

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

СОГЛАСОВАНО

заведующий кафедрой физической  
культуры и безопасности  
жизнедеятельности

Викулов А.В.

"31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

председатель НМК БИ СГУ



Мазалова М.А.

"31" августа 2023 г.

**Фонд оценочных средств**

для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

**Прикладная физическая культура**

Направление подготовки бакалавриата

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями  
подготовки)**

Профили подготовки бакалавриата

**Филологическое и историческое образование**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Балашов  
2023

## Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения	Виды оценочных средств
<p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>1.1_Б.УК-7.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p><b>2.1_Б.УК-7.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p><b>У_1.1_Б.УК-7.</b> Может на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов.</p> <p><b>У_2.1_Б.УК-7.</b> Умеет оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.</p> <p><b>З_2.2_Б.УК-7.</b> Знает требования к безопасности, правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом; осознаёт алгоритм действий при получении травмы.</p>	<p><b>У_1.1_Б.УК-7.</b> Задание на составление индивидуального плана занятий.</p> <p><b>У_2.1_Б.УК-7.</b> Задания на самообследование.</p> <p><b>З_2.2_Б.УК-7.</b> Анализ документов. Практические задания.</p>

## Показатели оценивания результатов обучения

Показатели оценивания результатов обучения ориентированы на шкалу оценивания, установленную в балльно-рейтинговой системе, принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского.

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
3 семестр	Оценивание не предусмотрено			
4 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Менее 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.

## Задания для текущего контроля

### 1. Подготовка к практическим занятиям

#### **Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Физическое воспитание и совершенствование в здоровом образе жизни: выполнение физических упражнений оздоровительной направленности.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов**

Совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

#### **Тема 3. Методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз с группой занимающихся**

Составление и проведение комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз с группой занимающихся

#### **Тема 4. Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью**

Составление и проведение индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью

#### **Тема 5. Простейшие методики объективной и субъективной самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции**

Применение средств физической культуры для объективной и субъективной самооценки работоспособности, усталости, утомления.

#### **Критерии оценивания практического занятия**

Оценка «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 5 баллов.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, т.е., в целом освоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует технику изучаемых двигательных действий с незначительными ошибками. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 4 балла.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенных заданий (выполняет не менее 50% заданий преподавателя), для правильного выполнения заданий может использовать помощь или страховку преподавателя. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 3 балла.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не дает ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на 3 балла.

## **2. Оценочные средства**

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы полученные в ходе текущего контроля, распределяются по четырем группам:

- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности;
- промежуточная аттестация.

1. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 40 баллов.

2. Самостоятельная работа:

Составление комплексов ОРУ и их демонстрация на практическом занятии – от 0 до 40 баллов.

3. Другие виды учебной деятельности – от 0 до 10 баллов:

– активное участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика);

– активное участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта.

4. Промежуточная аттестация: демонстрация комплекса ОРУ – от 0 до 10 баллов.

## Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

**Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности**

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
3	0	0	40	40	0	10	10	100
4								

### Программа оценивания учебной деятельности студента

#### 3 семестр

**Оценивание не предусмотрено**

#### 4 семестр

##### Лекции

Не предусмотрены.

##### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

##### Практические занятия

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается от 0 до 40 баллов.

##### Самостоятельная работа

Составление комплексов ОРУ оценивается до 40 баллов.

##### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

##### Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 10 баллов.

- активное участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика);

- активное участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта.

##### Промежуточная аттестация

**8-10 баллов** – демонстрация комплекса ОРУ на «отлично»;

**6-7 баллов** – демонстрация комплекса ОРУ на «хорошо»;

**3-5 баллов** – демонстрация комплекса ОРУ на «удовлетворительно»;

**0-2 баллов** – демонстрация комплекса ОРУ на «неудовлетворительно».

Полученные баллы в оценку не переводятся.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет 100 баллов.

**Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет**

51 балл и более	«зачтено»
менее 51 балла	«не зачтено»

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности (протокол № 1 от 31 августа 2023 года).

Автор: профессор Тимушкин А.В.