

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФИО: Тюлегенова Аиша Амиржановна

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

Должность: Директор

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Дата подписания: 27.05.2021 13:36:50

Костанайский филиал

Уникальный программный ключ:

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced44ced767e848be18c8ae6b889439447

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 «Уголовно-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  
27.08.2020 г.

**Фонд оценочных средств  
для текущего контроля**

по дисциплине (модулю)

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

Направление подготовки (специальность)  
**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль)  
**Уголовно-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. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Уголовно-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. Нуртаzenов

Автор (составитель) \_\_\_\_\_  
социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Бикташева Г.Ш., доцент кафедры

Боброва Е.А., 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. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Уголовно-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 (специальность): 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль): Уголовно-правовой профиль

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

Фитнес гимнастика

Семестр (семестры) изучения.: 1,2,3,4,5,6 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. 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> Пороговый Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Продвинутый Роль физической культуры и спорта в развитии личности. Высокий Основные направления в сфере физической культуры. <b>Уметь:</b> Пороговый Характеризовать задачи и функции физической культуры. Продвинутый Анализировать основные средства и методы физической культуры. Высокий Систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач. <b>Владеть:</b> Пороговый Методами техники безопасности при занятиях физической культурой. Продвинутый Средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности. Высокий 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 «Уголовно-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.	Вводное занятие по фитнес гимнастике	ОК-8	Контрольные упражнения
2.	Общая физическая подготовка в фитнес гимнастике	ОК-8	Контрольные упражнения
3.	Упражнения на развитие силовой выносливости	ОК-8	Контрольные упражнения
4.	Упражнения на растяжку верхнего отдела туловища	ОК-8	Контрольные упражнения
5.	Упражнения на растяжку мышц верхних и нижних конечностей	ОК-8	Контрольные упражнения
6.	Гимнастика с отягощением для мышц рук	ОК-8	Контрольные упражнения
7.	Гимнастика с отягощением для мышц корпуса	ОК-8	Контрольные упражнения
8.	Гимнастика с отягощением для мышц ног	ОК-8	Контрольные упражнения
9.	Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц	ОК-8	Контрольные упражнения
10.	Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с набивным мячом	ОК-8	Контрольные упражнения
11.	Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с гимнастической палкой	ОК-8	Контрольные упражнения
12.	Методика организации и проведения общеразвивающих упражнения по фитнес гимнастике в парах	ОК-8	Контрольные упражнения
13.	Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамье	ОК-8	Контрольные упражнения
14.	Практический комплекс упражнений стретчинга на полу	ОК-8	Контрольные упражнения
15.	Практический комплекс упражнений стретчинга для разных групп мышц	ОК-8	Контрольные упражнения
16.	Практический комплекс упражнений пропреоцептивного стретчинга	ОК-8	Контрольные упражнения
17.	Практический комплекс стретчинга в парах и для завершения занятия	ОК-8	Контрольные упражнения
18.	Статика мышц верхних конечностей	ОК-8	Контрольные упражнения
19.	Статика мышц нижних конечностей	ОК-8	Контрольные упражнения
20.	Статистические упражнения для мышц пресса	ОК-8	Контрольные упражнения
21.	Статистические упражнения для мышц спины	ОК-8	Контрольные упражнения
22.	Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: ходьба и бег	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. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 5 из 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

23.	Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: упражнения на равновесие	ОК-8	Контрольные упражнения
24.	Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: метание и ловля мяча (набивные, малые)	ОК-8	Контрольные упражнения
25.	Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: поднятие и переноска грузов, простые прыжки	ОК-8	Контрольные упражнения

### 3.2 Содержание оценочных средств

Оценочные средства представлены в виде базы контрольных упражнений. Для 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.

- девушки/юноши, оценка выносливости по тесту К. Купера.
- юноши, отжимания в упоре лежа на полу.
- девушки, отжимания от гимнастической скамейки.
- юноши, подтягивание на перекладине.
- девушки, подтягивание из виса лежа под перекладиной.
- девушки/юноши, прыжки на скакалке.
- девушки/юноши, поднятие и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине).
- девушки/юноши, прыжки в длину с места (расстояние в см.).
- девушки/юноши, приседания на одной ноге с опорой рукой о стену.
- девушки/юноши, наклон вперед из положения, стоя на скамье (расстояние мм., см.).
- девушки/юноши, определение гибкости плечевого пояса (расстояние см).
- девушки/юноши, удержание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол 90°».
- девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля».
- девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка».
- девушки/юноши, метание мяча на цель.
- девушки/юноши, прогибание назад до вертикального положения лежа на животе.
- девушки/юноши, бег 100 метров.



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 «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 6 из 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### 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;
- 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



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 «Уголовно-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 7 из 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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 для рубежного контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.