

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Нализко Наталья Александровна

Должность: Директор

Дата подписания: 17.05.2024 16:28:59

Уникальный программный ключ:

25467908655d9e0abdc452e51caba97c16aa10cd

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 «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 1 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____



УТВЕРЖДАЮ

Директор Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»
Н.А. Нализко

29.02.2024 г.

**Фонд оценочных средств
для промежуточной аттестации**

по дисциплине (модулю)

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

Направление подготовки (специальность)
45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль)
Преподавание английского и казахского языков

Присваиваемая квалификация (степень)
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора 2024

Костанай, 2024 г.



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 «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 2 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Фонд оценочных средств принят

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 7 от 29 февраля 2024 г.

Председатель учёного совета
филиала

Н.А. Нализко

Секретарь учёного совета
филиала

Н.А. Кравченко

Фонд оценочных средств рекомендован

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 6 от 15 февраля 2024 г.

Председатель
Учебно-методического совета

Г.В. Панина

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

Протокол заседания № 6 от 6 февраля 2024 г.

Заведующий кафедрой

Э.М. Карасёва

Автор (составитель) _____ С.Г. Селезнёв., 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 «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 3 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль): Преподавание английского и казахского языков

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

Семестр (семестры) изучения: 1,2,4,5,7 семестры

Форма промежуточной аттестации: Зачет

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 «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



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 «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 4 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

				<p>полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p> <p><i>Уметь:</i> использовать методы и средства физической культуры, знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><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.</p> <p><i>Уметь</i> проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья.</p> <p><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</p> <p><i>Уметь</i> формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности</p> <p><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.</p> <p><i>Уметь</i> планировать свое</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 «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 5 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

				<p>рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p> <p><i>Владеть</i> способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p>
		<p>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p><i>Пороговый уровень</i></p>	<p><i>Знать</i> основные нормы здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь</i> поддерживать достаточный для различных жизненных ситуаций уровень физической подготовленности.</p> <p><i>Владеть</i> методиками и методами самодиагностики и самооценки собственной физической подготовленности.</p>
			<p><i>Продвинутый уровень</i></p>	<p><i>Знать</i> влияние условий и характера труда работника на физическое состояние человека.</p> <p><i>Уметь</i> поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><i>Владеть</i> средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.</p>
			<p><i>Высокий уровень</i></p>	<p><i>Знать</i> особенности выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь</i> выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств, использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей в</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 «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 6 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

				различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть 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	Вводное занятие по "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика".	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
2.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Упражнения на развитие силовой выносливости.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
3.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Упражнения на растяжку верхнего отдела туловища.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
4.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Упражнения на растяжку мышц верхних и нижних конечностей.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
5.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Гимнастика с отягощением для мышц рук.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
6.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Гимнастика с отягощением для мышц корпуса.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
7.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Гимнастика с отягощением для мышц ног.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
8.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на различные группы	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности



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 «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 7 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		мышц.		
9.	УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3	Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с набивным мячом.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
10.	УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3	Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с гимнастической палкой.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
11.	УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3	Методика организации и проведения общеразвивающих упражнения по фитнес гимнастике в парах.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
12.	УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3	Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамье.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
13.	УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3	Практический комплекс упражнений стретчинга на полу.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
14.	УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3	Практический комплекс упражнений стретчинга для разных групп мышц.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
15.	УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3	Практический комплекс упражнений пропроцептивного стретчинга.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
16.	УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3	Практический комплекс стретчинга в парах и для завершения занятия.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
17.	УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3	Статика мышц верхних конечностей.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
18.	УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3	Статика мышц нижних конечностей.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
19.	УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3	Статистические упражнения для мышц пресса.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
20.	УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3	Статистические упражнения для мышц спины.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
21.	УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3	Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: ходьба и бег.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
22.	УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3	Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: упражнения на равновесие.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности



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 «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 8 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

23.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: метание и ловля мяча (набивные, малые).	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
24.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Прикладные упражнения в фитнес гимнастике: поднимание и переноска грузов, простые прыжки.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
25.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Упражнения на развитие гибкости задних мышц голени, передних и задних мышц бедра.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
26.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Упражнения на повышение гибкости мышц спины, живота, мышц тазовой области.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
27.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Упражнения на повышение гибкости боковых мышц туловища.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
28.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Упражнения на повышение гибкости ягодичных мышц, трицепса, бицепса, мышц шеи.	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 промежуточной аттестации все представленные контрольные нормативы выполняются с учетом времени и количеством выполненных повторений.

3.2.1 База нормативов физической подготовленности для промежуточной аттестации.

- 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, поднимание и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине).
- 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).



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 «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 9 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- 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.

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация – это зачет по дисциплине в период сессии. Зачет выставляется по результатам работы студента в семестре, при сдаче всех рубежных контролей, предусмотренных рабочей программой дисциплины, а так же сдачи контрольных нормативов по общей и физической подготовке на выходе к зачету. Студенты в случае неявки на зачет по уважительной причине обязаны в трехдневный срок уведомить учебный отдел о причинах неявки.

Согласно бально-рейтинговой системе оценки знаний, зачет выставляется, если студентом было набрано более 50% от необходимого количества баллов. Результаты сдачи зачетов оцениваются отметкой «зачтено», «не зачтено».

