестр	I
<b>Общая трудоемкость (академ. часов)</b>	72
<b>Аудиторная работа:</b>	58
Лекционных	8
Практических	48
<b>Самостоятельная работа</b>	12
Консультации	2
Форма промежуточной аттестации	2

**1.2. Перечень универсальных компетенций с указанием этапов формирования в процессе освоения образовательной программы.**

Таблица 2

Перечень компетенций и их элементов

Код компетенции	Формулировка компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
УК - 7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b>	
		1. Знает нормы здорового образа жизни. 2. Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 3. Знает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	УК -7.1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
		<b>Уметь:</b>	
		Соблюдать нормы здорового образа жизни. Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Соблюдать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	
		<b>Владеть:</b>	
		1 Владеть нормами здорового образа жизни. 2. Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает	

Код компетенции	Формулировка компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
		<p>должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>3. Владеть нормами здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p>	

Таблица 3 Этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Этапы формирования компетенций (номер семестра)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства*
Раздел 1. Лекции. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура и спорт»				
1.	Тема 1.1. Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тема 1.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 1.3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 1.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	I	УК 7.1	Собеседование
Раздел 2. Легкая атлетика				
2.	Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Специальные упражнения бегуна. Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Высокий, низкий старт. Стартовый разгон. Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорениями. Повторный бег. Тема 2.4. Бег на средние дистанции. Бег по повороту. Техника движения рук. Тема 2.5. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Равномерный бег. Бег в гору. Переменный бег. Тема 2.6. Эстафетный бег. Тема 2.7. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	I	УК 7.1	Теоретическое тестирование

Раздел 3 Общая физическая подготовка (ОФП)				
3.	<p>Тема 3.1. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.</p> <p>Тема 3.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>Тема 3.3. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.</p> <p>Тема 3.4. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.</p> <p>Тема 3.5. Упражнения для мышц туловища.</p> <p>Тема 3.6. Упражнения для мышц ног и таза.</p> <p>Тема 3.7. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.</p> <p>Тема 3.8. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.</p> <p>Тема 3.9. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами ОФП.</p>	I	УК 7.1	Теоретическое тестирование
Раздел 4 Шахматы				
4.	<p>Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях шахматами. Краткая историческая характеристика шахмат.</p> <p>Тема 1.2. Шахматная доска и правила движения фигур.</p> <p>Тема 1.3. Правила, определяющие порядок игры. Цель игры. Способы окончания шахматной партии. Тема 1.4. Типовая ценность фигур и обмен фигурами. Простейшие схемы достижений матовых ситуаций.</p>	I	УК 7.1	Теоретическое тестирование

	<p>Тема 1.5. Начало шахматной партии.</p> <p>Тема 1.6. Окончание шахматной партии.</p> <p>Тема 1.7. Теория тактики.</p> <p>Классификация пешечных комбинаций. Классификация приемов защиты.</p>			
--	---	--	--	--



**1.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкалы оценивания.**

Дескриптор компетенции	Показатель оценки	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		Государственная	Баллы	
1	2	3	4	5
Знает	правила соревнований и технику безопасности (ТБ)	Зачтено	90-100	Четкое соблюдение правил ТБ. Точное, уверенное, правильное выполнение двигательных действий (заданным способом). Проявление активности, находчивости ловкости, умения действовать в коллективе. Отсутствие замечаний по судейству соревнований.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			
Владеет	навыками судейства соревнований по видам спорта			
Знает	правила соревнований и технику безопасности (ТБ)	Зачтено	76-89	Соблюдение правил ТБ. Выполнение двигательных действий правильно, но не достаточно легко и чётко. Недостаточное проявление активности и ловкости. Наличие не более 2-х замечаний по судейству соревнований.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			
Владеет	навыками судейства соревнований по видам спорта			
Знает	правила соревнований и технику безопасности (ТБ)	Зачтено	60-75	Соблюдение правил ТБ. Выполнение двигательных действий в основном правильно, но напряженно, недостаточно уверенно, допущены ошибки
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			

Дескриптор компетенции	Показатель оценки	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		Государственная	Баллы	
1	2	3	4	5
Владеет	навыками судейства соревнований по видам спорта			при выполнении; Проявление низкой активности и допущение нарушения правил. Наличие 3-х и более замечаний по судейству соревнований.
Знает	правила соревнований и техники безопасности (ТБ)	Незачтено	0-59	Нарушение правил ТБ. Неправильное выполнение двигательных действий допущение значительных ошибок. Проявление небрежности, неловкости. Неумение играть в команде. Отсутствие знаний по правилам соревнований. Некорректное поведение при судействе соревнований.
Умеет	выполнять задания для проверки результатов освоения практического курса учебной дисциплины: технические элементы упражнений по видам спорта			
Владеет	навыками судейства соревнований по видам спорта			

## РАЗДЕЛ 2.

### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

#### **«Физическая культура и спорт» для лиц с ОВЗ**

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности выполнения учебной работы обучающимися и включает в себя ряд контрольных теоретических тестов по легкой атлетике, ОФП, шахматам.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование балльно-рейтинговой системы оценки качества освоения основных образовательных программ в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС». По баллам, полученным обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий.

