

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИС: Тюлегова Ольга Амиржановна

Должность: Директор

Дата подписания: 21.06.2023 09:16:31

Уникальный программный ключ:

125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3cc4ced7e840e3cc6ae8b8945d41

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. Фитнес 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 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Директор Костанайского филиала

ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Р.А. Тюлегова

26.08.2021 г.

**Фонд оценочных средств  
для рубежного контроля**

по дисциплине (модулю)

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

Направление подготовки (специальность)

**45.03.01 Филология**

Направленность (профиль)

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

Присваиваемая квалификация (степень)

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Год набора 2019, 2020

Костанай, 2021 г.

|   |              |                        |               |
|---|--------------|------------------------|---------------|
|  МИНОБРНАУКИ РОССИИ<br>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Костанайский филиал<br>Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин                    |              |                        |               |
| Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес 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 12 | 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 2021г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



Т.К. Нуртаzenов

Автор (составитель)  
преподаватель кафедры  
дисциплин



Наумович А.С., старший  
преподаватель кафедры  
и естественнонаучных  
дисциплин

преподаватель кафедры  
дисциплин



Богатырев А.М. старший  
преподаватель кафедры  
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. Фитнес 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 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки (специальность): 45.03.01 Филология

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

Дисциплина (модуль): Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

Фитнес гимнастика

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

Форма рубежного контроля: Выполнение нормативов физической подготовленности

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. Фитнес 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><br>Пороговый<br>Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Продвинутый<br>Роль физической культуры и спорта в развитии личности.<br>Высокий<br>Основные направления в сфере физической культуры.<br><b>Уметь:</b><br>Пороговый<br>Характеризовать задачи и функции физической культуры.<br>Продвинутый<br>Анализировать основные средства и методы физической культуры.<br>Высокий<br>Систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач.<br><b>Владеть:</b><br>Пороговый<br>Методами техники безопасности при занятиях физической культурой.<br>Продвинутый<br>Средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности.<br>Высокий<br>Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |



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. Фитнес 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 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1 Виды оценочных средств

| № п/п | Код компетенции/<br>планируемые<br>результаты обучения | Контролируемые темы/<br>разделы  | Наименование оценочного<br>средства для текущего<br>контроля | Наименование<br>оценочного средства<br>на рубежном контроле/<br>№ задания |
|-------|--|--|--|---|
| 1.    | ОК-8   | Вводное занятие по фитнес гимнастике   | Выполнение контрольных упражнений                            | Нормативы физической подготовленности                                     |
| 2.    | ОК-8   | Общая физическая подготовка в фитнес гимнастике  | Выполнение контрольных упражнений                            | Нормативы физической подготовленности                                     |
| 3.    | ОК-8   | Упражнения на развитие силовой выносливости  | Выполнение контрольных упражнений                            | Нормативы физической подготовленности                                     |
| 4.    | ОК-8   | Упражнения на растяжку верхнего отдела туловища  | Выполнение контрольных упражнений                            | Нормативы физической подготовленности                                     |
| 5.    | ОК-8   | Упражнения на растяжку мышц верхних и нижних конечностей   | Выполнение контрольных упражнений                            | Нормативы физической подготовленности                                     |
| 6.    | ОК-8   | Гимнастика с отягощением для мышц рук  | Выполнение контрольных упражнений                            | Нормативы физической подготовленности                                     |
| 7.    | ОК-8   | Гимнастика с отягощением для мышц корпуса  | Выполнение контрольных упражнений                            | Нормативы физической подготовленности                                     |
| 8.    | ОК-8   | Гимнастика с отягощением для мышц ног  | Выполнение контрольных упражнений                            | Нормативы физической подготовленности                                     |
| 9.    | ОК-8   | Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц | Выполнение контрольных упражнений                            | Нормативы физической подготовленности                                     |
| 10.   | ОК-8   | Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с набивным мячом                   | Выполнение контрольных упражнений                            | Нормативы физической подготовленности                                     |
| 11.   | ОК-8   | Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с гимнастической палкой            | Выполнение контрольных упражнений                            | Нормативы физической подготовленности                                     |
| 12.   | ОК-8   | Методика организации и проведения общеразвивающих упражнения по фитнес гимнастике в парах                            | Выполнение контрольных упражнений                            | Нормативы физической подготовленности                                     |
| 13.   | ОК-8   | Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений на  | 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. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литературы)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 5 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|     |      |  |                                   |                                       |
|-----|------|--|-----------------------------------|---------------------------------------|
|     |      | гимнастической скамье  |                                   |                                       |
| 14. | ОК-8 | Практический комплекс упражнений стретчинга на полу                                      | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 15. | ОК-8 | Практический комплекс упражнений стретчинга для разных групп мышц                        | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 16. | ОК-8 | Практический комплекс упражнений пропеоцептивного стретчинга                             | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 17. | ОК-8 | Практический комплекс стретчинга в парах и для завершения занятия                        | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 18. | ОК-8 | Статика мышц верхних конечностей   | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 19. | ОК-8 | Статика мышц нижних конечностей  | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 20. | ОК-8 | Статистические упражнения для мышц пресса  | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 21. | ОК-8 | Статистические упражнения для мышц спины   | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 22. | ОК-8 | Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: ходьба и бег                                  | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 23. | ОК-8 | Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: упражнения на равновесие                      | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 24. | ОК-8 | Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: метание и ловля мяча (набивные, малые)        | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 25. | ОК-8 | Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: поднимание и переноска грузов, простые прыжки | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |

