



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - I

стр. 2 из 13

Первый экземпляр

КОПИЯ № _____

Фонд оценочных средств принят

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 25 мая 2023 г.

Председатель учёного совета
филиала

Р.А. Тюлегенова

Секретарь учёного совета
филиала

Н.А. Кравченко

Фонд оценочных средств рекомендован

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 18 мая 2023 г.

Председатель
Учебно-методического совета

Н.А. Нализко

Фонд оценочных средств разработан и рекомендован кафедрой социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 10 от 16 мая 2023 г.

Заведующий кафедрой _____ Т.К. Нуртаzenов

Автор (составитель) _____ Лютинец С.И. старший преподаватель
кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 3 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки (специальность): 45.03.01 Филология

Направленность (профиль): Русский язык и литература

Дисциплина (модуль): Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

Физическая культура для специальных медицинских групп

Семестр (семестры) изучения: 1,2,3,4,5 семестр

Форма рубежного контроля: Выполнение нормативов физической подготовленности

Оценивание результатов учебной деятельности обучающихся при изучении дисциплины осуществляется по балльно-рейтинговой системе.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение «Элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции (по ФГОС)	Содержание компетенций согласно ФГОС	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7.1	Применяет знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Пороговый Нормы здорового образа жизни. Требование к уровню физической подготовленности. Нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. Продвинутый Требование к уровню физической подготовленности. Высокий Нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. Уметь: Пороговый Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Продвинутый Использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей. Высокий Использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей. Владеть: Пороговый Средствами им методами укрепления индивидуального здоровья. Продвинутый Средствами им методами физического самосовершенствования.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 4 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		Высокий Средствами им методами укрепления индивидуального здоровья и средствами им методами физического самосовершенствования.
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Знать: Пороговый Требования к физическим качествам, предъявляемые профессией. Продвинутый Представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья. Высокий Совершенствование физических качеств, в том числе профессионально необходимых. Уметь: Пороговый Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев. Продвинутый Выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств. Высокий Уметь ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности. Владеть: Пороговый Владеть основами оздоровительной физической культуры. Продвинутый Владеть основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий. Высокий Владеть основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать: Пороговый Основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности. Продвинутый Знать влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры. Высокий Знать влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда. Уметь: Пороговый Поддерживать уровень физической подготовленности. Продвинутый Поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Высокий Проводить подготовительные и специально-подготовительные части учебно практического занятия. Владеть:



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 5 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		Пороговый Методиками и методами самодиагностики и самооценки. Продвинутый Средствами оздоровления для саммокорекции здоровья различными формами двигательной деятельности. Высокий Методиками и методами самодиагностики и самооценки, средствами оздоровления для саммокорекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени.
--	--	---

3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1 Виды оценочных средств

№ п/п	Код компетенции/ планируемые результаты обучения	Контролируемые темы/ разделы	Наименование оценочного средства для текущего контроля	Наименование оценочного средства на рубежном контроле/ № задания
1.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Вводное занятие по дисциплине "Физическая культура для специальных медицинских групп"	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
2.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Легкая атлетика	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
3.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Виды бега и ходьбы	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
4.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи и туловища, рук и плечевого пояса	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
5.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Общеразвивающие упражнения для мышц ног и для мышц всего тела	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
6.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
7.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
8.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Общеразвивающие упражнения с собственным весом	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
9.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Общеразвивающие упражнения на месте в парах	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
10.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Подвижные игры	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
11.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Оздоровительная гимнастика	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 6 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

12.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Профилактика профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
13.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Развитие физических качеств у студентов специальных медицинских групп	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности

Типовые задания, критерии и показатели оценивания в рамках текущего контроля представлены в рабочей программе дисциплины (модуля). Полные комплекты оценочных средств и контрольно-измерительных материалов хранятся на кафедре.


3.2 Содержание оценочных средств

Оценочные средства представлены в виде нормативов физической подготовленности. Для рубежного контроля все представленные контрольные нормативы выполняются с учетом времени и количества выполненных повторений.

3.2.1 База нормативов физической подготовленности.

