

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Токарева Станислава Валерьевна  
Должность: Заведующий кафедрой  
Дата подписания: 18.02.2025 12:11:54  
Уникальный программный ключ:  
0f750f0f73c2d338bfb48e3536ec0dd17c384397

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

физического воспитания ЮЗГУ

*(наименование кафедры)*

 С.В. Токарева

*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 06 » июля 2024 г.

### ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

для текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Прикладная физическая культура

*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО

09.03.03 Прикладная информатика

*(код и наименование ОПОП ВО)*

# 1 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

## 1.1. ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ

РПД элективной дисциплины *Прикладная физическая культура* не предусматривает такой формы обучения, как собеседование. Текущий контроль осуществляется в тестово-практической форме.

**Шкала оценивания:** 5-балльная.

**Критерии оценивания:**

Каждый норматив (задание) в тестовой форме оценивается по дихотомической шкале: выполнено – 1 балл, не выполнено – 0 баллов.

Применяется следующая шкала перевода баллов в оценку по 5-балльной шкале:

- 5 баллов соответствуют оценке **«отлично»**;
- 4 балла – оценке **«хорошо»**;
- 3 – 1 балла – оценке **«удовлетворительно»**;
- 0 баллов – оценке **«неудовлетворительно»**.

**5 баллов («отлично»)** выставляется обучающемуся, если он свободно и умело использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Если обучаемый свободно владеет терминологией дисциплины; глубоко и прочно освоил и знает, как технически верно выполнять 100-85% упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала.

**4 балла («хорошо»)** выставляется обучающемуся, если он стремится к использованию средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если он правильно и уместно пользуется терминологией дисциплины; знает, как технически верно выполнять 84-70% упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала.

**3 - 1 балла («удовлетворительно»)** выставляется обучающемуся, если он испытывает затруднения и (или) допускает недочеты и (или) ошибки при использовании средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он допускает неточности при применении терминологии дисциплины; техники выполнения контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала освоил частично (69-51%); допускает недочеты и ошибки.

**0 баллов («неудовлетворительно»)** выставляется обучающемуся, который допускает грубые ошибки при использовании средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Не справляется с выполнением контрольных нормативов. Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не владеет терминологией дисциплины; не знает и не владеет навыками выполнения значительной части (50% и менее) контрольных нормативов контролируемого учебного материала; допускает грубые ошибки в его реализации.

## 2 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 2.1 БАНК ЗАДАНИЙ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ

Тесты	Оценка в очках / баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	16,0	16,3	16,6	16,9	17.2
3.Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
4.Плавание 50 м (мин, сек)	54.0 0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.0 0	44.00	48,00	57.0 0	б/вр
5.Бег 2000 м (мин., сек.)	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5					
6.Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
7.Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
8.Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4					
9.Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.0 0	18.3 0	19.3 0	20.0 0	21.0 0					
10.*Бег 3000м (мин., сек.)						12.0 0	12.35	13.10	13.5 0	14.0 0
11.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13.Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)						8	5	3	2	1
14.В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во)						10	7	5	3	2

раз)										
15.Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
16.Силовое упражнение (кол-во раз)	34	30	26	22	18					
17.Бег на лыжах 5 км (мин., сек)						23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка					Упражнения и тесты разрабатываются каф. Физического воспитания					

**Шкала оценивания результатов тестирования:** в соответствии с действующей в университете балльно-рейтинговой системой оценивание результатов промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в рамках 100-балльной шкалы, при этом максимальный балл по промежуточной аттестации обучающихся по очной форме обучения составляет 36 баллов, по очно-заочной и заочной формам обучения – 60 баллов (установлено положением П 02.016).

Максимальный балл за тестирование представляет собой разность двух чисел: максимального балла по промежуточной аттестации для данной формы обучения (36 или 60) и максимального балла за решение компетентностно-ориентированной задачи (6).

Балл, полученный обучающимся за тестирование, суммируется с баллом, выставленным ему за решение компетентностно-ориентированной задачи.