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. Для рубежного контроля все представленные контрольные нормативы выполняются с учетом времени и количеством выполненных повторений.

#### 3.2.1 База нормативов физической подготовленности.

1. Оценка выносливости по тесту К. Купера (12 минутный бег).
2. Отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз юноши).



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. Фитнес 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 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

3. Отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз девушки).
4. Подтягивание на перекладине (количество раз юноши).
5. Подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз девушки)
6. Прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту).
7. Поднимание и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине).
8. Прыжки в длину с места (расстояние в см.).
9. Приседания на одной ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз на каждую ногу).
10. Наклон вперед из положения, стоя на скамье (расстояние мм., см.).
11. Определение гибкости плечевого пояса (расстояние см). выкрут гимнастической палки назад прямыми руками
12. Удержание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол 90°» (на время в сек).
13. Равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).
14. Равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).
15. Метание мяча на цель (кол-во раз).
16. Прогибание назад до вертикального положения, лежа на животе (кол-во раз).
17. Бег 100 метров (на время в сек.).

#### **4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ**

##### **4.1. Порядок проведения рубежного контроля**

Рубежный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения очередного раздела курса в форме контрольных нормативов по выполнению различных упражнений: общеразвивающих и специальных упражнений, упражнений на растяжку, упражнения с отягощением, упражнений на статику и стретчинг упражнения, а так же в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих, ликвидации задолженностей. Рубежный контроль по дисциплине проводится согласно утвержденному графику 4 раза в течение семестра.

Максимальное количество баллов в каждом рубежном контроле – 100, процентный эквивалент – 100%. Оценочные средства содержат нормативы физической подготовки, которые представляют собой комплекс упражнений, определяющих общий уровень физического состояния студента по десяти бальной шкале.



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

Версия документа - 1

стр. 7 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## 4.2. Критерии оценивания рубежного контроля по видам оценочных средств.

### Нормативы физической подготовленности для 1 курса

| № норматива | Виды упражнений  | Пол  | 10             | 8           | 6           | 4           | 2      |
|-------------|--|------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| 1           | оценка выносливости по тесту К. Купера (12 минутный бег).  | Юн.  | 2800 м и более | 2500-2700 м | 2000-2400 м | 1600-1900 м | 1600 м |
|             |  | Дев. | 2600 м и более | 2200-2600 м | 1800-2200 м | 1500-1400 м | 1500 м |
| 2           | отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз юноши).<br>отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз девушки). | Юн.  | 25             | 20          | 15          | 10          | 5      |
|             |  | Дев. | 20             | 15          | 12          | 10          | 8      |
| 3           | подтягивание на перекладине (количество раз юноши).<br>подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз девушки)     | Юн.  | 10             | 8           | 6           | 4           | 2      |
|             |  | Дев. | 10             | 8           | 6           | 4           | 2      |
| 4           | прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту).   | Юн.  | 80             | 70          | 60          | 40          | 20     |
|             |  | Дев. | 70             | 60          | 50          | 30          | 10     |
| 5           | поднимание и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине).   | Юн.  | 45             | 40          | 35          | 30          | 25     |
|             |  | Дев. | 35             | 30          | 25          | 20          | 15     |
| 6           | прыжки в длину с места (расстояние в см.).   | Юн.  | 2,20           | 2,10        | 2,05        | 2,00        | 1,95   |
|             |  | Дев. | 1,60           | 1,55        | 1,50        | 1,45        | 1,40   |
| 7           | приседания на одной ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз на каждую ногу).   | Юн.  | 10             | 8           | 6           | 4           | 2      |
|             |  | Дев. | 8              | 6           | 4           | 2           | 1      |
| 8           | наклон вперед из положения, стоя на скамье (расстояние мм., см.).  | Юн.  | 8              | 7           | 6           | 5           | 4      |
|             |  | Дев. | 7              | 6           | 5           | 4           | 3      |
| 9           | определение гибкости плечевого пояса (расстояние см). выкрут гимнастической палки назад прямыми руками                         | Юн.  | +              | +           | +           | +           | +      |
|             |  | Дев. | +              | +           | +           | +           | +      |
| 10          | удержание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол 90°» (на время в сек).                                 | Юн.  | 40 сек         | 35 сек      | 30 сек      | 25 сек      | 20 сек |
|             |  | Дев. | 30 сек         | 25 сек      | 20 сек      | 15 сек      | 10 сек |
| 11          | равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).   | Юн.  | +              | +           | +           | +           | +      |
|             |  | Дев. | +              | +           | +           | +           | +      |
| 12          | равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на  | Юн.  | +              | +           | +           | +           | +      |
|             |  | Дев. | +              | +           | +           | +           | +      |



