





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 «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 2 из 13

Первый экземпляр

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### **Фонд оценочных средств принят**

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 25 мая 2023 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 18 мая 2023 г.

Председатель  
Учебно-методического совета

Н.А. Нализко

### **Фонд оценочных средств разработан и рекомендован кафедрой социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин**

Протокол заседания № 10 от 16 мая 2023 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Т.К. Нуртаzenов

Автор (составитель) \_\_\_\_\_

старший преподаватель кафедры  
социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, Лютинец Сергей  
Иванович



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 «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 3 из 13

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 45.03.01 Филология

Направленность (профиль): Русский язык и литература

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

Семестр (семестры) изучения: 1,2,3,4,5 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 «Силовая гимнастика» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции (по ФГОС)	Содержание компетенций согласно ФГОС	Индикаторы достижения компетенции согласно ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	
1	2	3	4	
УК 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Применяет знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Пороговый уровень</i>	<i>Знать:</i> знает основное содержание здоровьесберегающих технологий. <i>Уметь:</i> использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей. <i>Владеть:</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.
			<i>Продвинутый уровень</i>	<i>Знать:</i> требования к уровню физической подготовленности. <i>Уметь:</i> использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей. <i>Владеть:</i> средствами и методами физического самосовершенствования.
			<i>Высокий уровень</i>	<i>Знать:</i> требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему



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 «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 4 из 13

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

				<p>полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p> <p><i>Уметь:</i> использовать методы и средства физической культуры, знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><i>Владеть:</i> методами и средствами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
		<p><b>УК-7.2</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p><i>Пороговый уровень</i></p>	<p><i>Знать</i> понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой.</p> <p><i>Уметь</i> проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья.</p> <p><i>Владеть</i> навыками планирования рабочего и свободного времени.</p>
			<p><i>Продвинутый уровень</i></p>	<p><i>Знать</i> и понимать роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности</p> <p><i>Уметь</i> формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности</p> <p><i>Владеть</i> методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности.</p>
			<p><i>Высокий уровень</i></p>	<p><i>Знать</i> требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности.</p> <p><i>Уметь</i> планировать свое</p>



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 «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 5 из 13

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

				<p>рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p> <p><i>Владеть</i> способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p>
		<p><b>УК-7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p><i>Пороговый уровень</i></p>	<p><i>Знать</i> основные нормы здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь</i> поддерживать достаточный для различных жизненных ситуаций уровень физической подготовленности.</p> <p><i>Владеть</i> методиками и методами самодиагностики и самооценки собственной физической подготовленности.</p>
			<p><i>Продвинутый уровень</i></p>	<p><i>Знать</i> влияние условий и характера труда работника на физическое состояние человека.</p> <p><i>Уметь</i> поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><i>Владеть</i> средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.</p>
			<p><i>Высокий уровень</i></p>	<p><i>Знать</i> особенности выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь</i> выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств, использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей в</p>



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 «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 6 из 13

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

				различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. <i>Владеть</i> средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной активности и пропаганды здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
--	--	--	--	---

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1 Виды оценочных средств

№ п/п	Код компетенции/ планируемые результаты обучения	Контролируемые темы/ разделы	Наименование оценочного средства для текущего контроля	Наименование оценочного средства на промежуточной аттестации/ № задания
1.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Общая физическая подготовка в силовой гимнастике.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
2.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Техника выполнения упражнений для мышц груди.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
3.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
4.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Техника выполнения упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жим лежа.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
5.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Техника выполнения упражнений со штангой для мышц спины.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
6.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Техника выполнения упражнений с гирями, используемых для силовой гимнастике.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
7.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Техника выполнения упражнения жим, штанги, лежа на горизонтальной скамье.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
8.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Техника выполнения жим гантелей на наклонной скамье.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
9.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Техническое выполнение	Выполнение контрольных	Нормативы физической



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 «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 7 из 13

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		жим ногами в тренажере, тяга с гантелями стоя на прямых ногах.	упражнений	подготовленности
10.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Техническое выполнение упражнения для развитие мышц передней и задней поверхности бедра.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
11.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Упражнения для развития основных групп мышц.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
12.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Упражнения для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
13.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Методы дозировки отягощений при развитие силы мышцы.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
14.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
15.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
16.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Система (тяжелатлет-штанга) как система автоматического управления.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
17.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Техника выполнения упражнений в гиревом спорте.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
18.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Методы развитие силы в силовой гимнастике.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
19.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц груди.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
20.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц спины.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
21.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Совершенствование технике выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
22.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Совершенствование технике выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
23.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Совершенствование технике выполнения упражнений с гирями, используемых для силовой гимнастике.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
24.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Совершенствование упражнений для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
25.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Совершенствование технике выполнения упражнений в	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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 8 из 13

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		силовом троеборье (пауэрлифтинг).		
26.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Совершенствование низкоинтенсивные и высокообъемные циклы в силовой гимнастике.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
27.	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Совершенствование высокоинтенсивные и низкообъемные циклы в силовой гимнастике.	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. В рубежном контроле все представленные контрольные нормативы выполняются с учетом времени и количеством выполненных повторений.

