



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

() « ()
»
- «
» 45.03.02

Версия документа - 1	стр. 2 из 7	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)
социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин,
Иванович

старший преподаватель кафедры
социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин,
Лютинeц Сергей



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского языка» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 3 из 7

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль): Преподавание английского языка

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

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

Форма текущего контроля: Контрольные упражнения

Оценивание результатов учебной деятельности обучающихся при изучении дисциплины осуществляется по балльно-рейтинговой системе.

2. КОМПЕТЕНЦИИ, ЗАКРЕПЛЁННЫЕ ЗА ДИСЦИПЛИНОЙ

Изучение элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту «Силовая гимнастика» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции (по ФГОС)	Содержание компетенций согласно ФГОС	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7.1	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый уровень: Знать: Знает основное содержание здоровьесберегающих технологий Уметь: Умеет использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья. Продвинутый уровень: Знать: Знает требования к уровню физической подготовленности Уметь: Умеет использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей Владеть: Владеет средствами и методами физического самосовершенствования. Высокий уровень: Знать: Знает требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность Уметь: Умеет использовать методы и средства физической культуры, знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: Владеет методами и средствами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-9.2	Способен организовать совместную деятельность в социальной сфере, выстраивать профессиональное взаимодействие с людьми с ограниченными	Пороговый уровень: Знать: Знает особенности безбарьерной среды, классификацию потребностей различных групп инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в безбарьерной среде Уметь: Умеет анализировать объекты инфраструктуры на наличие условий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского языка» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 4 из 7

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	возможностями здоровья и инвалидностью	<p>Владеть: Владеет навыками организации совместной деятельности с инвалидами и людьми с ограниченными возможностями здоровья в различных сферах жизни на основе принципов недискриминационного и комфортного взаимодействия</p> <p>Продвинутый уровень:</p> <p>Знать: Знает виды, способы, этические аспекты оказания ситуационной помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью</p> <p>Уметь: Умеет оказывать ситуационную помощь инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>Владеть: Владеет навыками оказания ситуационной помощи инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей</p> <p>Высокий уровень:</p> <p>Знать: Знает психологические особенности поведения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в социальной сфере и профессиональной деятельности</p> <p>Уметь: Умеет формировать позитивный психологический климат в коллективе, содействовать адаптации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к условиям совместной социальной, профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: Имеет навыки формирования позитивного психологического климата в коллективе и условий для доброжелательных отношений между людьми с учётом их различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья</p>
--	--	---

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

3.1 Структура оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы	Контролируемые компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Общая физическая подготовка в силовой гимнастике.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
2.	Техника выполнения упражнений для мышц груди.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
3.	Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
4.	Техника выполнения упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жим лежа.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
5.	Техника выполнения упражнений со штангой для мышц спины.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
6.	Техника выполнения упражнений с гирями, используемых для силовой гимнастике.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
7.	Техника выполнения упражнения жим, штанги, лежа на горизонтальной скамье.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
8.	Техника выполнения жим гантелей на наклонной скамье.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
9.	Техническое выполнение жим ногами в тренажере, тяга с гантелями стоя на прямых ногах.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

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

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского языка» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 5 из 7

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

10.	Техническое выполнение упражнения для развитие мышц передней и задней поверхности бедра.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
11.	Упражнения для развития основных групп мышц.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
12.	Упражнения для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
13.	Методы дозировки отягощений при развитие силы мышцы.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
14.	Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
15.	Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
16.	Система (тяжелая атлетика-штанга) как система автоматического управления.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
17.	Техника выполнения упражнений в гиревом спорте.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
18.	Методы развитие силы в силовой гимнастике.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
19.	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц груди.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
20.	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц спины.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
21.	Совершенствование технике выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
22.	Совершенствование технике выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
23.	Совершенствование технике выполнения упражнений с гирями, используемых для силовой гимнастике.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
24.	Совершенствование упражнений для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
25.	Совершенствование технике выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
26.	Совершенствование низко интенсивные и высокообъемные циклы в силовой гимнастике.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
27.	Совершенствование высокоинтенсивные и низко объемные циклы в силовой гимнастике.	УК-7.1, УК-9.2	Контрольные нормативы на закрепление упражнений

3.2 Содержание оценочных средств

Оценочные средства представлены в виде базы контрольных упражнений. В текущей проверки все представленные контрольные упражнения выполняются без учета времени и количества выполненных повторений, оценивается техническое владение двигательными умениями и навыками.

3.2.1 База контрольных упражнений.

1. Юноши, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз
2. Девушки, сгибание-разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, количество раз



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского языка» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 6 из 7

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

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, упражнений максимальное количество рывков левой и правой рукой с гирей (16 кг).
26. Девушки, упражнений 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, упражнений силового троеборье (1.Приседания со штангой на спине 2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 3. Тяга штанги)
30. Девушки, упражнений силового троеборье (1.Приседания со штангой на спине 2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 3. Тяга штанги)

3.3 Критерии оценивания

3.3.1 Критерии оценивания по уровням освоения компетенций

Виды текущего контроля	Высокий уровень 90-100%	Продвинутый уровень 75-89%	Пороговый уровень 50-74%	Недопустимый 0-49%
Контрольные упражнения (оценка техники владения двигательными	27-30	23-26	15-22	0-14
	Движение или	При выполнении	Двигательное	Упражнение 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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского языка» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 7 из 7

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

умениями и навыками упражнений, которые входят в базу содержания оценочных средств)	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.	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.	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.	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 учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи. К текущей успеваемости относятся: проверка знаний, умений и навыков, обучающихся на занятиях посредством выполнения контрольных упражнений. Контроль за выполнением студентами каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием к рубежному контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.