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

Версия документа - 1

стр. 8 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|    | время).  |      |      |      |      |      |      |
|----|--|------|------|------|------|------|------|
| 13 | метание мяча на цель (кол-во раз).                                       | Юн.  | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |
|    |  | Дев. | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |
| 14 | прогибание назад до вертикального положения лежа на животе (кол-во раз). | Юн.  | 30   | 25   | 20   | 15   | 10   |
|    |  | Дев. | 25   | 20   | 15   | 10   | 5    |
| 15 | бег 100 метров (на время в сек.).  | Юн.  | 13.2 | 13.8 | 14.2 | 14.6 | 15.0 |
|    |  | Дев. | 16.8 | 17.5 | 18.0 | 18.5 | 19.0 |

### Нормативы физической подготовленности для 2 курса

| № норматива | Виды упражнений  | Пол  | 10             | 8           | 6           | 4           | 2      |
|-------------|--|------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| 1           | оценка выносливости по тесту К. Купера (12 минутный бег).  | Юн.  | 2800 м и более | 2500-2700 м | 2000-2400 м | 1600-1900 м | 1600 м |
|             |  | Дев. | 2600 м и более | 2200-2600 м | 1800-2200 м | 1500-1400 м | 1500 м |
| 2           | отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз юноши).<br>отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз девушки). | Юн.  | 30             | 25          | 20          | 15          | 10     |
|             |  | Дев. | 25             | 20          | 18          | 15          | 10     |
| 3           | подтягивание на перекладине (количество раз юноши).<br>подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз девушки)     | Юн.  | 15             | 13          | 10          | 8           | 6      |
|             |  | Дев. | 15             | 13          | 10          | 8           | 6      |
| 4           | прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту).   | Юн.  | 85             | 80          | 75          | 70          | 65     |
|             |  | Дев. | 75             | 70          | 65          | 60          | 55     |
| 5           | поднимание и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине).   | Юн.  | 50             | 45          | 40          | 35          | 30     |
|             |  | Дев. | 40             | 35          | 30          | 25          | 20     |
| 6           | прыжки в длину с места (расстояние в см.).   | Юн.  | 2,25           | 2,15        | 2,10        | 2,05        | 2,00   |
|             |  | Дев. | 1,65           | 1,60        | 1,55        | 1,50        | 1,45   |
| 7           | приседания на одной ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз на каждую ногу).   | Юн.  | 12             | 10          | 8           | 6           | 4      |
|             |  | Дев. | 10             | 8           | 6           | 4           | 2      |
| 8           | наклон вперед из положения, стоя на скамье (расстояние мм., см.).  | Юн.  | 8              | 7           | 6           | 5           | 4      |
|             |  | Дев. | 7              | 6           | 5           | 4           | 3      |
| 9           | определение гибкости плечевого пояса (расстояние см). выкрут гимнастической палки назад прямыми руками                         | Юн.  | +              | +           | +           | +           | +      |
|             |  | Дев. | +              | +           | +           | +           | +      |
| 10          | удержание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол  | Юн.  | 45 сек         | 40 сек      | 35 сек      | 30 сек      | 25 сек |
|             |  | Дев. | 35 сек         | 30 сек      | 25 сек      | 20 сек      | 15 сек |



