

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Нализко Наталья Александровна

Должность: Директор

Дата подписания: 17.05.2024 16:28:57

Уникальный программный ключ:

25467908655d9e0abdcc452e51caba9b016ae1bba

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 «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 43.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 1 из 11

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.
Силовая гимнастика**

Направление подготовки (специальность)
43.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль)
Преподавание английского и казахского языков

Присваиваемая квалификация (степень)
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора 2024

Костанай 2024



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 «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 43.03.02 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 2024г.

Заведующий кафедрой

Э.М. Карасева

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 «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

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая 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 «Элективные дисциплины (модули) 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 средствами им методами физического самосовершенствования.



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

Версия документа - 1

стр. 4 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Владеть: Пороговый Методиками и методами самодиагностики и самооценки. Продвинутый</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. Силовая 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 № _____

		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	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	Общая физическая подготовка в силовой гимнастике.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
2.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Техника выполнения упражнений для мышц груди.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
3.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
4.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Техника выполнения упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жим лежа.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
5.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Техника выполнения упражнений со штангой для мышц спины.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
6.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Техника выполнения упражнений с гирями, используемых для силовой гимнастике.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
7.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Техника выполнения упражнения жим, штанги, лежа на горизонтальной скамье.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
8.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Техника выполнения жим гантелей на наклонной скамье.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
9.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Техническое выполнение жим ногами в тренажере, тяга с гантелями стоя на прямых ногах.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
10.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Техническое выполнение упражнения для развитие	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. Силовая 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 № _____

		мышц передней и задней поверхности бедра.		
11.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Упражнения для развития основных групп мышц.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
12.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Упражнения для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
13.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Методы дозировки отягощений при развитии силы мышцы.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
14.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
15.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
16.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Система (тяжеловесная штанга) как система автоматического управления.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
17.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Техника выполнения упражнений в гиревом спорте.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
18.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Методы развития силы в силовой гимнастике.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
19.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц груди.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
20.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц спины.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
21.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Совершенствование технике выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
22.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Совершенствование технике выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
23.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Совершенствование технике выполнения упражнений с гирями, используемых для силовой гимнастике.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
24.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Совершенствование упражнений для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
25.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Совершенствование технике выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).	Выполнение контрольных упражнений	Нормативы физической подготовленности
26.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Совершенствование низкоинтенсивные и высокообъемные циклы в	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. Силовая 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 № _____

		силовой гимнастике.		
27.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Совершенствование высокоинтенсивные и низкообъемные циклы в силовой гимнастике.	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. В промежуточной аттестации все представленные контрольные нормативы выполняются с учетом времени и количеством выполненных повторений.

3.2.1 База нормативов физической подготовленности промежуточной аттестации.

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, упражнений приседание со штангой.
6. Девушки, упражнение жим, лежа с грифом.
7. Юноши, упражнений для мышц спины со штангой.
8. Девушки, упражнения рывка и толчка гири.
9. Юноши, жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом.
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).



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

Версия документа - 1

стр. 8 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

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 троеборья (1. Приседания со штангой на спине 2. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье 3. Тяга штанги)
30. Девушки, упражнений силового троеборья: (1. Приседания со штангой на спине, 2. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, 3. Тяга штанги)

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	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание), за минуту.	Юн.	38	36	33	30	28
		Дев.	29	27	24	20	18
2	Приседание со штангой с весом 30 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	25	24	23	19	10
		Дев.	20	18	13	10	5
3	Жим, лежа со штангой с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	16	15	14	8	5
		Дев.	8	7	6	5	4
4	Упражнения толчок с гирями	Юн.	18	17	12	9	5