1. Оценка функциональной подготовленности при задержке дыхания на вдохе и выдохе.
2. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
3. Проверка и оценка деятельности сердечно-сосудистой системы.
4. Проба Ромберга.
5. Тест 20 приседаний (проверка выносливости сердца).
6. Тест на оценку физической работоспособности по результатам 12-минутного бега и ходьбы.
7. Тест на гибкость.
8. Равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).
9. Равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).
10. Метание мяча на цель.
11. Штрих-тест для получения результатов самооценки своего состояния и работоспособности.
12. Тест на дыхание (количество дыханий за 1 минуту).
13. Тест – приседания за минуту.
14. Тест - отжимание от пола.
15. Тест – поднятие ног лёжа на полу до угла 90 градусов за минуту.
16. Тест - "Быстрота".
17. Тест на оценку состояния центральной нервной системы.

Студенты имеющее полное освобождение от физической культуры имеют право на реализацию дисциплин по физической культуре и спорту посредством выполнения письменной работы в виде доклада (конспекта) либо творческой проектной работы.

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология			
Версия документа - 1	стр. 7 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Оформление письменной работы осуществляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32-2001 и 2.105-1995 с использованием компьютера в редакторе MSWord. Текст печатается на одной стороне листа формата А4 (книжная ориентация) с применением:

- шрифта Times New Roman (в том числе для таблиц, рисунков, диаграмм);
- кегль – 14 пунктов (для таблиц, рисунков – 12, для диаграмм – 10);
- полуторного межстрочного интервала (для таблиц и рисунков одинарный интервал);
- цвет шрифта – черный;
- выравнивание основного текста – по ширине (для таблиц и рисунков по левому краю, цифровые значения – по центру);
- перенос в тексте – автоматический (перенос в заголовках не допускается);
- соблюдение различия между тире и дефисом, а также одинакового начертания кавычек («») обязательны.

Доклад (конспект) пишется по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания. Творческая проектная работа обучающегося должна быть посвящена проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.


Структура письменной работы:

- титульный лист (1 стр.);
- содержание (1 стр.);
- введение – актуальность выбранной темы (2-3 стр.);
- основная часть работы – теоретическая (10-15 стр.);
- экспериментальная часть работы (5-6 стр.);
- выводы (1-2 стр.);
- список используемой литературы (1 стр.);
- презентация работы.

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Порядок проведения рубежного контроля

Рубежный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения очередного раздела курса в форме контрольных нормативов по выполнению различных упражнений: общеразвивающих и специальных упражнений, упражнений на растяжку, упражнения с отягощением, упражнений на статику и стретчинг упражнения, а так же в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих, ликвидации задолженностей. Рубежный контроль по дисциплине проводится согласно утвержденному графику 4 раза в течение семестра, соответственно на 5-ой, 10-ой, 15-ой, 19-ой неделях нечетного семестра и на 28-ой, 33-ей, 38-ой, 42-ой неделях четного семестра. Максимальное количество баллов в каждом рубежном контроле – 100, процентный эквивалент – 100%. Оценочные средства содержат нормативы физической подготовки, которые представляют

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология			
Версия документа - 1	стр. 8 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

собой комплекс упражнений, определяющих общий уровень физического состояния студента по десяти бальной шкале.

4.2. Критерии оценивания рубежного контроля по видам оценочных средств.

Критерии оценивания контрольных нормативов на закрепление упражнений:

1. Оценка функциональной подготовленности при задержке дыхания на вдохе и выдохе.

На вдохе - проба Штанге

Для проведения пробы понадобится секундомер. До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении стоя. Затем уже в положении сидя нужно задержать дыхание на полном вдохе, предварительно сделав три вдоха на 3/4 глубины. На нос рекомендуется одеть специальный зажим или просто придержать его пальцами. Время задержки фиксируется в секундах. Сразу после возобновления дыхания снова подсчитывается пульс за 30 секунд.

Проба Штанге: норма и отклонение. Если длительность задержки составляет менее 39 секунд, то результат считается неудовлетворительным. Результат в пределах 40—49 секунд говорит об удовлетворительном показателе, а время свыше 50 секунд – это отличный результат. Кроме длительности задержки дыхания на вдохе, необходимо обратить внимание на изменение пульса и вычислить значение ПР.

$ПР = ЧСС \text{ за } 30 \text{ сек (после теста)} / ЧСС \text{ за } 30 \text{ сек (до теста)}$

У здоровых людей этот показатель не должен превышать 1,2 – в противном случае можно говорить о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода.

