

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Тюлегенова Р.А. Амиржановна

Должность: Директор

Дата подписания: 21.06.2023 09:24:56

Уникальный программный ключ:

125b8acc44c5368c45bd8abf3dc5ced44eed767a8486e18dc8a68b889439a47

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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 1 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____



/ Р.А. Тюлегенова

**Фонд оценочных средств
для промежуточной аттестации**

по дисциплине (модулю)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

Силовая гимнастика

° Направление подготовки
45.03.01 Филология

Направленность (профиль)

**Преподавание филологических дисциплин
(английского и немецкого языков и литератур)**

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения _____

очная, заочная

Год набора 2019, 2020

Костанай, 2021 г.



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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 2 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Фонд оценочных средств принят

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 11 от 26 августа 2021 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 25 августа 2021 г.

Председатель

Учебно-методического совета

Н.А. Нализко

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

Протокол заседания № 12 от 29 июня 2021 г.

Заведующий кафедрой _____ Т.К. Нургазенов

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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 3 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 45.03.01 Филология

Направленность (профиль): Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)

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

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

Форма промежуточной аттестации: Зачет

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 «Силовая гимнастика» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции (по ФГОС)	Содержание компетенций согласно ФГОС	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: Пороговый Влияние оздоровительных систем силовой гимнастики на укрепление здоровья, профилактику у профессиональных заболеваний и вредных привычек. Продвинутый Способы контроля и оценки силовой гимнастики и физической подготовленности. Высокий Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: Пороговый Разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения. Продвинутый Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. Высокий Выполнять приемы страховки и само страховки. Владеть: Пороговый Ценностями силовой гимнастики в том числе, системой практических умений и навыков. Продвинутый Овладение учащимися техникой выполнения упражнений силовой гимнастики. Высокий Современными методами повышения адаптационных резервов организма 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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 4 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

укрепления здоровья.

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 промежуточной аттестации/ № задания
1.	ОК-8	Общая физическая подготовка в силовой гимнастике.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
2.	ОК-8	Техника выполнения упражнений для мышц груди.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
3.	ОК-8	Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
4.	ОК-8	Техника выполнения упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жим лежа.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
5.	ОК-8	Техника выполнения упражнений со штангой для мышц спины.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
6.	ОК-8	Техника выполнения упражнений с гирями, используемых для силовой гимнастике.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
7.	ОК-8	Техника выполнения упражнения жим, штанги, лежа на горизонтальной скамье.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
8.	ОК-8	Техника выполнения жим гантелей на наклонной скамье.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
9.	ОК-8	Техническое выполнение жим ногами в тренажере, тяга с гантелями стоя на прямых ногах.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
10.	ОК-8	Техническое выполнение упражнения для развитие мышц передней и задней поверхности бедра.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
11.	ОК-8	Упражнения для развития основных групп мышц.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
12.	ОК-8	Упражнения для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.	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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология


Версия документа - 1

стр. 5 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

13.	ОК-8	Методы дозировки отягощений при развитие силы мышцы.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
14.	ОК-8	Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
15.	ОК-8	Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
16.	ОК-8	Система (тяжелатлет-штанга) как система автоматического управления.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
17.	ОК-8	Техника выполнения упражнений в гиревом спорте.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
18.	ОК-8	Методы развитие силы в силовой гимнастике.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
19.	ОК-8	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц груди.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
20.	ОК-8	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц спины.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
21.	ОК-8	Совершенствование технике выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
22.	ОК-8	Совершенствование технике выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
23.	ОК-8	Совершенствование технике выполнения упражнений с гирями, используемых для силовой гимнастике.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
24.	ОК-8	Совершенствование упражнений для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
25.	ОК-8	Совершенствование технике выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
26.	ОК-8	Совершенствование низко интенсивные и высокообъемные циклы в силовой гимнастике.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
27.	ОК-8	Совершенствование высокоинтенсивные и низко объемные циклы в силовой гимнастике.	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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология			
Версия документа - 1	стр. 6 из 11	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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. В промежуточной аттестации все представленные контрольные нормативы выполняются с учетом времени и количеством выполненных повторений.

3.2.1 База нормативов физической подготовленности промежуточной аттестации.

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, упражнений приседание со штангой.
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)



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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 7 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

30. Девушки, упражнений силового троеборье (1.Приседания со штангой на спине 2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 3. Тяга штанги)

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация – это зачет по дисциплине в период сессии. Зачет выставляется по результатам работы студента в семестре, при сдаче всех рубежных контролей, предусмотренных рабочей программой дисциплины, а так же сдачи контрольных нормативов по общей и физической подготовке на выходе к зачету. Студенты в случае неявки на зачет по уважительной причине обязаны в трехдневный срок уведомить учебный отдел о причинах неявки.

Согласно бально-рейтинговой системе оценки знаний, зачет выставляется, если студентом было набрано более 50% от необходимого количества баллов. Результаты сдачи зачетов оцениваются отметкой «зачтено», «не зачтено».

Независимо от набранной текущей суммы баллов за семестр обязательным условием является выполнение студентом предусмотренных рабочей программой видов заданий: посещение не менее 50% занятий, активность на практических занятиях, аттестация СРС (если предусмотрено учебным планом по дисциплине), сдача контрольных нормативов

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств.

