

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Налозко Наталья Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 04.05.2024 10:51:18  
Уникальный программный ключ:  
25467908655d9e0abdc452e51caba97c16aa190

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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология			
Версия документа - 1	стр. 1 из 9	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор Костанайского филиала  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»  
\_\_\_\_\_ Р.А. Тюлегенова  
25.05.2023 г.

**Фонд оценочных средств  
для текущего контроля**  
  
по дисциплине (модулю)  
**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.  
Силовая гимнастика**

Направление подготовки (специальность)  
**45.03.01 Филология**


Направленность (профиль)  
**Преподавание русского языка и литературы**

Присваиваемая квалификация  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Год набора 2023, 2024

Костанай 2023

	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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология		
Версия документа - 1	стр. 2 из 9	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

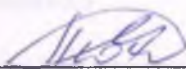
Протокол заседания № 10 от 16 мая 2023 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_




Т.К. Нуртаzenов

Автор (составитель) \_\_\_\_\_



старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, Лютинец Сергей Иванович

 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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология			
Версия документа - 1	стр. 3 из 9	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 45.03.01 Филология

Направленность (профиль): Преподавание русского языка и литературы

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика

Семестр (семестры) изучения: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры

Форма текущего контроля: Контрольные упражнения

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

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ, ЗАКРЕПЛЁННЫЕ ЗА ДИСЦИПЛИНОЙ

Изучение элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту «Силовая гимнастика» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции (по ФГОС)	Содержание компетенций согласно ФГОС	Индикаторы достижения компетенции согласно ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	
1	2	3	4	
<b>УК 7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Применяет знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Пороговый уровень</i>	<i>Знать:</i> знает основное содержание здоровьесберегающих технологий. <i>Уметь:</i> использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей. <i>Владеть:</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.
			<i>Продвинутый уровень</i>	<i>Знать:</i> требования к уровню физической подготовленности. <i>Уметь:</i> использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей. <i>Владеть:</i> средствами и методами физического самосовершенствования.
			<i>Высокий уровень</i>	<i>Знать:</i> требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и



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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 4 из 9

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

				<p>профессиональную деятельность.</p> <p><i>Уметь:</i> использовать методы и средства физической культуры, знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><i>Владеть:</i> методами и средствами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
		<p><b>УК-7.2</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p><i>Пороговый уровень</i></p>	<p><i>Знать</i> понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой.</p> <p><i>Уметь</i> проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья.</p> <p><i>Владеть</i> навыками планирования рабочего и свободного времени.</p>
			<p><i>Продвинутый уровень</i></p>	<p><i>Знать</i> и понимать роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности</p> <p><i>Уметь</i> формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности</p> <p><i>Владеть</i> методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности.</p>
			<p><i>Высокий уровень</i></p>	<p><i>Знать</i> требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности.</p> <p><i>Уметь</i> планировать свое рабочее и свободное время</p>



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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 5 из 9

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

				для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки. <i>Владеть</i> способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
		<b>УК-7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<i>Пороговый уровень</i>	<i>Знать</i> основные нормы здорового образа жизни. <i>Уметь</i> поддерживать достаточный для различных жизненных ситуаций уровень физической подготовленности. <i>Владеть</i> методиками и методами самодиагностики и самооценки собственной физической подготовленности.
			<i>Продвинутый уровень</i>	<i>Знать</i> влияние условий и характера труда работника на физическое состояние человека. <i>Уметь</i> поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <i>Владеть</i> средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.
			<i>Высокий уровень</i>	<i>Знать</i> особенности выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и соблюдения норм здорового образа жизни. <i>Уметь</i> выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств, использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей в различных жизненных



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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 6 из 9

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

				ситуациях и в профессиональной деятельности. <i>Владеть</i> средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной активности и пропаганды здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
--	--	--	--	---

### 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

#### 3.1 Структура оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы	Контролируемые компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Общая физическая подготовка в силовой гимнастике.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
2.	Техника выполнения упражнений для мышц груди.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
3.	Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
4.	Техника выполнения упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жим лежа.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
5.	Техника выполнения упражнений со штангой для мышц спины.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
6.	Техника выполнения упражнений с гирями, используемых для силовой гимнастике.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
7.	Техника выполнения упражнения жим, штанги, лежа на горизонтальной скамье.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
8.	Техника выполнения жим гантелей на наклонной скамье.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
9.	Техническое выполнение жим ногами в тренажере, тяга с гантелями стоя на прямых ногах.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
10.	Техническое выполнение упражнения для развитие мышц передней и задней поверхности бедра.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
11.	Упражнения для развития основных групп мышц.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
12.	Упражнения для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
13.	Методы дозировки отягощений при развитие силы мышцы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений



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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 7 из 9