На выдохе - проба Генча

Для проведения пробы также понадобится секундомер. До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении стоя. Дыхание задерживается на полном выдохе, после трех дыханий на 3/4 глубины. Во время задержки можно пользоваться зажимом для носа или держать нос пальцами. Время фиксируется по секундомеру в секундах. Также как и в предыдущем тесте, нужно измерить пульс за 30 секунд сразу после возобновления дыхания.

Проба Генча: норма и отклонение. Если длительность задержки составляет менее 34 секунд, то результат считается неудовлетворительным. Результат в пределах 35—39 секунд говорит об удовлетворительном показателе, а время свыше 40 секунд – это хороший результат. Реакция сердечно-сосудистой системы определяется по показателю ПР как и в предыдущем тесте.

Каждую из проб можно проводить повторно, только рекомендуется выдержать интервал в пределах 5 минут. Так, проба Штанге и Генчи является отличным тестом не только при самоконтроле за дыхательной системой, но и за сердечно-сосудистой.

2. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

Подсчет ведется следующим образом: в течение 15 секунд измеряется частота пульса, в положении лежа, затем через 3—5 мин — в положении стоя. По разнице пульса в положении лежа и стоя за 1 мин определяется состояние ЦНС. Возбудимость ЦНС: слабая 0—6, нормальная, средняя 7—12, живая 13—18, повышенная 19—24.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 9 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

3. Проверка и оценка деятельности сердечно-сосудистой системы.

Индекс Руффье (Ruffier) рассчитывается после 30 приседаний для мужчин и 24 приседаний за 30 сек. для женщин.

$$JR = (f1 + f2 + f3 - 200) / 10,$$

где f1 – ЧСС в мин. до нагрузки, в положении сидя после 5 мин. отдыха,

f2 – ЧСС в мин. сразу после нагрузки стоя,

f3 – ЧСС в мин. через 1 минуту после нагрузки стоя.

Индекс равный 5 и меньше оценивается отлично, 5-10 – хорошо, 11-15 – удовлетворительно, свыше 15 – неудовлетворительно.

4. Проба Ромберга.

Исследует статическую устойчивость. Проба на устойчивость тела заключается в том, что исследуемый становится в основную стойку: стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (усложненный вариант – стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяется максимальное время устойчивости и дрожание (тремора) кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы. Допускается три попытки. В протокол заносится лучший результат. У здоровых нетренированных людей это время составляет 30-55с.

5. Тест 20 приседаний (проверка выносливости сердца).

Проверка выносливости сердца. Перед началом теста измеряется пульс, а затем выполняются 20 приседаний в течение 30 секунд. Засекается время завершения приседаний. Затем отдых в течение 3 минут, после чего снова измеряется пульс.

Если пульс после 20 приседаний не вернулся к исходному значению за 3 минуты, вы не в лучшей физической форме. Если пульс восстановился за 1 минуту, ваше физическое состояние не требует корректировки. Но так бывает только у хорошо тренированных людей и у спортсменов. Если у вас имеются какие-либо заболевания сердечно-сосудистой системы, за 1 минуту пульс не восстановится. Потребуется продолжительное время, чтобы скорректировать работу сердца и сосудов. Безопасный уровень здоровья имеют лишь люди с высоким уровнем физического состояния.

6. Тест на оценку физической работоспособности по результатам 12-минутного бега и ходьбы.

Тест предназначен для студентов возрастной группы 18-25 лет. Студентам предлагается преодолеть расстояние (м) за 12 минут. Юноши: 2600 – 2800 – отлично; 2300 – 2500 – хорошо; 1800 – 2200 – удовлетворительно. Девушки: 2000 – 2200 – отлично; 1600 – 1900 – хорошо; 1100 – 1500 – удовлетворительно. В случае сильной усталости от пробежки в контрольном тесте можно перейти на быструю ходьбу, а затем снова продолжить бег, пока не закончится время (12 минут). При помощи этого теста определяется уровень физического состояния организма.

7. Тест на гибкость.

Тест №1. Встаньте прямо, ноги поставьте вместе, сделайте наклон вниз.

