





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 7

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. 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. 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 7

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 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	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 укрепления здоровья.



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 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 нормативы на закрепление упражнений
2.	Техника выполнения упражнений для мышц груди.	ОК-8	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
3.	Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.	ОК-8	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
4.	Техника выполнения упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жим лежа.	ОК-8	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
5.	Техника выполнения упражнений со штангой для мышц спины.	ОК-8	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
6.	Техника выполнения упражнений с гириями, используемых для силовой гимнастике.	ОК-8	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
7.	Техника выполнения упражнения жим, штанги, лежа на горизонтальной скамье.	ОК-8	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
8.	Техника выполнения жим гантелей на наклонной скамье.	ОК-8	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
9.	Техническое выполнение жим ногами в тренажере, тяга с гантелями стоя на прямых ногах.	ОК-8	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
10.	Техническое выполнение упражнения для развитие мышц передней и задней поверхности бедра.	ОК-8	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
11.	Упражнения для развития основных групп мышц.	ОК-8	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
12.	Упражнения для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.	ОК-8	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
13.	Методы дозировки отягощений при развитие силы мышцы.	ОК-8	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
14.	Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).	ОК-8	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
15.	Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	ОК-8	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
16.	Система (тяжелоатлет-штанга) как система автоматического управления.	ОК-8	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
17.	Техника выполнения упражнений в гиревом спорте.	ОК-8	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
18.	Методы развитие силы в силовой гимнастике.	ОК-8	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
19.	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц груди.	ОК-8	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
20.	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц спины.	ОК-8	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
21.	Совершенствование технике выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой	ОК-8	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 филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 5 из 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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



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 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

23. Юноши, упражнение (тяжелоатлет-штанга)
24. Девушки, упражнение (тяжелоатлет-гриф)
25. Юноши, упражнении максимальное количество рывков левой и правой рукой с гирей (16 кг).
26. Девушки, упражнении 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, упражнении силового троеборье (1.Приседания со штангой на спине 2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 3. Тяга штанги)
30. Девушки, упражнении 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%
	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, чётко, 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

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

- менее 50% занятий – 0 баллов;



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 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

- 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 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 № ____