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

Версия документа - 1

стр. 9 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	16 кг (юн), рывок с гирями 8 кг (дв).	Дев.	17	16	10	8	5
5	Жим ногами в тренажере 30 кг (юн), 20 кг (дв).	Юн.	21	18	17	10	9
		Дев.	18	16	11	9	8
6	Становая для мышц спины со штангой 30 кг (юн), с грифом (дв)	Юн.	20	17	15	10	8
		Дев.	16	14	10	8	6
7	Жим штанги на горизонтальной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	16	12	8	4	2
		Дев.	13	10	7	6	2
8	Жим штанги на наклонной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	16	12	8	4	2
		Дев.	13	10	7	6	2

Нормативы физической подготовленности для 2 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание), за минуту.	Юн.	40	38	35	33	30
		Дев.	30	28	25	22	20
2	Приседание со штангой с весом 30 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	28	27	25	20	10
		Дев.	22	20	15	10	5
3	Жим, лежа со штангой с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	18	16	14	8	5
		Дев.	10	8	7	5	4
4	Упражнения толчок с гирями 16 кг (юн), рывок с гирями 8 кг (дв).	Юн.	20	18	13	9	5
		Дев.	18	17	10	9	5
5	Жим ногами в тренажере 30 кг (юн), 20 кг (дв).	Юн.	23	19	18	13	9
		Дев.	19	17	12	9	8
6	Становая для мышц спины со штангой 30 кг (юн), с грифом (дв)	Юн.	23	19	18	13	9
		Дев.	19	17	12	9	8
7	Жим штанги на горизонтальной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	17	13	9	4	2
		Дев.	16	12	8	7	2
8	Жим штанги на наклонной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	17	13	9	4	2
		Дев.	16	12	8	7	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 «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 10 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Нормативы физической подготовленности для 3 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание), за минуту.	Юн.	45	40	38	35	30
		Дев.	35	33	30	25	20
2	Приседание со штангой с весом 30 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	20	18	13	10	5
		Дев.	19	14	10	5	2
3	Жим, лежа со штангой с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	19	17	15	9	5
		Дев.	11	10	9	6	5
4	Упражнения толчок с гирями 16 кг (юн), рывок с гирями 8 кг (дв).	Юн.	22	19	14	10	5
		Дев.	22	19	12	10	5
5	Жим ногами в тренажере 30 кг (юн), 20 кг (дв).	Юн.	25	20	18	13	9
		Дев.	20	18	13	10	9
6	Становая для мышц спины со штангой 30 кг (юн), с грифом (дв)	Юн.	25	20	18	13	9
		Дев.	20	18	13	10	9
7	Жим штанги на горизонтальной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	18	14	9	4	2
		Дев.	17	13	8	9	2
8	Жим штанги на наклонной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	18	14	9	4	2
		Дев.	17	13	8	7	2

Нормативы физической подготовленности для 4 курса

№ норматива	Виды упражнений	Пол	10	8	6	4	2
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание), за минуту.	Юн.	50	45	40	35	30
		Дев.	40	35	30	25	20
2	Приседание со штангой с весом 30 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	25	20	15	10	5
		Дев.	20	15	10	5	2
3	Жим, лежа со штангой с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв).	Юн.	20	18	16	10	5
		Дев.	12	11	10	6	5
4	Упражнения толчок с гирями 16 кг (юн), рывок с гирями 8 кг (дв).	Юн.	25	20	15	10	5
		Дев.	25	20	15	10	5



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

Версия документа - 1

стр. 11 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

5	Жим ногами в тренажере 30 кг (юн), 20 кг (дв).	Юн.	30	25	20	18	16
		Дев.	25	20	15	13	10
6	Становая для мышц спины со штангой 30 кг (юн), с грифом (дв)	Юн.	30	25	20	15	10
		Дев.	25	20	15	13	10
7	Жим штанги на горизонтальной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	20	15	10	5	2
		Дев.	20	18	16	10	5
8	Жим штанги на наклонной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв)	Юн.	20	15	10	5	2
		Дев.	20	18	16	10	5

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: 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



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

Версия документа - 1

стр. 12 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

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