Независимо от набранной текущей суммы баллов за семестр обязательным условием является выполнение студентом предусмотренных рабочей программой видов заданий: посещение не менее 50% занятий, активность на практических занятиях, аттестация СРС (если предусмотрено учебным планом по дисциплине), сдача контрольных нормативов.

4.2. Критерии оценивания для промежуточной аттестации по видам оценочных средств.

Нормативы физической подготовленности для 1 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	упражнение подъем ног в положение «угол 90°» в висе на гимнастической стенке или перекладине (на время в сек.).	Юн.	12	10	8	6	4
		Дев.	10	8	6	4	2
2	упражнение приседание с отягощением, юноши и девушки приседания с набивным мячом на вытянутых руках (1 кг., кол-во раз за 1 минуту).	Юн.	25	20	15	10	5
		Дев.	20	15	10	5	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. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 10 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

3	упражнение планка в стойке на руках (на время в сек.).	Юн.	45 сек	40 сек	35 сек	30 сек	25 сек
		Дев.	40 сек	35 сек	30 сек	25 сек	20 сек
4	упражнение планка в стойке на локтях (на время в сек.).	Юн.	35 сек	30 сек	25 сек	20 сек	15 сек
		Дев.	30 сек	25 сек	20 сек	15 сек	10 сек
5	упражнение стульчик без опоры о стену (на время в сек.).	Юн.	35 сек	30 сек	25 сек	20 сек	15 сек
		Дев.	30 сек	25 сек	20 сек	15 сек	10 сек
6	гиперэкстензия из положения, лежа на животе (кол-во раз за 1 мин.).	Юн.	35	30	25	20	15
		Дев.	30	25	20	15	10
7	бег юноши 1000 метров, девушки 500 метров.	Юн.	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40
		Дев.	1,50	2,00	2,05	2,10	2,15
8	упражнение ситап-пресс (на кол-во раз за 1 мин.).	Юн.	35	30	25	20	15
		Дев.	30	25	20	15	10

Нормативы физической подготовленности для 2 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	упражнение подъем ног в положение «угол 90°» в вися на гимнастической стенке или перекладине (на время в сек.).	Юн.	14	12	10	8	6
		Дев.	12	10	8	6	4
2	упражнение приседание с отягощением, юноши и девушки приседания с набивным мячом на вытянутых руках (1 кг., кол-во раз за 1 минуту).	Юн.	30	25	20	15	10
		Дев.	25	20	15	10	5
3	упражнение планка в стойке на руках (на время в сек.).	Юн.	50 сек	45 сек	40 сек	35 сек	30 сек
		Дев.	45 сек	40 сек	35 сек	30 сек	25 сек
4	упражнение планка в стойке на локтях (на время в сек.).	Юн.	40 сек	35 сек	30 сек	25 сек	20 сек
		Дев.	35 сек	30 сек	25 сек	20 сек	15 сек
5	упражнение стульчик без опоры о стену (на время в сек.).	Юн.	40 сек	35 сек	30 сек	25 сек	20 сек
		Дев.	35 сек	30 сек	25 сек	20 сек	15 сек
6	гиперэкстензия из положения, лежа на животе (кол-во раз за 1 мин.).	Юн.	40	35	30	25	20
		Дев.	35	30	25	20	15
7	бег юноши 1000 метров, девушки 500 метров.	Юн.	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40
		Дев.	1,50	2,00	2,05	2,10	2,15
8	упражнение ситап-пресс (на кол-во раз за 1 мин.).	Юн.	40	35	30	25	20
		Дев.	35	30	25	20	15

Нормативы физической подготовленности для 3 курса



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 «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 11 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	упражнение подъем ног в положение «угол 90°» в висе на гимнастической стенке или перекладине (на время в сек.).	Юн.	16	14	12	10	8
		Дев.	14	12	10	8	6
2	упражнение приседание с отягощением, юноши и девушки приседания с набивным мячом на вытянутых руках (1 кг., кол-во раз за 1 минуту).	Юн.	35	30	25	20	15
		Дев.	30	25	20	15	10
3	упражнение планка в стойке на руках (на время в сек.).	Юн.	55 сек	50 сек	45 сек	40 сек	35 сек
		Дев.	50 сек	45 сек	40 сек	35 сек	30 сек
4	упражнение планка в стойке на локтях (на время в сек.).	Юн.	45 сек	40 сек	35 сек	30 сек	25 сек
		Дев.	40 сек	35 сек	30 сек	25 сек	20 сек
5	упражнение стульчик без опоры о стену (на время в сек.).	Юн.	45 сек	40 сек	35 сек	30 сек	25 сек
		Дев.	40 сек	35 сек	30 сек	25 сек	20 сек
6	гиперэкстензия из положения, лежа на животе (кол-во раз за 1 мин.).	Юн.	45	40	35	30	25
		Дев.	40	35	30	25	20
7	бег юноши 1000 метров, девушки 500 метров.	Юн.	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40
		Дев.	1,50	2,00	2,05	2,10	2,15
8	упражнение ситап-пресс (на кол-во раз за 1 мин.).	Юн.	45	40	35	30	25
		Дев.	40	35	30	25	20

4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов изучения дисциплины учитываются результаты текущего и рубежного (по очной форме обучения) контроля. Полученные за текущий и рубежный контроль баллы (на очной форме обучения) суммируются с баллами, полученными при прохождении промежуточной аттестации:

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:



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 «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 12 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

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 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