Распределение баллов по видам учебной деятельности и формам обучения при изучении учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» представлено в приведенной ниже таблице.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

(балльно-рейтинговая система)

	Вид деятельности	Баллы	Примечания
1.	Лекционные занятия. Практические занятия.	1 3	
2.	Частичное выполнение физических упражнений на занятии.	2	Плохое самочувствие.
3.	Присутствие на занятиях обучающихся, освобожденных по медицинской справке.	1	Справка обязательно предоставляется преподавателю.
4.	Активное участие в занятии.	4	Победа в спортивной игре, помощь в судействе, ведение счета.
5.	Отработки пропущенных занятий.	3	Практически, в свободное от учебных занятий время.
6.	Помощь в организации соревнований или спортивно-массовых мероприятий.	3	В свободное от учебных занятий время.
7.	Подготовка и публикация: - научной статьи; - тезисов.	15 5	
8.	Выступление на научной конференции.	6	
9.	Посещение оздоровительных секций в ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».	3	За одно посещение в свободное от учебных занятий время.

В течение семестра обучающиеся набирают баллы согласно таблице. Максимальное количество баллов, набранных в семестре - 100. Зачет выставляется в I семестре учебного года по итогам набранных баллов.

### РАЗДЕЛ 3 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ВИДАМ ЗАДАНИЙ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся с ОВЗ к зачету по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт».	Теоретическое тестирование по разделам РПД «Физическая культура и спорт»: - лёгкая атлетика, - ОФП, - шахматы.	Приложение 1. Перечень контрольных тестов по разделам РПД для подготовки обучающихся с ОВЗ к зачету.

#### Перечень приложений к фонду оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура и спорт» для лиц с ОВЗ

Номер приложения	Название приложения
1	Тестовые задания для текущего контроля успеваемости

## ***Приложение 1***

### **Раздел 1 Лекции. Теоретическая часть по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

**Тема 1.1** Обзорная лекция по дисциплине «Физическая культура и спорт».

**Тема 1.2** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

**Тема 1.3** Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

**Тема 1.4** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Вид контроля:** собеседование.

### **Раздел 2 Легкая атлетика**

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

#### **1. СПРИНТ – это:**

- а) судья на старте;
- б) бег на длинные дистанции; в) бег на короткие дистанции; г) метание мяча.

#### **2. Какая из дистанций считается спринтерской?**

- а) 300 м;
- б) 500 м;
- в) 100 м; г) 800м.

#### **3. Туфли для бега называются:**

- а) кеды; б) пуанты; в) чешки;
- г) шиповки.

#### **4. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?**

- а) отступить на один шаг назад; б) поднять руку вверх;
- в) принести извинения; г) пропустить старт.

#### **5. Какие команды на старте подает стартер?**

- а) «На старт!», «Внимание!», «Приготовиться!», «Марш!»;
- б) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) «Приготовиться!», «Внимание!», «Марш!».

#### **6. С низкого старта бегут:**

- а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции; в) на длинные дистанции; г) кроссы.

#### **7. Укажите, на какие фазы делится бег на короткие дистанции?**

- а) старт, набор скорости, финиш;
- б) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование;

- в) старт, разгон, финиширование;
- г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

**8. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводят к ....**

- а) повышению скорости бега;
- б) более сильному отталкиванию ногами; в) **скованности всех движений бегуна;**
- г) увеличению длины бегового шага.

**9. Что такое ФАЛЬСТАРТ? а)**

- толчок соперника в спину; б) **преждевременный старт;**

- в) резкий старт;
- г) задержка старта.

**10. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это:**

- а) **способы финиширования в спринте;**
- б) способы финиширования в беге на средние дистанции; в) способы финиширования в беге на длинные дистанции; г) способы финиширования в беге на любые дистанции.

**11. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?**

- а) обычный;
- б) растянутый; в) сближенный;
- г) **отталкивающийся.**

**12. Устройство, используемое на старте бегунами на короткие дистанции, называется**

**Ответ: стартовые колодки**

**13. Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад) приводит к...**

- а) узкой постановке ступней;
- б) **незаконченному толчку ногой;** в) свободной работе рук;
- г) снижению скорости бега.

**14. Широкая постановка ступней при беге приводит к ...**

- а) улучшению спортивного результата; б) увеличению длины бегового шага; в) **снижению скорости бега;**
- г) более сильному толчку ногой.