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. Фитнес 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 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|    |  |      |      |      |      |      |      |
|----|--|------|------|------|------|------|------|
|    | 90°» (на время в сек).   |      |      |      |      |      |      |
| 11 | равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).                 | Юн.  | +    | +    | +    | +    | +    |
|    |  | Дев. | +    | +    | +    | +    | +    |
| 12 | равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).              | Юн.  | +    | +    | +    | +    | +    |
|    |  | Дев. | +    | +    | +    | +    | +    |
| 13 | метание мяча на цель (кол-во раз).                                       | Юн.  | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |
|    |  | Дев. | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |
| 14 | прогибание назад до вертикального положения лежа на животе (кол-во раз). | Юн.  | 35   | 30   | 25   | 20   | 15   |
|    |  | Дев. | 30   | 25   | 20   | 15   | 10   |
| 15 | бег 100 метров (на время в сек.).  | Юн.  | 13.1 | 13.7 | 14.1 | 14.5 | 14,9 |
|    |  | Дев. | 16.7 | 17.4 | 17.0 | 18.4 | 18.8 |

### Нормативы физической подготовленности для 3 курса

| № норматива | Виды упражнений  | Пол  | 10             | 8           | 6           | 4           | 2      |
|-------------|--|------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| 1           | оценка выносливости по тесту К. Купера (12 минутный бег).  | Юн.  | 2800 м и более | 2500-2700 м | 2000-2400 м | 1600-1900 м | 1600 м |
|             |  | Дев. | 2600 м и более | 2200-2600 м | 1800-2200 м | 1500-1400 м | 1500 м |
| 2           | отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз юноши).<br>отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз девушки). | Юн.  | 35             | 30          | 25          | 20          | 15     |
|             |  | Дев. | 30             | 25          | 20          | 15          | 10     |
| 3           | подтягивание на перекладине (количество раз юноши).<br>подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз девушки)     | Юн.  | 17             | 15          | 13          | 10          | 8      |
|             |  | Дев. | 17             | 15          | 13          | 10          | 8      |
| 4           | прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту).   | Юн.  | 90             | 85          | 80          | 75          | 70     |
|             |  | Дев. | 80             | 75          | 70          | 65          | 60     |
| 5           | поднимание и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине).   | Юн.  | 55             | 50          | 45          | 40          | 35     |
|             |  | Дев. | 45             | 40          | 35          | 30          | 25     |
| 6           | прыжки в длину с места (расстояние в см.).   | Юн.  | 2,30           | 2,20        | 2,15        | 2,10        | 2,05   |
|             |  | Дев. | 1,70           | 1,65        | 1,60        | 1,55        | 1,50   |
| 7           | приседания на одной ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз на каждую ногу).   | Юн.  | 13             | 11          | 9           | 7           | 6      |
|             |  | Дев. | 11             | 10          | 8           | 6           | 4      |
| 8           | наклон вперед из положения, стоя на скамье (расстояние мм., см.).  | Юн.  | 8              | 7           | 6           | 5           | 4      |
|             |  | Дев. | 7              | 6           | 5           | 4           | 3      |



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. Фитнес 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 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|    |  |      |        |        |        |        |        |
|----|--|------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 9  | определение гибкости плечевого пояса (расстояние см). выкрут гимнастической палки назад прямыми руками | Юн.  | +      | +      | +      | +      | +      |
|    |  | Дев. | +      | +      | +      | +      | +      |
| 10 | удержание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол 90°» (на время в сек).         | Юн.  | 50 сек | 45 сек | 40 сек | 35 сек | 30 сек |
|    |  | Дев. | 40 сек | 35 сек | 30 сек | 25 сек | 20 сек |
| 11 | равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).   | Юн.  | +      | +      | +      | +      | +      |
|    |  | Дев. | +      | +      | +      | +      | +      |
| 12 | равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).  | Юн.  | +      | +      | +      | +      | +      |
|    |  | Дев. | +      | +      | +      | +      | +      |
| 13 | метание мяча на цель (кол-во раз).   | Юн.  | 10     | 8      | 6      | 4      | 2      |
|    |  | Дев. | 10     | 8      | 6      | 4      | 2      |
| 14 | прогибание назад до вертикального положения лежа на животе (кол-во раз).                               | Юн.  | 40     | 35     | 30     | 25     | 20     |
|    |  | Дев. | 35     | 30     | 25     | 20     | 15     |
| 15 | бег 100 метров (на время в сек.).  | Юн.  | 13.0   | 13.6   | 14.0   | 14.4   | 14.8   |
|    |  | Дев. | 16.5   | 16.8   | 17.4   | 18.0   | 18.6   |

