

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Нализко Наталья Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 17.05.2024 12:29:47  
Уникальный программный ключ:  
25467908655d9e0abdc452e51caba97c16aa1bed

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 языка» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика			
Версия документа - 1	стр. 1 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор Костанайского филиала  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»  
*Р.А. Тюлегенова*  
Р.А. Тюлегенова  
25.05.2023 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 языка**

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. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования — программе бакалавриата «Преподавание английского языка» 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 № 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

Автор (составитель) \_\_\_\_\_ Селезнёв С.Г., старший преподаватель  
кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин



\_\_\_\_\_ Богатырев А.М. 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 \_\_\_\_\_» 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

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

Семестр (семестры) изучения: 1,2,3,4,5 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	<b>УК-7.1</b> 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



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 \_\_\_\_\_» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 4 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

				подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. <i>Уметь:</i> использовать методы и средства физической культуры, знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <i>Владеть:</i> методами и средствами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		<b>УК-7.2</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	<i>Пороговый уровень</i>	<i>Знать</i> понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой. <i>Уметь</i> проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья. <i>Владеть</i> навыками планирования рабочего и свободного времени.
			<i>Продвинутый уровень</i>	<i>Знать</i> и понимать роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности <i>Уметь</i> формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности <i>Владеть</i> методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности.
			<i>Высокий уровень</i>	<i>Знать</i> требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению



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 \_\_\_\_\_» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 5 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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



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 \_\_\_\_\_» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 6 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

				своих функциональных и двигательных возможностей в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. <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.
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 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	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 \_\_\_\_\_» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 7 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		упражнений с отягощением на различные группы 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 проприоцептивного 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-	Прикладные упражнения в	Выполнение контрольных	Нормативы



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 \_\_\_\_\_» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 8 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	7.3	фитнес гимнастике: упражнения на равновесие.	упражнений	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: 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 \_\_\_\_\_» 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 \_\_\_\_\_» 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 \_\_\_\_\_» 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 \_\_\_\_\_» 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+	Хорошо
84-80	3,0	B	
79-75	2,67	B-	
74-70	2,33	C+	Удовлетворительно
69-65	2,0	C	
64-60	1,67	C-	
59-55	1,33	D+	
54-50	1,0	D	
49-0	0	F	

## 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 № \_\_\_\_