#### 3.2.1 База нормативов физической подготовленности.

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.
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)

#### **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, соответственно на 5-ой, 10-ой, 15-ой, 19-ой неделях нечетного семестра и на 28-ой, 33-ей, 38-ой, 42-ой неделях четного 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.

##### **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	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание), за минуту.	Юн.	38	36	33	30	28
		Дев.	29	27	24	20	18
2	Приседание со штангой с весом 30 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	25	24	23	19	10
		Дев.	20	18	13	10	5



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 «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1	стр. 10 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

3	Жим, лежа со штангой с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	16	15	14	8	5
		Дев.	8	7	6	5	4
4	Упражнения толчок с гирями 16 кг (юн), рывок с гирями 8 кг (дв).	Юн.	18	17	12	9	5
		Дев.	17	16	10	8	5
5	Жим ногами в тренажере 30 кг (юн), 20 кг (дв).	Юн.	21	18	17	10	9
		Дев.	18	16	11	9	8
6	Становая для мышц спины со штангой 30 кг (юн), с грифом (дв)	Юн.	20	17	15	10	8
		Дев.	16	14	10	8	6
7	Жим штанги на горизонтальной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	16	12	8	4	2
		Дев.	13	10	7	6	2
8	Жим штанги на наклонной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	16	12	8	4	2
		Дев.	13	10	7	6	2

### Нормативы физической подготовленности для 2 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание), за минуту.	Юн.	40	38	35	33	30
		Дев.	30	28	25	22	20
2	Приседание со штангой с весом 30 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	28	27	25	20	10
		Дев.	22	20	15	10	5
3	Жим, лежа со штангой с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	18	16	14	8	5
		Дев.	10	8	7	5	4
4	Упражнения толчок с гирями 16 кг (юн), рывок с гирями 8 кг (дв).	Юн.	20	18	13	9	5
		Дев.	18	17	10	9	5
5	Жим ногами в тренажере 30 кг (юн), 20 кг (дв).	Юн.	23	19	18	13	9
		Дев.	19	17	12	9	8
6	Становая для мышц спины со штангой 30 кг (юн), с грифом (дв)	Юн.	23	19	18	13	9
		Дев.	19	17	12	9	8
7	Жим штанги на горизонтальной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	17	13	9	4	2
		Дев.	16	12	8	7	2
8	Жим штанги на наклонной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	17	13	9	4	2
		Дев.	16	12	8	7	2



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 «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 11 из 13

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### Нормативы физической подготовленности для 3 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание), за минуту.	Юн.	45	40	38	35	30
		Дев.	35	33	30	25	20
2	Приседание со штангой с весом 30 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	20	18	13	10	5
		Дев.	19	14	10	5	2
3	Жим, лежа со штангой с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	19	17	15	9	5
		Дев.	11	10	9	6	5
4	Упражнения толчок с гирями 16 кг (юн), рывок с гирями 8 кг (дв).	Юн.	22	19	14	10	5
		Дев.	22	19	12	10	5
5	Жим ногами в тренажере 30 кг (юн), 20 кг (дв).	Юн.	25	20	18	13	9
		Дев.	20	18	13	10	9
6	Становая для мышц спины со штангой 30 кг (юн), с грифом (дв)	Юн.	25	20	18	13	9
		Дев.	20	18	13	10	9
7	Жим штанги на горизонтальной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	18	14	9	4	2
		Дев.	17	13	8	9	2
8	Жим штанги на наклонной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	18	14	9	4	2
		Дев.	17	13	8	7	2

### Нормативы физической подготовленности для 4 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание), за минуту.	Юн.	50	45	40	35	30
		Дев.	40	35	30	25	20
2	Приседание со штангой с весом 30 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	25	20	15	10	5
		Дев.	20	15	10	5	2
3	Жим, лежа со штангой с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	20	18	16	10	5
		Дев.	12	11	10	6	5
4	Упражнения толчок с гирями 16 кг (юн), рывок с гирями 8 кг (дв).	Юн.	25	20	15	10	5
		Дев.	25	20	15	10	5



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 «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1	стр. 12 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

5	Жим ногами в тренажере 30 кг (юн), 20 кг (дв).	Юн.	30	25	20	18	16
		Дев.	25	20	15	13	10
6	Становая для мышц спины со штангой 30 кг (юн), с грифом (дв)	Юн.	30	25	20	15	10
		Дев.	25	20	15	13	10
7	Жим штанги на горизонтальной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	20	15	10	5	2
		Дев.	20	18	16	10	5
8	Жим штанги на наклонной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	20	15	10	5	2
		Дев.	20	18	16	10	5

#### 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.

2. Продвинутый уровень соответствует оценке «хорошо» («В+», «В», «В-», 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» («С+», «С», «С-», «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



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 «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1	стр. 13 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

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+	
84-80	3,0	B	Хорошо
79-75	2,67	B-	
74-70	2,33	C+	
69-65	2,0	C	Удовлетворительно
64-60	1,67	C-	
59-55	1,33	D+	
54-50	1,0	D	
49-0	0	F	Неудовлетворительно