

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Нализко Наталья Александровна

Должность: Директор

Дата подписания: 31.05.2024 17:11:28

Уникальный программный ключ:

25467908655d9e0abd452e51caba97c16aa41bcd

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

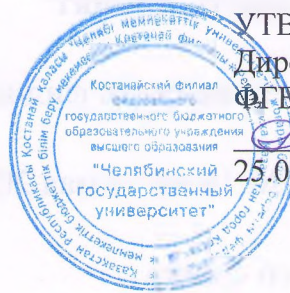
Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 1 из 9

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Директор Костанайского филиала  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Р.А. Тюлегенова

25.05.2023 г.

**Фонд оценочных средств  
для рубежного контроля**

по дисциплине (модулю)

**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.  
Легкая атлетика**

Направление подготовки (специальность)  
**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль)  
**Гражданско-правовой профиль**

Присваиваемая квалификация  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Год набора 2023, 2024

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. Легкая атлетика» 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) \_\_\_\_\_

Калашников А.П., доцент кафедры  
социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин;

\_\_\_\_\_

Павлина И.П., 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. Легкая атлетика» 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 (специальность): 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль): Гражданско-правовой профиль

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

Легкая атлетика

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. Легкая атлетика» 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>Продвинутый 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. Легкая атлетика» 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 № \_\_\_\_\_

		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 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



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. Легкая атлетика» 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 № \_\_\_\_\_

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 рубежном контроле/ № задания
1.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Бег на длинные дистанции	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
2.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Бег на средние дистанции	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
3.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Бег на короткие дистанции	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
4.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Эстафетный бег	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
5.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Методика развития физических качеств в легкой атлетике	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
6.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Прыжки в длину, прыжки в длину с разбега	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.

##### 3.2.1 База нормативов физической подготовленности для рубежного контроля.

1. Бег на дистанцию 3000 метров, на время
2. Бег на дистанцию 2000 метров, на время
3. Бег на дистанцию 2400 метров, на время
4. Прыжок в длину с места, на расстояние
5. Бег на 30 метров, на время
6. Прыжок в длину с разбега, на расстояние
7. Бег на дистанцию 800 метров, на время
8. Бег на дистанцию 1000 метров, на время
9. Бег на дистанцию 1500 метров, на время





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. Легкая атлетика» 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 № \_\_\_\_\_

10. Метание мяча, в цель
11. Метание спортивного снаряда, на расстояние
12. Бег на дистанцию 60 метров, на время
13. Бег на дистанцию 100 метров, на время
14. Бег на дистанцию 400 метров, на время

#### 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.

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

Нормативы физической подготовленности для 1 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	Курс и баллы									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Бег 5000м. без учета времени, без остановки	Юн.	Всю дистанцию	4,5км	4км	3.5км	3км	2,5км	2,3км	2км	1,8км	1,5км
		Дев.	Всю дистанцию	4,2 км	3,5 км	3км	2,5км	2 км	1,6км	1,4 км	1,2 км	1 км
2	Бег 2000м.	Юн.	8.00	8.10	8.20	8.30	8.40	8.50	9.00	9.10	9.20	9.30
		Дев.	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	11.30
3	Президентская миля 2400 м.	Юн.	Менее 9:45	10.20	10.50	11:20	11.40	12:10	12.40	13.00	13:40	14:30 и более
		Дев.	Менее 12:00	12.20	13.00	13:40	14.00	14:30	14.50	16.00	16:10	16:50 и более
4	Бег 3000 м.	Юн.	12.45	13.00	13.20	13.40	14.00	14.20	14.40	14.50	15.00	15.20
		Дев.	14.30	14.20	14.40	14.50	15.00	15.20	15.40	15.50	16.00	16.20



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. Легкая атлетика» 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 № \_\_\_\_\_

### Нормативы физической подготовленности для 2 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	Курс и баллы									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Бег 30м.	Юн.	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9
		Дев.	6.0	6.1	6.2	6.3	6.4	6.5	6.6	6.7	6.8	6.9
2	Прыжок с места	Юн.	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.00	1.90
		Дев.	2.00	1.95	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55
3	Прыжок с короткого разбега	Юн.	3.90	385	380	370	360	350	340	330	320	310
		Дев.	290	285	280	275	270	265	260	255	250	245
4	Прыжок с полного разбега	Юн.	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00	3.90	3.85	3.80	3.75
		Дев.	400	390	380	370	360	350	340	330	320	310

### Нормативы физической подготовленности для 3 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	Курс и баллы									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Бег 800м.	Юн.	2.30	2.40	2.50	2.55	3.00	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25
		Дев.	3.00	3.05	3.10	3.20	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	4.00
2	Бег 3000 м.	Юн.	12.30	13.00	13.20	13.40	14.00	14.20	14.40	14.50	15.00	15.20
		Дев.	14.00	14.20	14.40	14.50	15.00	15.20	15.40	15.50	16.00	16.20
3	Бег 1000м.	Юн.	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05
		Дев.	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.20	4.30	4.40	5.00	5.10
4	Бег 1500м.	Юн.	5.20	5.25	5.30	5.40	5.50	6.00	6.10	6.15	6.20	6.30
		Дев.	6.00	6.05	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.15	7.30



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. Легкая атлетика» 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 № \_\_\_\_\_

### Нормативы физической подготовленности для 4 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	Курс и баллы									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
			1	Метание мяча в цель с места	Юн.	10	9	8	7	6	5	4
		Дев.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Метание мяча в цель с разбега	Юн.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		Дев.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3	Метание гранаты с места	Юн.	30.0	29.0	28.0	27.0	26.0	25.0	23.0	22.0	21.0	20.0
		Дев.	25.0	24.0	23.0	22.0	21.0	20.0	19.0	18.0	17.0	15.0
4	Метание гранаты с разбега	Юн.	45.0	44.0	43.0	42.0	41.0	40.0	38.0	36.0	33.0	30.0
		Дев.	33.0	31.0	30.0	29.0	28.0	27.0	25.0	23.0	22.0	20.0

### 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, прошел четыре рубежных контроля за семестр, 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, прошел четыре рубежных контроля за семестр, 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





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. Легкая атлетика» 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 № \_\_\_\_\_

пропустил несколько занятий, но прошел четыре рубежных контроля за семестр, 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 прошел один и более рубежный контроль, 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

## Отметки о продлении срока действия

Фонд оценочных средств пролонгирован на 2024 / 2025 учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «29» февраля 2024 г. Протокол № 7
Фонд оценочных средств пролонгирован на 20__ / 20__ учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «__» _____ 20__ г. Протокол № ____
Фонд оценочных средств пролонгирован на 20__ / 20__ учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «__» _____ 20__ г. Протокол № ____