

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Тюлегенова Раиса Амиржановна

Должность: Директор

Дата подписания: 21.06.2023 09:50:56

Уникальный программный ключ:

125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced44nd767e8486a48d98e8b880439c47



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

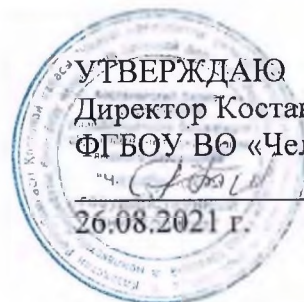
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 1 из 6

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Директор Костанайского филиала

ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Р.А. Тюлегенова

26.08.2021 г.

**Фонд оценочных средств  
для текущего 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, заочная**

Год набора 2019, 2020

Костанай, 2021 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 «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 2 из 6

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) \_\_\_\_\_ Наумович А.С., старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Богатырев А.М. 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 «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 3 из 6

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 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 «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литературы)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 4 из 6

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 проприоцептивного 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
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



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. 5 из 6

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### 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, поднимание 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.

### 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 умениями и навыками упражнений, которые входят в базу содержания)	27-30	23-26	15-22	0-14
	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без	При выполнении упражнения обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько	Упражнение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или



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 6

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

оценочных средств)	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.	не более двух незначительных ошибок. Уверенно выполняет не весь комплекс упражнений учебного плана.	мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности в выполнении упражнения. Частично выполняет учебный план.	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 для рубежного контроля 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 № ____