Общий балл по промежуточной аттестации суммируется с баллами, полученными обучающимся по результатам текущего контроля успеваемости в течение семестра; сумма баллов переводится в оценку по дихотомической шкале (для зачета) или в оценку по 5-балльной шкале (для экзамена) следующим образом:

#### Соответствие 100-балльной и дихотомической шкал

<i>Сумма баллов по 100-балльной шкале</i>	<i>Оценка по дихотомической шкале</i>
100–50	зачтено
49 и менее	не зачтено

#### Соответствие 100-балльной и 5-балльной шкал

<i>Сумма баллов по 100-балльной шкале</i>	<i>Оценка по 5-балльной шкале</i>
100–85	отлично
84–70	хорошо
69–50	удовлетворительно
49 и менее	неудовлетворительно

#### **Критерии оценивания результатов тестирования:**

Каждое задание в тестовой форме оценивается по дихотомической шкале: выполнено – от **1 до 5 баллов**, не выполнено – **0 баллов**.

## **2.2 КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАЧИ**

### *Компетентностно-ориентированная задача № 1*

Знать углублённый спектр средств и методов для организации и проведения индивидуальных, коллективных и массовых занятий физической культурой, а также основы здорового образа жизни, средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.

### *Компетентностно-ориентированная задача № 2*

Уметь динамично и самостоятельно поддерживать свою физическую форму в отличном состоянии, опираясь на приобретённый опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих двигательных и функциональных возможностей с целью эффективного решения задач в социальной и профессиональной деятельности; осознанно придерживаться здорового образа жизни.

### *Компетентностно-ориентированная задача № 3*

Владеть навыками эффективного и регулярного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Шкала оценивания решения компетентностно-ориентированной задачи:** в соответствии с действующей в университете балльно-рейтинговой системой оценивание результатов промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в рамках 100-балльной шкалы, при этом максимальный балл по промежуточной аттестации обучающихся по очной форме обучения составляет 36 баллов, по очно-заочной и заочной формам обучения – 60 (установлено положением П 02.016).

Максимальное количество баллов за решение компетентностно-ориентированной задачи – 6 баллов.

Балл, полученный обучающимся за решение компетентностно-ориентированной задачи, суммируется с баллом, выставленным ему по результатам тестирования.

Общий балл по промежуточной аттестации суммируется с баллами, полученными обучающимся по результатам текущего контроля успеваемости в течение семестра; сумма баллов переводится в оценку по дихотомической шкале (для зачета) или в оценку по 5-балльной шкале (для экзамена) следующим образом:

#### **Соответствие 100-балльной и дихотомической шкал**

<i>Сумма баллов по 100-балльной шкале</i>	<i>Оценка по дихотомической шкале</i>
100–50	зачтено
49 и менее	не зачтено

Соответствие 100-балльной и 5-балльной шкал

<i>Сумма баллов по 100-балльной шкале</i>	<i>Оценка по 5-балльной шкале</i>
100–85	отлично
84–70	хорошо
69–50	удовлетворительно
49 и менее	неудовлетворительно

**Критерии оценивания решения компетентностно-ориентированной задачи:**

**Критерии оценки**

Каждый норматив (задание) в тестовой форме оценивается по дихотомической шкале: выполнено – 2 - 5 баллов, не выполнено – 1 балл.

Применяется следующая шкала перевода баллов в оценку по 5-балльной шкале:

- 5 баллов соответствуют оценке **«отлично»**;
- 4 балла – оценке **«хорошо»**;
- 3 – 2 балла – оценке **«удовлетворительно»**;
- 1 балл – оценке **«неудовлетворительно»**.

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если он свободно и умело использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Если обучаемый свободно владеет терминологией дисциплины; глубоко и прочно освоил и знает, как технически верно выполнять 100-85% упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала.

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если он стремится к использованию средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если он правильно и уместно пользуется терминологией дисциплины; знает, как технически верно выполнять 84-70% упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он испытывает затруднения и (или) допускает недочеты и (или) ошибки при использовании средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он допускает неточности при применении терминологии дисциплины; техники выполнения контрольных норма-

тивов (тестов) контролируемого учебного материала освоил частично (69-51%); допускает недочеты и ошибки.

Оценка *«неудовлетворительно»* выставляется обучающемуся, который допускает грубые ошибки при использовании средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Не справляется с выполнением контрольных нормативов. Оценка *«неудовлетворительно»* выставляется обучающемуся, который не владеет терминологией дисциплины; не знает и не владеет навыками выполнения значительной части (50% и менее) контрольных нормативов контролируемого учебного материала; допускает грубые ошибки в его реализации.