Пальцы рук не дотягиваются до голеностопного сустава – 0

Пальцы коснулись пола – 1

Вы можете коснуться пола ладонью – 2



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 10 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Если ваше колено слегка выгнуто назад, сустав гипермобилен. Если согнут вперед – его гибкость недостаточна. Если линия ноги абсолютно прямая — все в норме.

Тест №2. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Вытяните руки вдоль туловища, положите кисти рук на бедра.

Наклоняйтесь в стороны так, чтобы ладони скользили по ноге, стараясь не поворачивать туловище и не отклоняться вперед или назад.

Пальцы руки касаются колена – 1

Вы не дотягиваетесь пальцами до колена – 0

Вы можете коснуться пальцами икр – 2

Тест №3. Лягте на спину, перекиньте ноги за голову.

Вы не можете коснуться ногами пола – 0

Прямые ноги касаются пола – 2

Вы можете коснуться пола, но колени при этом согнуты – 1

Тест №4. Сядьте на пол, прямые ноги вытяните перед собой. Наклонитесь вперед.

Вы дотягиваетесь пальцами рук до пальцев ног – 1

Вы можете коснуться только голеностопных суставов – 0

Вы обхватываете пальцы ног – 2

Теперь подсчитаем баллы и узнаем результат.

Меньше 3-х баллов. Гибкость утрачена полностью. Нужны упражнения на растяжку. Перед упражнениями рекомендуется длительная разминка для максимального разогрева мышц.

От 3-х до 5-ти баллов. Вы обладаете средней гибкостью. Заниматься нужно, но с осторожностью. Для того чтобы мышцы были в тонусе лучше заниматься динамическим видом растяжки.

От 6-ти до 8-ми баллов. Вас можно поздравить, у вас прекрасная растяжка и гибкость. Для большего результата лучше уделять основное внимание статическому виду упражнений на растяжку.

8. Равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).

Стойка на правой ноге, левая согнута вперед, носок прижат к колену, руки в сторону (сек.).

9. Равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).

Стойка на правой ноге, левая назад, руки в стороны (сек.).

Метание мяча на цель. Бросок теннисного мяча в цель на расстоянии 5 метров – подсчитывается количество попаданий из 5 попыток.

10. Штрих-тест для получения результатов самооценки своего состояния и работоспособности.

В максимально быстром темпе следует вертикально ставить на чистом листе бумаги шариковой ручкой не соприкасающиеся между собой штрихи высотой 1 см в течение 30 секунд. За норму принимается результат, равный 160 штрихам. Но так как в течение дня работоспособность меняется, то лучше взять усреднённое значение штрих-теста за время от 7 до 23 часов. Допустимая меньшая частота проб – 5 раз за день, т.е. через 4 часа. Одно – два измерения в сутки явно недостаточны, картина тестирования будет искажена.

11. Тест на дыхание (количество дыханий за 1 минуту).

Выполнение – глубокий вдох и выдох – засчитывается как одно дыхание. Юноши: 36 – 38 – отлично; 24 – 35 – хорошо; 14 – 23 – удовлетворительно; менее 14 – плохо. Девушки: 30 – 35 – отлично; 22 – 29 – хорошо; 12 – 21 – удовлетворительно; менее 12 – плохо.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 11 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

12. Тест – приседания за минуту.

Юноши: 27 – 30 – отлично; 22 – 26 – хорошо; 18 – 21 – удовлетворительно; ниже 18 – плохо. Девушки: 23 – 25 – отлично; 18 – 22 – хорошо; 15 – 17 – удовлетворительно; ниже 10 – 14 – плохо.

13. Тест - отжимание от пола.

Девушки выполняют упражнение, стоя на коленях, с упором на руки (модифицированное выполнение). Юноши выполняют полноценное отжимание от пола. Юноши: 50 – 55 – отлично; 40 – 49 – хорошо; 30 – 39 – удовлетворительно; менее 20 – плохо. Девушки: 27 – 32 – отлично; 22 – 26 – хорошо; 11 – 17 – удовлетворительно; менее 10 – плохо.

14. Тест – поднимание ног лёжа на полу до угла 90 градусов за минуту.

Юноши: 35 – 40 – отлично; 25 – 34 – хорошо; 12 – 24 – удовлетворительно; менее 11 – плохо. Девушки: 30 – 35 – отлично; 24 – 34 – хорошо; 15 – 22 – удовлетворительно; 10 – 14 – плохо.

