Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Тюлегенова Розка Амиржановна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.06.2023 15:50:00
Уникальный программный ключ:
125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ceqfa4eed767e8486e18dc6ae8b889459a47

УТВЕРЖДАЮ
Директор Костанайского филиала
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»
_____/ Тюлегенова Р.А.
«26» августа 2021 г.

Фонд оценочных средств
для текущего контроля

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

Направление подготовки
38.03.01 Экономика

Направленность (профиль)
Экономика предприятий и организаций

Присваиваемая квалификация (степень)
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Год набора 2019, 2020

Костанай. 2021 г.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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 2021г.

Заведующий кафедрой _____ Т.К. Нуртазенов

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

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика
Направленность (профиль): Экономика предприятий и организаций
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Силовая гимнастика.
Семестр (семестры) изучения: 3,4,5,6,7 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	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-7	способностью к самоорганизации и самообразованию	Знать: Пороговый Медико-биологические и психологические основы физической культуры. Продвинутый Оздоровительные и восстановительные средства и методы физической культуры, для оптимизации своего организма: психического, физического и соматического здоровья. Правила личной гигиены и технику безопасности при занятиях физкультурно спортивной деятельностью характеристику положительных и отрицательных факторов,оказывающих воздействие на здоровье человека. Высокий Основы организации самостоятельных занятий и самоконтроля, за состоянием своего организма. Роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра. Уметь: Пороговый Использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях. Продвинутый Правильно организовать режим своего времени, приводящий к здоровому образу жизни. Высокий Методически правильно пользоваться средствами и методами физической культуры, лечебной физической культуры, самомассажа и релаксации для восстановления, оздоровления и поддерживания физиологических систем организма в оптимальной форме. Владеть:

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

		Пороговый Навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма серьезным нагрузкам в экстремальных ситуациях; средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. Продвинутый Личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей. Высокий Средствами и методами физической культуры, обеспечивающих профилактику производственного утомления и травматизма.
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, профилактик 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 самостраховки. 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 укрепления здоровья.
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Знать: Пороговый Основные природные и техногенные опасности, их свойства и характеристики. Продвинутый Основы системного подхода к анализу природных и техногенных опасностей и обеспечению безопасности. Высокий

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

		Теоретические основы и технологию формирования культуры безопасности жизнедеятельности. Уметь: Пороговый Идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации. Продвинутый Применять систему о различных видах физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях. Высокий Принимать решения по обеспечению безопасности в условиях производства и ЧС. Владеть: Пороговый Понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности жизнедеятельности Продвинутый Навыками по обеспечению безопасности в системе «человек-среда обитания». Высокий Навыками анализа развития событий при различных опасных ситуациях.

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-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
2.	Техника выполнения упражнений для мышц груди.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
3.	Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
4.	Техника выполнения упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жим лежа.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
5.	Техника выполнения упражнений со штангой для мышц спины.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
6.	Техника выполнения упражнений с гирями, используемых для силовой гимнастике.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
7.	Техника выполнения упражнения жим, штанги, лежа на горизонтальной скамье.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
8.	Техника выполнения жим гантелей на наклонной скамье.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
9.	Техническое выполнение жим ногами в тренажере, тяга с гантелями стоя на прямых ногах.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
10.	Техническое выполнение упражнения для развитие	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	мышц передней и задней поверхности бедра.		закрепление упражнений
11.	Упражнения для развития основных групп мышц.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
12.	Упражнения для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
13.	Методы дозировки отягощений при развитие силы мышцы.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
14.	Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
15.	Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
16.	Система (тяжелоатлет-штанга) как система автоматического управления.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
17.	Техника выполнения упражнений в гиревом спорте.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
18.	Методы развитие силы в силовой гимнастике.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
19.	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц груди.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
20.	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц спины.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
21.	Совершенствование технике выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
22.	Совершенствование технике выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
23.	Совершенствование технике выполнения упражнений с гирями, используемых для силовой гимнастике.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
24.	Совершенствование упражнений для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
25.	Совершенствование технике выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
26.	Совершенствование низко интенсивные и высокообъемные циклы в силовой гимнастике.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
27.	Совершенствование высокоинтенсивные и низко объемные циклы в силовой гимнастике.	ОК-7, ОК-8, ОК-9	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

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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)
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	27-30	23-26	15-22	0-14
	Движение или	При выполнении	Двигательное	Упражнение или

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

умениями и навыками упражнений, которые входят в базу содержания оценочных средств)	отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех 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.	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.	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.	отдельные его элементы выполнены неправильно, 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.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Отметки о продлении срока действия

Фонд оценочных средств пролонгирован на 2022 / 2023 учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «26» мая 2022 г. Протокол № 12
Фонд оценочных средств пролонгирован на 2023 / 2024 учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «25» мая 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 № ____