

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Тюлегенова Ольга Амиржановна

Должность: Директор

Дата подписания: 27.05.2021 16:23:00

Уникальный программный ключ:

125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced44ced767e8486e18dcbae6b889439477

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 «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 1 из 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор Костанайского филиала

ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Р.А. Тюлегенова

«27» августа 2020 г.

**Фонд оценочных средств  
для текущего контроля**

по дисциплине (модулю)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

Силовая гимнастика

Направление подготовки  
**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль)  
**Гражданско-правовой профиль**

Присваиваемая квалификация (степень)  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Заочная**

Год набора 2017, 2018, 2019, 2020

Костанай, 2020 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 «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 2 из 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## Фонд оценочных средств принят

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 13 от 27 августа 2020 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 № 11 от 26 августа 2020 г.

Председатель  
Учебно-методического совета

Н.А. Нализко

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

Протокол заседания № 13 от 26 августа 2020г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Т.К. Нуртазенов

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 «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 3 из 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Направленность: Гражданско-правовая

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

Семестр изучения: 1,2,3 семестр

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	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> Пороговый уровень: знать роль силовой гимнастики в жизни человека, значение силовой гимнастики в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы силовой гимнастики. Методические принципы физического воспитания. Продвинутый уровень: знать роль силовой гимнастики в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами силовой гимнастики. Высокий уровень: знать теоретические и методические основы организации самостоятельной спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей. Приемы оказания первой медицинской помощи и методы защиты в условиях непредвиденных ситуаций во время занятий физической культурой и спортом. <b>Уметь:</b> Пороговый уровень: уметь подбирать упражнения которые воздействуют на определенные функциональные системы организма человека. Продвинутый уровень: уметь применять методы дозирования физических упражнений в силовой гимнастике в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Высокий уровень: уметь использовать средства и методы силовой гимнастики для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, выполнять задания по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения упражнений в силовой гимнастике. <b>Владеть:</b> Пороговый уровень: имеет представление и может выполнить упражнения силовой гимнастики без четкого технического исполнения. Продвинутый уровень: владеть техникой выполнения контрольных упражнений в силовой гимнастике. Высокий уровень: владеть системой практических умений и навыков в силовой гимнастике для успешной сдачи контрольных нормативов.



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 «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 4 из 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### 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.	ОК-8	Контрольные упражнения
2.	Техника выполнения упражнений для мышц груди.	ОК-8	Контрольные упражнения
3.	Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.	ОК-8	Контрольные упражнения
4.	Техника выполнения упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жим лежа.	ОК-8	Контрольные упражнения
5.	Техника выполнения упражнений со штангой для мышц спины.	ОК-8	Контрольные упражнения
6.	Техника выполнения упражнений с гириями, используемых для силовой гимнастике.	ОК-8	Контрольные упражнения
7.	Техника выполнения упражнения жим, штанги, лежа на горизонтальной скамье.	ОК-8	Контрольные упражнения
8.	Техника выполнения жим гантелей на наклонной скамье.	ОК-8	Контрольные упражнения
9.	Техническое выполнение жим ногами в тренажере, тяга с гантелями стоя на прямых ногах.	ОК-8	Контрольные упражнения
10.	Техническое выполнение упражнения для развитие мышц передней и задней поверхности бедра.	ОК-8	Контрольные упражнения
11.	Упражнения для развития основных групп мышц.	ОК-8	Контрольные упражнения
12.	Упражнения для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.	ОК-8	Контрольные упражнения
13.	Методы дозировки отягощений при развитие силы мышцы.	ОК-8	Контрольные упражнения
14.	Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).	ОК-8	Контрольные упражнения
15.	Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	ОК-8	Контрольные упражнения
16.	Система (тяжелая атлетика-штанга) как система автоматического управления.	ОК-8	Контрольные упражнения
17.	Техника выполнения упражнений в гиревом спорте.	ОК-8	Контрольные упражнения
18.	Методы развитие силы в силовой гимнастике.	ОК-8	Контрольные упражнения
19.	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц груди.	ОК-8	Контрольные упражнения
20.	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц спины.	ОК-8	Контрольные упражнения
21.	Совершенствование технике выполнения	ОК-8	Контрольные упражнения



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 «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 5 из 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.		
22.	Совершенствование техники выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье.	ОК-8	Контрольные упражнения
23.	Совершенствование техники выполнения упражнений с гириями, используемых для силовой гимнастике.	ОК-8	Контрольные упражнения
24.	Совершенствование упражнений для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.	ОК-8	Контрольные упражнения
25.	Совершенствование техники выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).	ОК-8	Контрольные упражнения
26.	Совершенствование низко интенсивные и высокообъемные циклы в силовой гимнастике.		
27.	Совершенствование высокоинтенсивные и низко объемные циклы в силовой гимнастике.		

### 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.
6. Девушки, упражнение жим, лежа с грифом.
7. Юноши, упражнения 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, упражнения жимы ногами в тренажере.
12. Девушки, упражнения 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, упражнения для развития мышц предплечья, груди.
16. Девушки, упражнения для развития мышц груди, живота.
17. Юноши, закрепление упражнений для развития мышц предплечья, груди.
18. Девушки, закрепление упражнений для развития мышц груди, живота.



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 «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 6 из 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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 (тяжелая атлетика-штанга)
24. Девушки, упражнение (тяжелая атлетика-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 троеборья (1.Приседания со штангой на спине 2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 3. Тяга штанги)
30. Девушки, упражнений силового троеборья (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%
	27-30	23-26	15-22	0-14
Контрольные упражнения (оценка техники владения двигательными умениями и навыками упражнений, которые входят в базу содержания оценочных средств)	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, в надлежащем ритме. Обучающийся понимает сущность упражнений, их назначение, может объяснить, как они выполняются, и продемонстрировать. Уверенно выполняет весь учебный план.	При выполнении упражнения обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. Уверенно выполняет не весь комплекс упражнений учебного плана.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности в выполнении упражнения. Частично выполняет учебный план.	Упражнение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Либо полный отказ от выполнения упражнения. Не выполняет учебный план



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 «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 7 из 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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.