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

14.	Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
15.	Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
16.	Система (тяжелая штанга) как система автоматического управления.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
17.	Техника выполнения упражнений в гиревом спорте.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
18.	Методы развития силы в силовой гимнастике.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
19.	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц груди.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
20.	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц спины.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
21.	Совершенствование техники выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
22.	Совершенствование техники выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
23.	Совершенствование техники выполнения упражнений с гириями, используемых для силовой гимнастики.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
24.	Совершенствование упражнений для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
25.	Совершенствование техники выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
26.	Совершенствование низко интенсивные и высокообъемные циклы в силовой гимнастике.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
27.	Совершенствование высокоинтенсивные и низко объемные циклы в силовой гимнастике.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений

### 3.2 Содержание оценочных средств

Оценочные средства представлены в виде базы контрольных упражнений. В текущей проверки все представленные контрольные упражнения выполняются без учета времени и количества выполненных повторений, оценивается техническое владение двигательными умениями и навыками.

#### 3.2.1 База контрольных упражнений.

1. Юноши, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз
2. Девушки, сгибание-разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, количество раз
3. Юноши, упражнения на мышцы спины в статическом напряжении.
4. Девушки, упражнения на мышцы груди в статическом напряжении.
5. Юноши, упражнения приседание со штангой.



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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 8 из 9

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

6. Девушки, упражнение жим, лежа с грифом.
7. Юноши, упражнений для мышц спины со штангой.
8. Девушки, упражнения рывка и толчка гири.
9. Юноши, жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом.
10. Девушки, жим гантели на наклонной скамье с различным весом.
11. Юноши, упражнений жимы ногами в тренажере.
12. Девушки, упражнений тяги с гантелями стоя на прямых ногах.
13. Юноши, упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра.
14. Девушки, упражнение на основные группы мышц.
15. Юноши, упражнений для развития мышц предплечья, груди.
16. Девушки, упражнений для развития мышц груди, живота.
17. Юноши, закрепление упражнений для развития мышц предплечья, груди.
18. Девушки, закрепление упражнений для развития мышц груди, живота.
19. Юноши, упражнений, приседание со штангой, тяга обратным хватом к животу.
20. Девушки, упражнений, приседание с грифом, жим лежа на скамье.
21. Юноши, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.
22. Девушки, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.
23. Юноши, упражнение (тяжелоатлет-штанга)
24. Девушки, упражнение (тяжелоатлет-гриф)
25. Юноши, упражнений максимальное количество рывков левой и правой рукой с гирей (16 кг).
26. Девушки, упражнений максимальное количество рывков левой и правой рукой с гирей (8 кг).
27. Юноши, упражнение с гантелями на все группы мышц.
28. Девушки, упражнение с гантелями на все группы мышц.
29. Юноши, упражнений силового троеборье (1.Приседания со штангой на спине 2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 3. Тяга штанги)
30. Девушки, упражнений силового троеборье (1.Приседания со штангой на спине 2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 3. Тяга штанги)

### 3.3 Критерии оценивания

#### 3.3.1 Критерии оценивания по уровням освоения компетенций

Виды текущего контроля	Высокий уровень 90-100%	Продвинутый уровень 75-89%	Пороговый уровень 50-74%	Недопустимый 0-49%
Контрольные упражнения (оценка техники владения двигательными умениями и навыками)	27-30	23-26	15-22	0-14
	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех	При выполнении упражнения обучающийся действует так же, как и в	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна	Упражнение или отдельные его элементы выполнены неправильно,





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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 9 из 9

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

упражнений, которые входят в базу содержания оценочных средств)	требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, в надлежащем ритме. Обучающийся понимает сущность упражнений, их назначение, может объяснить, как они выполняются, и продемонстрировать. Уверенно выполняет весь учебный план.	предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. Уверенно выполняет не весь комплекс упражнений учебного плана.	грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности в выполнении упражнения. Частично выполняет учебный план.	допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Либо полный отказ от выполнения упражнения. Не выполняет учебный план
---	--	--	---	--

В соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов посещение оценивается следующим образом:

- менее 50% занятий – 0 баллов;
- 50 – 74% занятий – 15 баллов;
- 75 – 89% занятий – 18 баллов;
- 90 – 100% занятий – 20 баллов

Критерии оценивания контрольных упражнений: текущий контроль проводится с целью оценки систематичности учебной работы обучающегося, включает в себя технику владения двигательными умениями и навыками упражнений, функциональных возможностей организма, реализуемых в рамках аудиторной работы обучающегося.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов, и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи. К текущей успеваемости относятся: проверка знаний, умений и навыков, обучающихся на занятиях посредством выполнения контрольных упражнений. Контроль за выполнением студентами каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием к рубежному контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.

## 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 № \_\_\_\_