**15. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?**

- а) **сокращает длину бегового шага;**
- б) помогает скоординировать движения; в) увеличивает скорость бега;
- г) способствует выносу бедра вперед-вверх.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка Вид контроля:**

Теоретическое тестирование.

#### **1. Общая физическая подготовка (ОФП) – это:**

- а) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
- б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
- в) процесс овладения умением расслабляться.

#### **2. Под ОФП понимают процесс, направленный на:**

- а) формирование правильной осанки; б) развитие реакции и внимания;
- в) всестороннее и гармоничное физическое развитие.

#### **3. Уровень ОФП оценивается по следующим показателям:**

- а) скорость, выносливость, сила;
- б) частота сердечных сокращений, артериальное давление; в) рост, вес.

#### **4. К показателям физического развития НЕ относятся:**

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость; в) мышечная масса.

#### **5. Силовые качества – это**

- а) величина отдельных мышечных групп;
- б) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- в) умение поднимать тяжести.

#### **6. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей**

- а) прыжки со скакалкой;
- б) сгибания, разгибания рук;
- в) наклоны туловища.

#### **7. Гибкость – это**

- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- б) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой.

#### **8. Назовите упражнения для развития гибкости:**

- а) подъёмы туловища из положения лежа на спине, на животе; б) приседы, полуприседы, сгибания, разгибания рук;
- в) наклоны туловища, «мостик».

#### **9. Под физическим качеством «ловкость» понимают:**

- а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
- в) способность к освоению действия и сохранению равновесия.

#### 10. Назовите упражнения для развития ловкости

- а) прыжки с поворотами на 90°, 180°; б) прыжки с продвижением вперед; в) прыжки на месте.

#### 11. Скоростно-силовые качества – это:

- а) способность проявлять силу при различных скоростях выполнения движения;  
б) способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью;  
в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

#### 12. Назовите упражнение для оценки скоростно-силовых качеств

- а) поднимание туловища из исходного положения; б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;  
в) наклон туловища вперед.

#### 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:

- а) часть общей физической подготовки (ОФП); б) вид спорта;  
в) комплекс упражнений.

#### 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) тесно связана с физическим воспитанием и практикой в:

- а) трудовой деятельности;  
б) научно-исследовательской деятельности; в) творческой деятельности.

#### 15. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:

- а) всестороннего развития физической подготовленности; б) развития выносливости, скорости;  
в) формирования правильной осанки.

### Раздел 4. Шахматы

**Вид контроля:** Теоретическое тестирование.

#### 1. В какой стране придумали шахматы?

- а) в Китае; б) в России;  
в) в Индии; г) в Греции.

#### 2. Как звали богиню, покровительницу шахмат в Греции?

- а) Артемида; б) Афродита; в) Каисса;  
г) Клио.

#### 3. Как ходит ладья?

- а) по вертикали; б) по горизонтали;

- в) по диагонали;  
г) по вертикали и горизонтали.

**4. Позиция, при которой королю ходить некуда, но он не находится под шахом:**

- а) мат;  
б) пат;  
в) блокировка; г) цугцванг.

**5. Кто не может поставить мат королю в один ход?**

- а) ферзь; б) ладья; в)  
конь; г) слон.

**6. Нападение одной фигуры на несколько фигур или пешек противника:**

- а) связка; б) рентген;  
в) двойной удар; г) вскрытый  
шах.

**7. Слон ходит:**

- а) буквой «Г»;  
б) по горизонтали; в) по  
диагонали;  
г) по диагонали и горизонтали.

**8. Позиция, при которой королю ходить некуда и он находится под шахом:**

- а) пат;  
б) блокировка; в) мат;  
г) цугцванг.

**9. Хорошо продуманная серия ходов с жертвой фигуры или пешки:**

- а) партия; б) этюд;  
в) позиция;  
г) комбинация.

**10. Как переводится слово «шахматы»?**

- а) береги короля; б) спасти  
короля; в) король умер.

**11. Сколько пешек присутствует в начале игры на стандартной шахматной доске:**

- а) 16  
б) 23  
в) 20

**12. Каковы размеры стандартной шахматной доски?**

- а) 8x8 клеток; б) 10x10  
клеток;



в) 16х16 клеток.

**13. Какая фигура всегда остаётся на доске до конца игры?**

- а)  
Корол
- б; б)
- Пешк
- а; в)
- Ферзь
- ; г)
- Слон.

**14. В каком случае шахматы называют быстрыми? Когда на партию для каждого игрока отводится:**

- а) 1 час;
- б) 30 мин;
- в) 2,5 часа.

**15. Какая шахматная фигура может резко возрасти в своем звании?**

- а)  
Ладь
- я; б)
- Слон
- ; в)
- Пешк
- а; г)
- Конь.