

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Тюлегенова Раиса Александровна

Должность: Директор

Дата подписания: 20.07.2023 15:16:42

Уникальный программный ключ:

125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced4a4eeq767e8486e180c8ae8889439a77

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. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 1 из 10

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Директор Костанайского филиала  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

 Р.А. Тюлегенова

25.05.2023 г.

## Фонд оценочных средств для рубежного контроля

по дисциплине (модулю)

**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.  
Настольный теннис**

Направление подготовки (специальность)  
**45.03.01**


Направленность (профиль)

Присваиваемая квалификация  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Год набора 2023

Костанай 2023

	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. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата «Преподавание» 45.03.01		
Версия документа - 1	стр. 2 из 10	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. Налізко

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

Протокол заседания № 10 от 16 мая 2023 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Т.К. Нуртазенов

Автор (составитель) \_\_\_\_\_ Калашников А.П., доцент 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. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание»  
45.03.01

Версия документа - 1

стр. 3 из 10

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки (специальность): 45.03.01 Филология

Направленность (профиль): Преподавание русского языка и литературы

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

Настольный теннис

Семестр (семестры) изучения: 2,3,5,6,8 семестры

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. Настольный теннис» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции (по ФГОС)	Содержание компетенций согласно ФГОС	Индикаторы достижения компетенции согласно ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Применяет знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Пороговый уровень</i>	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
			<i>Продвинутой уровень</i>	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
			<i>Высокий уровень</i>	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



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. Настольный теннис» по основной профессиональной

образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание

» 45.03.01

Версия документа - 1

стр. 4 из 10

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<i>Пороговый уровень</i>	Знать: Знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой Уметь: Умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья Владеть: Владеет навыками планирования рабочего и свободного времени
		<i>Продвинутый уровень</i>	Знать: Знает и понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности Уметь: Умеет формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности Владеть: Владеет методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности
		<i>Высокий уровень</i>	Знать: Знает требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности Уметь: Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки Владеть: Владеет способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<i>Пороговый уровень</i>	Знать: Знает основные нормы здорового образа жизни Уметь: Умеет поддерживать достаточный для различных жизненных ситуаций уровень физической подготовленности Владеть: Владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки собственной физической подготовленности
		<i>Продвинутый уровень</i>	Знать: Знает влияние условий и характера труда работника на физическое состояние человека Уметь: Умеет поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: Владеет средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности
		<i>Высокий уровень</i>	Знать: Знает особенности выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и соблюдения норм здорового образа жизни



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. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание»  
45.03.01

Версия документа - 1

стр. 5 из 10

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

				Уметь: Умеет выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств, использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть: Владеет 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	Техника: совершенствование передвижения и координации.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
2.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тактика игры в настольном теннисе.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
3.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тактика одиночных и парных игр.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
4.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Развитие специальных физических качеств теннисистов.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
5.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Учебно-тренировочные игры.	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.

 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. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание » 45.03.01			
Версия документа - 1	стр. 6 из 10	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

### 3.2.1 База нормативов физической подготовленности.

1. Общая выносливость (бег 2000/3000 м)
2. Силовая выносливость (поднимание и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой)
3. Скоростно-силовые способности (бег 100 м).
4. Техника выполнения упражнений
5. Составление и проведение комплекса упражнений для разминки с учебной группой
6. Накат открытой стороной ракетки
7. Накат закрытой стороной ракетки.
8. Накат
9. Контр накат.

## 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. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание»  
45.03.01

Версия документа - 1

стр. 7 из 10

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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

##### Нормативы физической подготовленности для 2 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе: Прыжки в длину с места	Юн.	260	245	230	215	200
		Дев.	200	180	170	160	150
2	Техника передвижениям и стойка теннисиста: Перемещение в 3-х метровой зоне боком	Юн.	65	60	55	50	45
		Дев.	55	50	45	40	35
3	Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом: Удары «толчком» слева, справа.	Юн.	30	20	15	10	5
		Дев.	25	18	13	8	4
4	Техника удара накатом и срезком: Удары «накатом» открытой стороной ракетки без потери мяча.	Юн.	30	25	20	15	12
		Дев.	25	20	18	14	10
5	Техника выполнения, подачи справа, слева подрезкой.	Юн.	9	8	7	6	5
		Дев.	8	7	6	5	4
6	Владение тактикой одиночных игр: Игра восьмеркой.	Юн.	12	10	8	6	5
		Дев.	10	8	6	5	4
7	Владение тактикой парных игр: «Контр накат» слева (количество раз).	Юн.	20	15	12	10	8
		Дев.	18	14	11	8	6

##### Нормативы физической подготовленности для 3 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе: Челночный бег 10x10 м.	Юн.	26,0	26,5	27,0	27,5	28,5
		Дев.	29,0	29,5	30,5	31,0	32,0
2	Техника передвижениям и стойка теннисиста: Передвижение у стола с имитацией ударов «подрезкой».	Юн.	60	50	40	30	25
		Дев.	50	40	30	25	20
3	Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом: Удары с передвижением «толчком».	Юн.	40	30	20	10	5
		Дев.	30	25	20	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. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание»  
45.03.01

Версия документа - 1

стр. 8 из 10

Первый экземпляр \_\_\_\_\_


КОПИЯ № \_\_\_\_\_

4	Техника удара накатом и срезком: Удары «накатом» закрытой стороной ракетки (без потери мяча).	Юн.	30	25	20	15	12
		Дев.	25	20	18	14	10
5	Техника выполнения, подачи с наступательным вращением:	Юн.	9	8	7	6	5
		Дев.	8	7	6	5	4
6	Владение тактикой одиночных игр: Тактической комбинации 2-х ходовка.	Юн.	6	5	4	3	2
		Дев.	5	4	3	2	1
7	Владение тактикой парных игр: Контр удар «треугольником» в ближней зоне.	Юн.	10	8	6	4	2
		Дев.	9	7	5	3	2

#### Нормативы физической подготовленности для 4 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Общеподготовительные и специальные упражнения в теннисе: прыжки боком с 2-х ног через гимнастическую скамейку.	Юн.	120	110	100	90	80
		Дев.	100	90	80	75	70
2	Техника передвижениям и стойка теннисиста: передвижение у стола с имитацией ударов слева и справа «накатом».	Юн.	80	70	60	50	40
		Дев.	70	60	50	40	30
3	Хватка ракетки и передвижения с теннисным мячом: удары «накатом» передвижения слева, справа.	Юн.	50	40	30	25	20
		Дев.	40	30	20	15	10
4	Техника удара накатом и срезком: «срезка» игра ударами справа по диагонали (кол. раз).	Юн.	40	30	20	15	10
		Дев.	35	25	15	10	5
5	Техника выполнения, подачи слева, справа обратным вращением в заданную зону.	Юн.	10	8	7	6	5
		Дев.	8	7	6	5	4
6	Владение тактикой одиночных игр: тактическая комбинация 3-х ходовка.	Юн.	6	5	4	3	2
		Дев.	5	4	3	2	1
7	Владение тактикой парных игр: контр удары «восьмерка» в ближней зоне (количество раз).	Юн.	8	6	4	3	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. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание» 45.03.01			
Версия документа - 1	стр. 9 из 10	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

### 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 50% практических занятий, не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике.



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. Настольный теннис» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание»  
45.03.01

Версия документа - 1

стр. 10 из 10

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### 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	Неудовлетворительно