

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Нализко Наталья Александровна

Должность: Директор

Дата подписания: 17.05.2024 16:28:24

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 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____



УТВЕРЖДАЮ

Директор Костанайского филиала
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

 Н.А. Нализко

29.02.2024 г.

**Фонд оценочных средств
для рубежного контроля**

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 13

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)

преподаватель кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

С.Г. Селезнёв., старший



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 13

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 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 «Фитнес гимнастика» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции (по ФГОС)	Содержание компетенций согласно ФГОС	Индикаторы достижения компетенции согласно ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	
1	2	3	4	
УК 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Применяет знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Пороговый уровень</i>	<i>Знать:</i> знает основное содержание здоровьесберегающих технологий. <i>Уметь:</i> использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей. <i>Владеть:</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.
			<i>Продвинутый уровень</i>	<i>Знать:</i> требования к уровню физической подготовленности. <i>Уметь:</i> использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей. <i>Владеть:</i> средствами и методами физического самосовершенствования.
			<i>Высокий уровень</i>	<i>Знать:</i> требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.



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 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

				<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 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</p>	<p><i>Пороговый уровень</i></p>	<p><i>Знать</i> основные нормы здорового образа жизни.</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 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.		<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>
			<i>Продвинутый уровень</i>	<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>
			<i>Высокий уровень</i>	<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 различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><i>Владеть</i> средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной активности и пропаганды здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>

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/
-------	--	---------------------------------	--	--



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 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

				№ 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 мышц.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
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	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 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	7.3	пропрецептивного стретчинга.		
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
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: поднятие 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 рубежного контроля все представленные контрольные нормативы выполняются с учетом времени и количеством выполненных повторений.



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 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

3.2.1 База нормативов физической подготовленности.

1. Оценка выносливости по тесту К. Купера (12 минутный бег).
2. Отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз юноши).
3. Отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз девушки).
4. Подтягивание на перекладине (количество раз юноши).
5. Подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз девушки)
6. Прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту).
7. Поднимание и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине).
8. Прыжки в длину с места (расстояние в см.).
9. Приседания на одной ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз на каждую ногу).
10. Наклон вперед из положения, стоя на скамье (расстояние мм., см.).
11. Определение гибкости плечевого пояса (расстояние см). выкрут гимнастической палки назад прямыми руками
12. Удержание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол 90°» (на время в сек).
13. Равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).
14. Равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).
15. Метание мяча на цель (кол-во раз).
16. Прогибание назад до вертикального положения, лежа на животе (кол-во раз).
17. Бег 100 метров (на время в сек.).

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 триместра. 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. 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 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. 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 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. 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 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. 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 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



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. 13 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

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.

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