

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Тюлегенова Раиса Амиржановна

Должность: Директор

Дата подписания: 26.06.2023 14:11:25

Уникальный программный ключ:

125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced4a4eed767e8486e18df8ae3b889459a47

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

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

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

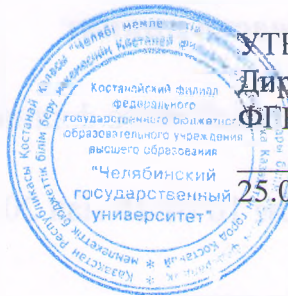
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 1 из 9

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____



УТВЕРЖДАЮ

Директор Костанайского филиала

ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Р.А. Тюлегенова Р.А. Тюлегенова

25.05.2023 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)

Гражданско-правовой профиль

Присваиваемая квалификация


Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2021, 2022

Костанай 2023

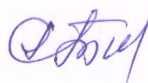
| | | | |
|---|--|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин | | |
| | Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция | | |
| Версия документа - 1 | стр. 2 из 9 | 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



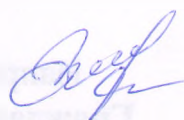
Н.А. Кравченко

Фонд оценочных средств рекомендован

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 18 мая 2023 г.

Председатель
Учебно-методического совета

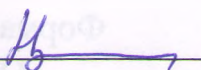


Н.А. Нализко

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

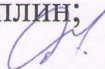
Протокол заседания № 10 от 16 мая 2023 г.

Заведующий кафедрой _____



Т.К. Нуртаzenов

Авторы (составители) _____ Богатырев А.М., старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин;



_____ Селезнев С.Г., 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 «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 3 из 9

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Направленность: Гражданско-правовая

Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту: Фитнес гимнастика

Семестр изучения: 1,2,3,4,5 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 | 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 | УК-7.1 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 полноценную социальную и профессиональную |



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 «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 4 из 9

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

| | | | | |
|--|--|--|-----------------------------------|--|
| | | | | <p>деятельность. <i>Уметь:</i> использовать методы и средства физической культуры, знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <i>Владеть:</i> методами и средствами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |
| | | <p>УК-7.2 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. <i>Уметь</i> проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья. <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 <i>Уметь</i> формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности <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. <i>Уметь</i> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания</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. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 5 из 9

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

| | | | | |
|--|--|--|----------------------------|---|
| | | | | физической и умственной нагрузки. <i>Владеть</i> 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> | <i>Знать</i> основные нормы здорового образа жизни. <i>Уметь</i> поддерживать достаточный для различных жизненных ситуаций уровень физической подготовленности. <i>Владеть</i> методиками и методами самодиагностики и самооценки собственной физической подготовленности. |
| | | | <i>Продвинутый уровень</i> | <i>Знать</i> влияние условий и характера труда работника на физическое состояние человека. <i>Уметь</i> поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <i>Владеть</i> средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности. |
| | | | <i>Высокий уровень</i> | <i>Знать</i> особенности выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и соблюдения норм здорового образа жизни. <i>Уметь</i> 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 |



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 «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 6 из 9

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | 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. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

3.1 Структура оценочных средств

| № п/п | Контролируемые компетенции /планируемые результаты обучения | Контролируемые разделы | Наименование оценочного средства |
|-------|---|---|----------------------------------|
| 1. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Вводное занятие по "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика". | Контрольные упражнения |
| 2. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Упражнения на развитие силовой выносливости. | Контрольные упражнения |
| 3. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Упражнения на растяжку верхнего отдела туловища. | Контрольные упражнения |
| 4. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Упражнения на растяжку мышц верхних и нижних конечностей. | Контрольные упражнения |
| 5. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Гимнастика с отягощением для мышц рук. | Контрольные упражнения |
| 6. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Гимнастика с отягощением для мышц корпуса. | Контрольные упражнения |
| 7. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Гимнастика с отягощением для мышц ног. | Контрольные упражнения |
| 8. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц. | Контрольные упражнения |
| 9. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с набивным мячом. | Контрольные упражнения |
| 10. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с гимнастической палкой. | Контрольные упражнения |
| 11. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Методика организации и проведения общеразвивающих упражнения по фитнес гимнастике в парах. | Контрольные упражнения |
| 12. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений на | 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 «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 7 из 9

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

| | | | |
|-----|-------------------------|---|------------------------|
| | | гимнастической скамье. | |
| 13. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Практический комплекс упражнений стретчинга на полу. | Контрольные упражнения |
| 14. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Практический комплекс упражнений стретчинга для разных групп мышц. | Контрольные упражнения |
| 15. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Практический комплекс упражнений пропреоцептивного стретчинга. | Контрольные упражнения |
| 16. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Практический комплекс стретчинга в парах и для завершения занятия. | Контрольные упражнения |
| 17. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Статика мышц верхних конечностей. | Контрольные упражнения |
| 18. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Статика мышц нижних конечностей. | Контрольные упражнения |
| 19. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Статистические упражнения для мышц пресса. | Контрольные упражнения |
| 20. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Статистические упражнения для мышц спины. | Контрольные упражнения |
| 21. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: ходьба и бег. | Контрольные упражнения |
| 22. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: упражнения на равновесие. | Контрольные упражнения |
| 23. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: метание и ловля мяча (набивные, малые). | Контрольные упражнения |
| 24. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: поднятие и переноска грузов, простые прыжки. | Контрольные упражнения |
| 25. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Упражнения на развитие гибкости задних мышц голени, передних и задних мышц бедра. | Контрольные упражнения |
| 26. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Упражнения на повышение гибкости мышц спины, живота, мышц тазовой области. | Контрольные упражнения |
| 27. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Упражнения на повышение гибкости боковых мышц туловища. | Контрольные упражнения |
| 28. | УК -7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Упражнения на повышение гибкости ягодичных мышц, трицепса, бицепса, мышц шеи. | 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).



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 «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 8 из 9

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- 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% |
|---|--|--|--|---|
| | 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;



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 «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 9 из 9

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- 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.