Нормативы физической подготовленности для 1 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание), за минуту.	Юн.	38	36	33	30	28
		Дев.	29	27	24	20	18
2	Приседание со штангой с весом 30 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	25	24	23	19	10
		Дев.	20	18	13	10	5
3	Жим, лежа со штангой с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	16	15	14	8	5
		Дев.	8	7	6	5	4
4	Упражнения толчок с гирями 16 кг (юн), рывок с гирями 8 кг (дв).	Юн.	18	17	12	9	5
		Дев.	17	16	10	8	5
5	Жим ногами в тренажере 30 кг (юн), 20 кг (дв).	Юн.	21	18	17	10	9
		Дев.	18	16	11	9	8
6	Становая для мышц спины	Юн.	20	17	15	10	8



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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 8 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	со штангой 30 кг (юн), с грифом (дв)	Дев.	16	14	10	8	6
7	Жим штанги на горизонтальной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	16	12	8	4	2
		Дев.	13	10	7	6	2
8	Жим штанги на наклонной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	16	12	8	4	2
		Дев.	13	10	7	6	2

Нормативы физической подготовленности для 2 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание), за минуту.	Юн.	40	38	35	33	30
		Дев.	30	28	25	22	20
2	Приседание со штангой с весом 30 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	28	27	25	20	10
		Дев.	22	20	15	10	5
3	Жим, лежа со штангой с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	18	16	14	8	5
		Дев.	10	8	7	5	4
4	Упражнения толчок с гирями 16 кг (юн), рывок с гирями 8 кг (дв).	Юн.	20	18	13	9	5
		Дев.	18	17	10	9	5
5	Жим ногами в тренажере 30 кг (юн), 20 кг (дв).	Юн.	23	19	18	13	9
		Дев.	19	17	12	9	8
6	Становая для мышц спины со штангой 30 кг (юн), с грифом (дв)	Юн.	23	19	18	13	9
		Дев.	19	17	12	9	8
7	Жим штанги на горизонтальной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	17	13	9	4	2
		Дев.	16	12	8	7	2
8	Жим штанги на наклонной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	17	13	9	4	2
		Дев.	16	12	8	7	2

Нормативы физической подготовленности для 3 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание), за	Юн.	45	40	38	35	30



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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 9 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	минуту.	Дев.	35	33	30	25	20
2	Приседание со штангой с весом 30 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	20	18	13	10	5
		Дев.	19	14	10	5	2
3	Жим, лежа со штангой с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	19	17	15	9	5
		Дев.	11	10	9	6	5
4	Упражнения толчок с гирями 16 кг (юн), рывок с гирями 8 кг (дв).	Юн.	22	19	14	10	5
		Дев.	22	19	12	10	5
5	Жим ногами в тренажере 30 кг (юн), 20 кг (дв).	Юн.	25	20	18	13	9
		Дев.	20	18	13	10	9
6	Становая для мышц спины со штангой 30 кг (юн), с грифом (дв)	Юн.	25	20	18	13	9
		Дев.	20	18	13	10	9
7	Жим штанги на горизонтальной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	18	14	9	4	2
		Дев.	17	13	8	9	2
8	Жим штанги на наклонной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	18	14	9	4	2
		Дев.	17	13	8	7	2

Нормативы физической подготовленности для 4 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание), за минуту.	Юн.	50	45	40	35	30
		Дев.	40	35	30	25	20
2	Приседание со штангой с весом 30 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	25	20	15	10	5
		Дев.	20	15	10	5	2
3	Жим, лежа со штангой с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	20	18	16	10	5
		Дев.	12	11	10	6	5
4	Упражнения толчок с гирями 16 кг (юн), рывок с гирями 8 кг (дв).	Юн.	25	20	15	10	5
		Дев.	25	20	15	10	5
5	Жим ногами в тренажере 30 кг (юн), 20 кг (дв).	Юн.	30	25	20	18	16
		Дев.	25	20	15	13	10
6	Становая для мышц спины со штангой 30 кг (юн), с грифом (дв)	Юн.	30	25	20	15	10
		Дев.	25	20	15	13	10



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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 10 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

7	Жим штанги на горизонтальной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	20	15	10	5	2
		Дев.	20	18	16	10	5
8	Жим штанги на наклонной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	20	15	10	5	2
		Дев.	20	18	16	10	5

4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов изучения дисциплины учитываются результаты текущего и рубежного (по очной форме обучения) контроля. Полученные за текущий и рубежный контроль баллы (на очной форме обучения) суммируются с баллами, полученными при прохождении промежуточной аттестации:

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, прошел четыре рубежных контроля за семестр, 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, прошел четыре рубежных контроля за семестр, 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, но прошел четыре рубежных контроля за семестр, 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



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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 11 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

50% практических занятий, не прошел один и более рубежный контроль, не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике.

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+	Хорошо
84-80	3,0	B	
79-75	2,67	B-	
74-70	2,33	C+	Удовлетворительно
69-65	2,0	C	
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 2022 / 2023 учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от « <u>26</u> » <u>05</u> 2022 г. Протокол № 12
Фонд оценочных средств пролонгирован на 2023 / 2024 учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от « <u>25</u> » <u>05</u> 2023 г. Протокол № 10
Фонд оценочных средств пролонгирован на 20__ / 20__ учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «__» ____ 20__ г. Протокол № ____