

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ТАДЖИКИСТАН  
МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКИЙ (СЛАВЯНСКИЙ) УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ  
ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ И МИРОВАЯ ЭКОНОМИКА

**«Утверждаю»**  
**Декан факультета**  
**экономики и управления**  
**Фозилханов Д.О.**  
**«01» сентября 2026 г.**



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине: «Элективные курсы по физической культуре и спорта»

Направление подготовки – 38.03.05 «Бизнес-информатика»

Профиль - «Электронная коммерция»

Уровень подготовки - бакалавр

Душанбе 2026

ПАСПОРТ

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорта»

№	Контролируемые разделы, темы, модули	Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства
1	Практическое занятие 1- Бег прыжок в длину	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИУК-7.1. Понимает социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; ИУК-7.2. Применяет методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ИУК-7.3. Организует режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;  ИПК-7.4. Использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Прием контрольных нормативов
2	Практическое занятие 2- бег на дистанцию			
3	Практическое занятие 3- БАСКЕТБОЛ.			
4	Практическое занятие 4- ловля и передача мяча			
5	Практическое занятие 5- ВОЛЕЙБОЛ			
6	Практическое занятие 6- ФУТБОЛ			
7	Практическое занятие 7- удары по мячу			

		деятельности		
8	Практическое занятие 8- ГИМНАСТИКА.			
9	Практическое занятие 9- ВОЛЕЙБОЛ			
10	Практическое занятие 10- ГИМНАСТИКА.			
11	Практическое занятие 11- БАСКЕТБОЛ			
12	Практическое занятие 12-Обучение броскам по кольцу одной рукой от плеча.			
13	Практическое занятие 13- ФУТБОЛ			
14	Практическое занятие 14- Техника различных передвижений футболистов			
15	Практическое занятие 15- ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
16	Практическое занятие 16-Обучению эстафетному бегу.			

### 3. Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1.	Прием контрольных	Количественны показатели которые отображают оценку физических качеств	

	нормативов	
--	------------	--

#### 4. Шкалы оценивания

##### 4.1. Критерии оценки физической подготовки

Результат физической подготовки, целенаправленно организованного педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков. Включает следующие основные качества, которые находятся в сложной и неоднозначной связи между собой: сила, выносливость, координация, гибкость, быстрота. Степень развития этих качеств определяет физическую подготовленность человека.

- а) Бег;
- б) прыжок на длину;
- в) кросс 100м на время;

Оценка 5 - ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

Оценка 4 - за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

Оценка 3 – за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

Оценка 2 – отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя

##### 4.2 Критерии оценки

Таблица контрольных и зачетных нормативов по физкультуре для промежуточной аттестации и итогового контроля

Оценка	5		4		3		2		1	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Тесты										
100м(сек.)(юн)	12.7	12.8	12.9	13.0	13.1	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
100м(сек.)(дев)	14.9	15.5	15.5	16.5	16.5	17.5	17.5	18.5	18.5	19.0
2000м(мин.)(юн)	7.00	7.30	7.30	8.00	8.00	8.30	8.30	9.00	9.00	10.00
1000м(мин.)(дев)	4.30	4.45	4.45	5.00	5.00	5.25	5.25	5.45	5.45	6.00
Прыжок в длину с места(см.)(юн)	3.00	2.90	2.80	2.70	2.60	2.50	2.40	2.30	2.25	2.20
(Дев)	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95	1.90	1.80	1.70	1.60	1.50
Прыжок в длину с разбега(см.)(юн)	5.20	5.15	5.10	5.00	4.90	4.80	4.70	4.60	4.50	4.40
	3.65	3.50	3.45	3.30	3.20	3.10	3.00	2.90	2.80	2.70
Подтягивания на перекладине(юн)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10
	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10
в висе лежа(дев)										
Разгибание рук на брусьях(юн)	45	40	35	30	25	20	19	18	17	16

Отжимание (дев)	30	25	20	18	16	14	13	12	11	10
Приседание на одной ноге(юн) (дев)	26	24	22	20	19	18	16	14	12	10
	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Пресс(юн)	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6
Пресс(дев)	50	46	44	42	40	35	30	25	20	15

#### Темы для выполнения обзорно-исследовательской работы

Тема 1. История физической культуры и спорта

Тема 2. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы

Тема 3. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями неврологического профиля

Тема 4. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями пульмонологического профиля

Тема 5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию

Тема 6. Роль физической культуры в профилактике и лечении пациентов с нарушениями обмена веществ

Тема 7. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Тема 8. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 9. Физические упражнения, направленные на развитие силы

Тема 10. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости

Тема 11. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты

Тема 12. Современные представления о бодибилдинге

#### 5. Типовые контрольные задания (демоверсии), необходимые для оценки знаний, умений, навыков

##### 5.1 Текущий контроль знаний – ПК1+ПК2: демонстрационный вариант теста КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (1-й промежуточный контроль)

1. Кросс 2 км (девушки)
2. Кросс 3 км (юноши)
3. Бег 30 м (девушки)
4. Бег 30 м (юноши)
5. Бег 60 м (девушки)
6. Бег 60 м (юноши)
7. Бег 100 м (девушки)
8. Бег 100 м (юноши)

##### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (2-й промежуточный контроль)

1. Кросс 2 км (девушки)
2. Кросс 3 км (юноши)
3. Бег 30 м (девушки)
4. Бег 30 м (юноши)
5. Бег 60 м (девушки)
6. Бег 60 м (юноши)

7. Бег 100 м (девушки)

8. Бег 100 м (юноши);

6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

Общая процедура и сроки проведения оценочных мероприятий

Текущий, рубежный и промежуточный контроль освоения студентом каждой дисциплины (модуля) в Университете осуществляется в соответствии с Положением об организации образовательного процесса (утвержденного решением Ученого совета РТСУ 30.12.2015 г., протокол №4).