15. Тест - "Быстрота".

Сидя удобно за столом, ладонная поверхность кисти одной руки лежит на столе. По команде «Марш!» кистью лежащей руки в очень быстром темпе выполняются постукивания. Если за 5 сек. результат у студентки 45 раз и более постукиваний, а у студента 55 раз и более, то этот показатель указывает на хорошие скоростные возможности.

16. Тест на оценку состояния центральной нервной системы.

Насколько скоординированы ваше зрение и моторика конечностей? Определить уровень их корреляции, а следовательно, состояние центральной нервной системы поможет табл. 5, на которой бессистемно расположены числа от 1 до 25.


1	11	8	4	22
13	18	23	24	5
7	3	10	16	25
17	21	14	19	15
12	6	20	9	2

Засекаем время (в секундах), за которое вам удастся зачеркнуть по порядку все цифры от 1 до 25. 17 – 19 – отлично; 20 – 30 – хорошо; 31 – 40 – удовлетворительно.

Критерии оценивания письменной работы для студентов, имеющих полное освобождение от физической культуры.

Критериями оценивания являются:

- соответствие содержания письменной работы выбранной теме;
- степень раскрытия темы, четкость в определении основного содержания письменной работы;
- последовательность и логика изложения материала, стиль и грамматический уровень работы;
- подкрепление излагаемых по тексту примеров смысловым содержанием, собственными размышлениями;
- наличие выводов и рекомендаций;

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология			
Версия документа - 1	стр. 12 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

- качество оформления работы;
- своевременность сдачи работы.

4.3. Результаты рубежного контроля и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов изучения дисциплины за один рубежный контроль учитываются результаты текущего контроля. Полученные за текущий контроль баллы суммируются с баллами, полученными при прохождении рубежного контроля:

1. 0-49 баллов – неудовлетворительно;
2. 50-74 баллов – удовлетворительно;
3. 75-89 баллов – хорошо;
4. 90-100 баллов – отлично.

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке «отлично» («А», «А-», 90-100%), предполагает сформированность компетенций на высоком уровне: студент не пропустил ни одного занятия, сдал все контрольные нормативы на 8-10 баллов, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, умеет использовать и применять полученные знания на практике, работал на всех практических занятиях, выполнял все задания рабочей программы.

2. Продвинутый уровень соответствует оценке «хорошо» («В+», «В», «В-», 75-89%), предполагает сформированность компетенций на продвинутом уровне: студент пропустил несколько занятий по уважительной причине, сдал все контрольные нормативы на 5-7 баллов, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, может правильно применить полученные знания на практике, работал на практических занятиях, частично выполнял задания рабочей программы дисциплины.

3. Пороговый уровень соответствует оценке «удовлетворительно» («С+», «С», «С-», «D+», «D», 74-50%) предполагает сформированность компетенций на пороговом уровне: студент пропустил несколько занятий, сдал все контрольные нормативы от 1 до 4 баллов, усвоил основной материал, но допускает неточности и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

4. Недостаточный уровень соответствует оценке «неудовлетворительно» («F», 49-0%) предполагает сформированность компетенций на недостаточном уровне: студент, пропустил более 50% практических занятий, не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Физическая культура для специальных медицинских групп» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 13 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Многобалльная система оценки знаний

Процентное содержание	Цифровой эквивалент баллов	Оценка по буквенной системе	Оценка по традиционной системе
95-100	4,0	A	Отлично
94-90	3,67	A-	
89-85	3,33	B+	
84-80	3,0	B	Хорошо
79-75	2,67	B-	
74-70	2,33	C+	
69-65	2,0	C	Удовлетворительно
64-60	1,67	C-	
59-55	1,33	D+	
54-50	1,0	D	
49-0	0	F	Неудовлетворительно

Отметки о продлении срока действия

Фонд оценочных средств пролонгирован на 2024 / 2025 учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «29» февраля 2024 г. Протокол № 7
Фонд оценочных средств пролонгирован на 20__ / 20__ учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «__» _____ 20__ г. Протокол № ____
Фонд оценочных средств пролонгирован на 20__ / 20__ учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «__» _____ 20__ г. Протокол № ____