

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Налозко Наталья Александровна

Должность: Директор

Дата подписания: 12.09.2024 12:05:16

Уникальный программный ключ:

25467908655d9e0abdc452e51caba97c16aa10c1

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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Менеджмент организации» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 1 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор Костанайского филиала
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Р.А. Тюлегенова

«25» мая 2023 г.

**Фонд оценочных средств
для рубежного контроля**

по дисциплине (модулю)

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

Направление подготовки
38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль)
Менеджмент организации

Присваиваемая квалификация (степень)
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора 2023, 2024

Костанай, 2023 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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Менеджмент организации» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 2 из 13

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 2023г.

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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Менеджмент организации» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 3 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль): Менеджмент организации

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

Семестр (семестры) изучения: 1,2,4,5,7 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 «Силовая гимнастика» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции (по ФГОС)	Содержание компетенций согласно ФГОС	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7.1	Применяет знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Пороговый Нормы здорового образа жизни. Требование к уровню физической подготовленности. Нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. Продвинутый Требование к уровню физической подготовленности. Высокий Нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. Уметь: Пороговый Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Продвинутый Использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей. Высокий Использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей. Владеть: Пороговый Средствами им методами укрепления индивидуального здоровья. Продвинутый Средствами им методами физического самосовершенствования. Высокий Средствами им методами укрепления индивидуального здоровья 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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Менеджмент организации» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 4 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		средствами им методами физического самосовершенствования.
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Знать: Пороговый Требования к физическим качествам, предъявляемые профессией. Продвинутый Представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья. Высокий Совершенствование физических качеств, в том числе профессионально необходимых. Уметь: Пороговый Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев. Продвинутый Выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств. Высокий Уметь ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности. Владеть: Пороговый Владеть основами оздоровительной физической культуры. Продвинутый Владеть основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий. Высокий Владеть основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать: Пороговый Основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности. Продвинутый Знать влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры. Высокий Знать влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда. Уметь: Пороговый Поддерживать уровень физической подготовленности. Продвинутый Поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Высокий Проводить подготовительные и специально-подготовительные части учебно-практического занятия. Владеть: Пороговый



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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Менеджмент организации» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 5 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		Методиками и методами самодиагностики и самооценки. Продвинутый Средствами оздоровления для саммокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности. Высокий Методиками и методами самодиагностики и самооценки, средствами оздоровления для саммокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени.
--	--	--

3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1 Виды оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы	Контролируемые компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Общая физическая подготовка в силовой гимнастике.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
2.	Техника выполнения упражнений для мышц груди.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
3.	Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
4.	Техника выполнения упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жим лежа.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
5.	Техника выполнения упражнений со штангой для мышц спины.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
6.	Техника выполнения упражнений с гирями, используемых для силовой гимнастике.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
7.	Техника выполнения упражнения жим, штанги, лежа на горизонтальной скамье.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
8.	Техника выполнения жим гантелей на наклонной скамье.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
9.	Техническое выполнение жим ногами в тренажере, тяга с гантелями стоя на прямых ногах.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
10.	Техническое выполнение упражнения для развитие мышц передней и задней поверхности бедра.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
11.	Упражнения для развития основных групп мышц.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
12.	Упражнения для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
13.	Методы дозировки отягощений при развитие силы мышцы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
14.	Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
15.	Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений



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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Менеджмент организации» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 6 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

16.	Система (тяжелая атлетика-штанга) как система автоматического управления.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
17.	Техника выполнения упражнений в гиревом спорте.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
18.	Методы развития силы в силовой гимнастике.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
19.	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц груди.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
20.	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц спины.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
21.	Совершенствование техники выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
22.	Совершенствование техники выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
23.	Совершенствование техники выполнения упражнений с гирями, используемых для силовой гимнастике.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
24.	Совершенствование упражнений для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
25.	Совершенствование техники выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
26.	Совершенствование низко интенсивные и высокообъемные циклы в силовой гимнастике.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений
27.	Совершенствование высокоинтенсивные и низко объемные циклы в силовой гимнастике.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные нормативы на закрепление упражнений

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. В рубежном контроле все представленные контрольные нормативы выполняются с учетом времени и количеством выполненных повторений.

3.2.1 База нормативов физической подготовленности.

