

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Тюлегенова Раиса Аминовна

Должность: Директор

Дата подписания: 04.07.2023 15:33:36

Уникальный программный ключ:

125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced4a4eed767e848be18dc8ae8b889459a47

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. Физическая культура для специальных медицинских групп» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата «Русский язык и литература» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 1 из 7

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.**

**Физическая культура для специальных медицинских групп**

Направление подготовки (специальность)

**45.03.01 Филология**

Направленность (профиль)

**Русский язык и литература**

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. Физической культуры для специальных медицинских групп» 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 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. Нуртазенов

Автор (составитель) \_\_\_\_\_ Лютинец С.И., 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. Физическая культура для специальных медицинских групп» 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 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки (специальность): 45.03.01 Филология

Направленность (профиль): Русский язык и литература

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

Физическая культура для специальных медицинских групп

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

Форма рубежной аттестации: Выполнение нормативов физической подготовленности

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. Физическая культура для специальных медицинских групп» 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 средства и методы оздоровительной и прикладной физической культуры и здорового образа жизни Продвинутый принципы оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки при организации здорового образа жизни Высокий принципы оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки в общекультурной и профессиональной подготовке <b>Уметь:</b> Пороговый при консультативной поддержке применять средства и методы укрепления здоровья и совершенствования психофизических Продвинутый самостоятельно применять средства и методы оздоровления, совершенствования кондиционной спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовки Высокий творчески использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для успешного выполнения социально-профессиональных ролей и функций <b>Владеть:</b> Пороговый способами, обеспечивающими укрепление здоровья, развитие психофизических способностей, необходимых для профессионального и личностного роста Продвинутый оздоровительными, кондиционными, спортивно и



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. Физическая культура для специальных медицинских групп» 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 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		профессионально-прикладными технологиями и методами оценки их эффективности Высокий опытом применения оздоровительных, кондиционных, спортивно и профессионально- прикладных технологий с учетом профессионально личностных целей.
--	--	--

### 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 дисциплине "Физическая культура для специальных медицинских групп"	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные упражнения
2.	Легкая атлетика	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные упражнения
3.	Виды бега и ходьбы	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные упражнения
4.	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи и туловища, рук и плечевого пояса	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные упражнения
5.	Общеразвивающие упражнения для мышц ног и для мышц всего тела	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные упражнения
6.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные упражнения
7.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные упражнения
8.	Общеразвивающие упражнения с собственным весом	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные упражнения
9.	Общеразвивающие упражнения на месте в парах	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные упражнения
10.	Подвижные игры	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные упражнения
11.	Оздоровительная гимнастика	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные упражнения
12.	Профилактика профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные упражнения
13.	Развитие физических качеств у студентов специальных медицинских групп	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные упражнения

#### 3.2 Содержание оценочных средств

Оценочные средства представлены в виде базы контрольных упражнений (тестов). 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.

- оценка функциональной подготовленности при задержке дыхания на вдохе и выдохе.
- методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
- проверка и оценка деятельности сердечно-сосудистой системы.



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. Физическая культура для специальных медицинских групп» 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 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

- проба Ромберга.
- тест 20 приседаний (проверка выносливости сердца).
- тест на оценку физической работоспособности по результатам 12-минутного бега и ходьбы.
  - тест на гибкость.
  - равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).
  - равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).
  - метание мяча на цель.
  - штрих-тест для получения результатов самооценки своего состояния и работоспособности.
    - тест на дыхание (количество дыханий за 1 минуту).
    - тест – приседания за минуту.
    - тест - отжимание от пола.
    - тест – поднятие ног лёжа на полу до угла 90 градусов за минуту.
    - тест - "Быстрота".
    - тест на оценку состояния центральной нервной системы.

Студенты имеющие полное освобождение от физической культуры имеют право на реализацию дисциплин по физической культуре и спорту посредством выполнения письменной работы в виде доклада (конспекта) либо творческой проектной работы.

Доклад (конспект) пишется по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания. Творческая проектная работа обучающегося должна быть посвящена проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры. Перечень тем для написания и подготовки докладов (конспектов), творческой проектной работы содержится в рабочих программах дисциплины.

Структура письменной работы:

- титульный лист (1 стр.);
- содержание (1 стр.);
- введение – актуальность выбранной темы (2-3 стр.);
- основная часть работы – теоретическая (10-15 стр.);
- экспериментальная часть работы (5-6 стр.);
- выводы (1-2 стр.);
- список используемой литературы (1 стр.);
- презентация работы.

### 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%
------------------------	----------------------------	----------------------------------	--------------------------------	-----------------------



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. Физическая культура для специальных медицинских групп» 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 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

Контрольные упражнения (оценка техники владения двигательными умениями и навыками упражнений, которые входят в базу содержания оценочных средств)	27-30	23-26	15-22	0-14
Письменная работа для студентов, имеющих полное освобождение от физической культуры	27-30	23-26	15-22	0-14

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.

Критерии оценивания выполнения контрольных упражнений.

- «отлично» (90-100%) - 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.

- «хорошо» (75-89%) - 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.

- «удовлетворительно» (50-74%) - 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.



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. Физическая культура для специальных медицинских групп» 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 7

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

- «неудовлетворительно» (0-49%) - 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

Критерии оценивания письменной работы для студентов, имеющих полное освобождение от физической культуры.

- «отлично» (90-100%):

1. Содержание работы полностью соответствует теме.
2. Фактические ошибки отсутствуют.
3. Содержание излагается последовательно.

- «хорошо» (75-89%):

1. Содержание работы в основном соответствует теме (имеются незначительные отклонения от темы).

2. Содержание в основном достоверно, но имеются единичные фактические неточности.

3. Имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.

- «удовлетворительно» (50-74%):

1. В работе допущены существенные отклонения от темы.
2. Работа достоверна в главном, но в ней имеются отдельные фактические неточности.
3. Допущены отдельные нарушения последовательности изложения.

- «неудовлетворительно» (0-49%):

1. Работа не соответствует теме.
2. Допущено много фактических неточностей.
3. Нарушена последовательность изложения мыслей во всех частях работы, отсутствует связь между ними, работа не соответствует плану.