По результатам промежуточной аттестации студенту:

- засчитывается трудоемкость дисциплины (модуля) в зачетных единицах;

- выставляется дифференцированная оценка в принятой в Университете системе баллов, характеризующая качество освоения студентом знаний, умений и навыков по данной дисциплине (модулю).

По результатам промежуточной аттестации деканатами составляются академические рейтинги студентов по ООП и направлениям подготовки. Студенты имеют право получить аргументированные сведения о своем академическом рейтинге в установленном порядке.

В течение семестра студент должен, как правило, освоить дисциплины в объеме, предусмотренном РУП на данный семестр, включая 100% зачетных единиц по дисциплинам (модулям) группы «а», предусмотренных рабочим учебным планом.

Внутрисеместровые аттестации студентов (представление сведений об их успеваемости в деканат) проводятся при 18-ти недельной продолжительности теоретических занятий в семестре на девятой и восемнадцатой неделях. Максимальное количество баллов, которое может набрать студент в рамках этой формы контроля знаний равно 10. Аттестации проводятся по расписанию в после учебное время.

В установленные сроки аттестации (длительность их, как правило, не должна превышать четырех недель) преподаватели, ведущие лекционные занятия, курсовое проектирование или практические занятия (если по дисциплине или модулю дисциплины в семестре нет лекций) обязаны заполнить в деканате, где учатся аттестуемые студенты, аттестационные накопительные ведомости установленного образца, отразив набранное количество баллов каждым студентом.

Порядок заполнения аттестационных накопительных ведомостей следующий и критерии оценки учебных достижений согласно требованиям кредитной технологии образования при определении итоговой оценки следующие:

65% (65 баллов) - на текущий рейтинг (ТР) знаний студента (ТР + ПК1 + ПК2);

30% (30 баллов) - на итоговый экзамен;

5% (баллов) на административные баллы.

При бальной системе контроля знаний, студент за семестр может набрать максимально: 100 баллов – 100%.

Преподаватель заполняет баллы студента на бумажных носителях один раз в четыре недели (первая неделя семестра не оценивается), выставляя не более 3 баллов в неделю, где баллы выставляются преподавателем: за посещаемость занятий за активность на занятиях за выполнение оцениваемых мероприятий. По дисциплине история экономических учений порядок оценивания: подготовка реферата – 15 баллов, доклады на практических занятиях – 15 баллов, активное участие на занятиях и в дискуссиях – 15 баллов, промежуточный контроль (ПК1+ПК2) – 20 баллов, итоговый контроль – 30 баллов и административные баллы – 5 баллов.

В ведомость вводится графа «административные баллы». В этой графе регистрируется не более 5 баллов за активное участие студента в общественной жизни университета, которыми поощряют деканаты факультетов, согласно представлениям зам. деканов по

воспитательной работе, кураторов.

Для всех видов контроля успеваемости знаний студентов вводится одна унифицированная ведомость, которая заполняется преподавателем без исправлений. Ведомость с исправлениями учебный консультант не имеет права принимать.

Допуск студента к сдаче итоговой аттестации по дисциплине (модулю дисциплины) осуществляет заместитель декана факультета по учебной работе на основании итоговых результатов текущей успеваемости по ней студента.

К итоговой аттестации студент допускается лишь в том случае, когда он выполнил и защитил в полном объеме все запланированные в рабочей программе дисциплины (модуля дисциплины) самостоятельную работу, лабораторные работы, подготовил и защитил запланированные рефераты на заданные темы и набрал по балльно-рейтинговой системе оценки текущей успеваемости в течение семестра не менее 30 баллов (студент, набравший менее 30 баллов до сдачи зачета или экзамена по данной дисциплине, не допускается). Итоговая оценка по дисциплине после сдачи экзамена или зачета должна составлять 50 - 100.баллов. Студент, набравший после сдачи экзамена или зачета менее 50 баллов, считается не аттестованным по данной дисциплине (оценка - неудовлетворительно или незачет).

Оценка или отметка о зачете выставляется после сдачи экзамена или зачета при получении студентом более 50 баллов согласно системе отметок и оценок, принятых в академических документах Положением КРСО РТСУ.

Для студентов, не выполнивших индивидуальный учебный план, ставится вопрос о повторном обучении или об отчислении из Университета.

Порядок ликвидации академической задолженности, повторного прохождения студентом текущей и промежуточной аттестации в случае получения неудовлетворительных оценок, перевода на следующий курс, повторного обучения и отчисления, в т.ч. в зависимости от количества зачетных единиц, полученных в учебном семестре/году, количества зачетных единиц по дисциплинам группы «а», устанавливается действующими нормативными документами РТСУ.

## СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2026. 451 с.
2. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 102 с.
3. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023. 342 с.
4. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 348 с.
5. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
6. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
7. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
8. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
9. Величко Т. И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии. Учебно-методическое пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2026. 124 с.
10. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

11. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
12. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2026. 156 с.
13. Енченко И. В. Экономика и менеджмент физической культуры и спорта: менеджмент физкультурно-оздоровительных услуг. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023. 88 с.
14. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
15. Зобкова Е. А. Менеджмент спортивных соревнований. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023. 40 с.
16. Зрыбнев Н. А. Общая и специальная физическая подготовка в системе подготовки стрелка-пулевика. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 120 с.

1.