1. Юноши, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз
2. Девушки, сгибание-разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, количество раз
3. Юноши, упражнения на мышцы спины в статическом напряжении.
4. Девушки, упражнения на мышцы груди в статическом напряжении.
5. Юноши, упражнения приседание со штангой.
6. Девушки, упражнение жим, лежа с грифом.
7. Юноши, упражнения для мышц спины со штангой.
8. Девушки, упражнения рывка и толчка гири.
9. Юноши, жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом.



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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Менеджмент организации» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 7 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

10. Девушки, жим гантели на наклонной скамье с различным весом.
11. Юноши, упражнений жимы ногами в тренажере.
12. Девушки, упражнений тяги с гантелями стоя на прямых ногах.
13. Юноши, упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра.
14. Девушки, упражнение на основные группы мышц.
15. Юноши, упражнений для развития мышц предплечья, груди.
16. Девушки, упражнений для развития мышц груди, живота.
17. Юноши, закрепление упражнений для развития мышц предплечья, груди.
18. Девушки, закрепление упражнений для развития мышц груди, живота.
19. Юноши, упражнений, приседание со штангой, тяга обратным хватом к животу.
20. Девушки, упражнений, приседание с грифом, жим лежа на скамье.
21. Юноши, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.
22. Девушки, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.
23. Юноши, упражнение (тяжелоатлет-штанга)
24. Девушки, упражнение (тяжелоатлет-гриф)
25. Юноши, упражнений максимальное количество рывков левой и правой рукой с гирей (16 кг).
26. Девушки, упражнений максимальное количество рывков левой и правой рукой с гирей (8 кг).
27. Юноши, упражнение с гантелями на все группы мышц.
28. Девушки, упражнение с гантелями на все группы мышц.
29. Юноши, упражнений силового троеборье (1.Приседания со штангой на спине 2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 3. Тяга штанги)
30. Девушки, упражнений силового троеборье (1.Приседания со штангой на спине 2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 3. Тяга штанги)

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 2 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.



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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Менеджмент организации» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 8 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Нормативы физической подготовленности для 1 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	оценка выносливости по тесту К. Купера (12 минутный бег).	Юн.	2800 м и более	2500-2700 м	2000-2400 м	1600-1900 м	1600 м
		Дев.	2600 м и более	2200-2600 м	1800-2200 м	1500-1400 м	1500 м
2	отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз юноши). отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз девушки).	Юн.	25	20	15	10	5
		Дев.	20	15	12	10	8
3	подтягивание на перекладине (количество раз юноши). подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз девушки)	Юн.	10	8	6	4	2
		Дев.	10	8	6	4	2
4	прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту).	Юн.	80	70	60	40	20
		Дев.	70	60	50	30	10
5	поднимание и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине).	Юн.	45	40	35	30	25
		Дев.	35	30	25	20	15
6	прыжки в длину с места (расстояние в см.).	Юн.	2,20	2,10	2,05	2,00	1,95
		Дев.	1,60	1,55	1,50	1,45	1,40
7	приседания на одной ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз на каждую ногу).	Юн.	10	8	6	4	2
		Дев.	8	6	4	2	1
8	наклон вперед из положения, стоя на скамье (расстояние мм., см.).	Юн.	8	7	6	5	4
		Дев.	7	6	5	4	3
9	определение гибкости плечевого пояса (расстояние см). выкрут гимнастической палки назад прямыми руками	Юн.	+	+	+	+	+
		Дев.	+	+	+	+	+
10	удержание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол 90°» (на время в сек).	Юн.	40 сек	35 сек	30 сек	25 сек	20 сек
		Дев.	30 сек	25 сек	20 сек	15 сек	10 сек
11	равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).	Юн.	+	+	+	+	+
		Дев.	+	+	+	+	+
12	равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).	Юн.	+	+	+	+	+
		Дев.	+	+	+	+	+
13	метание мяча на цель (кол-во раз).	Юн.	10	8	6	4	2
		Дев.	10	8	6	4	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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Менеджмент организации» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 9 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

14	прогибание назад до вертикального положения лежа на животе (кол-во раз).	Юн.	30	25	20	15	10
		Дев.	25	20	15	10	5
15	бег 100 метров (на время в сек.).	Юн.	13.2	13.8	14.2	14.6	15.0
		Дев.	16.8	17.5	18.0	18.5	19.0