### Нормативы физической подготовленности для 4 курса

| № норматива | Виды упражнений  | Пол  | 10             | 8           | 6           | 4           | 2      |
|-------------|--|------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| 1           | оценка выносливости по тесту К. Купера (12 минутный бег).  | Юн.  | 2800 м и более | 2500-2700 м | 2000-2400 м | 1600-1900 м | 1600 м |
|             |  | Дев. | 2600 м и более | 2200-2600 м | 1800-2200 м | 1500-1400 м | 1500 м |
| 2           | отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз юноши).<br>отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз девушки). | Юн.  | 40             | 35          | 30          | 25          | 20     |
|             |  | Дев. | 35             | 30          | 25          | 20          | 15     |
| 3           | подтягивание на перекладине (количество раз юноши).<br>подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз девушки)     | Юн.  | 20             | 18          | 16          | 14          | 12     |
|             |  | Дев. | 20             | 18          | 16          | 14          | 12     |
| 4           | прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту).   | Юн.  | 100            | 95          | 90          | 85          | 80     |
|             |  | Дев. | 90             | 85          | 80          | 75          | 70     |
| 5           | поднимание и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине).   | Юн.  | 60             | 55          | 50          | 45          | 40     |
|             |  | Дев. | 50             | 45          | 40          | 35          | 30     |
| 6           | прыжки в длину с места (расстояние в см.).   | Юн.  | 2,35           | 2,30        | 2,25        | 2,20        | 2,15   |
|             |  | Дев. | 1,75           | 1,70        | 1,65        | 1,60        | 1,55   |



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. Фитнес 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 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|    |  |      |        |        |        |        |        |
|----|--|------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 7  | приседания на одной ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз на каждую ногу).                           | Юн.  | 15     | 13     | 11     | 9      | 7      |
|    |  | Дев. | 13     | 11     | 9      | 7      | 5      |
| 8  | наклон вперед из положения, стоя на скамье (расстояние мм., см.).                                      | Юн.  | 8      | 7      | 6      | 5      | 4      |
|    |  | Дев. | 7      | 6      | 5      | 4      | 3      |
| 9  | определение гибкости плечевого пояса (расстояние см). выкрут гимнастической палки назад прямыми руками | Юн.  | +      | +      | +      | +      | +      |
|    |  | Дев. | +      | +      | +      | +      | +      |
| 10 | удержание прямых ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол 90°» (на время в сек).         | Юн.  | 60 сек | 55 сек | 50 сек | 45 сек | 40 сек |
|    |  | Дев. | 50 сек | 45 сек | 40 сек | 35 сек | 30 сек |
| 11 | равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).   | Юн.  | +      | +      | +      | +      | +      |
|    |  | Дев. | +      | +      | +      | +      | +      |
| 12 | равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).  | Юн.  | +      | +      | +      | +      | +      |
|    |  | Дев. | +      | +      | +      | +      | +      |
| 13 | метание мяча на цель (кол-во раз).   | Юн.  | 10     | 8      | 6      | 4      | 2      |
|    |  | Дев. | 10     | 8      | 6      | 4      | 2      |
| 14 | прогибание назад до вертикального положения лежа на животе (кол-во раз).                               | Юн.  | 45     | 40     | 35     | 30     | 25     |
|    |  | Дев. | 40     | 35     | 30     | 25     | 20     |
| 15 | бег 100 метров (на время в сек.).  | Юн.  | 13.0   | 13.6   | 14.0   | 14.4   | 14.8   |
|    |  | Дев. | 16.5   | 16.8   | 17.4   | 18.0   | 18.6   |

### 4.3. Результаты рубежного контроля и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов изучения дисциплины за один рубежный контроль учитываются результаты текущего контроля. Полученные за текущий контроль баллы суммируются с баллами, полученными при прохождении рубежного контроля:

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, 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.



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

Версия документа - 1

стр. 12 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

2. Продвинутый уровень соответствует оценке «хорошо» («B+», «B», «B-», 75-89%), предполагает сформированность компетенций на продвинутом уровне: студент пропустил несколько занятий по уважительной причине, 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» («C+», «C», «C-», «D+», «D», 74-50%) предполагает сформированность компетенций на пороговом уровне: студент пропустил несколько занятий, 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 50% практических занятий, 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                           |                                |

## 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 № ____             |