Нормативы физической подготовленности для 2 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	оценка выносливости по тесту К. Купера (12 минутный бег).	Юн.	2800 м и более	2500-2700 м	2000-2400 м	1600-1900 м	1600 м
		Дев.	2600 м и более	2200-2600 м	1800-2200 м	1500-1400 м	1500 м
2	отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз юноши). отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз девушки).	Юн.	30	25	20	15	10
		Дев.	25	20	18	15	10
3	подтягивание на перекладине (количество раз юноши). подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз девушки)	Юн.	15	13	10	8	6
		Дев.	15	13	10	8	6
4	прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту).	Юн.	85	80	75	70	65
		Дев.	75	70	65	60	55
5	поднимание и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине).	Юн.	50	45	40	35	30
		Дев.	40	35	30	25	20
6	прыжки в длину с места (расстояние в см.).	Юн.	2,25	2,15	2,10	2,05	2,00
		Дев.	1,65	1,60	1,55	1,50	1,45
7	приседания на одной ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз на каждую ногу).	Юн.	12	10	8	6	4
		Дев.	10	8	6	4	2
8	наклон вперед из положения, стоя на скамье (расстояние мм., см.).	Юн.	8	7	6	5	4
		Дев.	7	6	5	4	3
9	определение гибкости плечевого пояса (расстояние см). выкрут гимнастической палки назад прямыми руками	Юн.	+	+	+	+	+
		Дев.	+	+	+	+	+
10	удержание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол 90°» (на время в сек).	Юн.	45 сек	40 сек	35 сек	30 сек	25 сек
		Дев.	35 сек	30 сек	25 сек	20 сек	15 сек
11	равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).	Юн.	+	+	+	+	+
		Дев.	+	+	+	+	+



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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Менеджмент организации» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 10 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

12	равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).	Юн.	+	+	+	+	+
		Дев.	+	+	+	+	+
13	метание мяча на цель (кол-во раз).	Юн.	10	8	6	4	2
		Дев.	10	8	6	4	2
14	прогибание назад до вертикального положения лежа на животе (кол-во раз).	Юн.	35	30	25	20	15
		Дев.	30	25	20	15	10
15	бег 100 метров (на время в сек.).	Юн.	13.1	13.7	14.1	14.5	14.9
		Дев.	16.7	17.4	17.0	18.4	18.8

Нормативы физической подготовленности для 3 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	оценка выносливости по тесту К. Купера (12 минутный бег).	Юн.	2800 м и более	2500-2700 м	2000-2400 м	1600-1900 м	1600 м
		Дев.	2600 м и более	2200-2600 м	1800-2200 м	1500-1400 м	1500 м
2	отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз юноши). отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз девушки).	Юн.	35	30	25	20	15
		Дев.	30	25	20	15	10
3	подтягивание на перекладине (количество раз юноши). подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз девушки)	Юн.	17	15	13	10	8
		Дев.	17	15	13	10	8
4	прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту).	Юн.	90	85	80	75	70
		Дев.	80	75	70	65	60
5	поднимание и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине).	Юн.	55	50	45	40	35
		Дев.	45	40	35	30	25
6	прыжки в длину с места (расстояние в см.).	Юн.	2,30	2,20	2,15	2,10	2,05
		Дев.	1,70	1,65	1,60	1,55	1,50
7	приседания на одной ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз на каждую ногу).	Юн.	13	11	9	7	6
		Дев.	11	10	8	6	4
8	наклон вперед из положения, стоя на скамье (расстояние мм., см.).	Юн.	8	7	6	5	4
		Дев.	7	6	5	4	3
9	определение гибкости плечевого пояса (расстояние см). выкрут гимнастической палки назад прямыми руками	Юн.	+	+	+	+	+
		Дев.	+	+	+	+	+
10	удержание прямых ног из	Юн.	50 сек	45 сек	40 сек	35 сек	30 сек



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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Менеджмент организации» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 11 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	виса на гимнастической стенке в положение «угол 90°» (на время в сек).	Дев.	40 сек	35 сек	30 сек	25 сек	20 сек
11	равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).	Юн.	+	+	+	+	+
		Дев.	+	+	+	+	+
12	равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).	Юн.	+	+	+	+	+
		Дев.	+	+	+	+	+
13	метание мяча на цель (кол-во раз).	Юн.	10	8	6	4	2
		Дев.	10	8	6	4	2
14	прогибание назад до вертикального положения лежа на животе (кол-во раз).	Юн.	40	35	30	25	20
		Дев.	35	30	25	20	15
15	бег 100 метров (на время в сек.).	Юн.	13.0	13.6	14.0	14.4	14.8
		Дев.	16.5	16.8	17.4	18.0	18.6

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.



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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Менеджмент организации» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 12 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

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.

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



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. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Менеджмент организации» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Версия документа - 1

стр. 13 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

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 № ____