

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Филиал в г. Хасавюрте

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

*наименование дисциплины / модуля*

**Кафедра гуманитарных естественнонаучных дисциплин**

*(наименование кафедры, обеспечивающей преподавание дисциплины)*

**Образовательная программа**

**38.03.01. Экономика**

*(код и наименование направления/специальности)*

Профиль подготовки

**Финансы и кредит**

*наименование профиля подготовки*

Уровень высшего образования

**Бакалавриат**

*(бакалавриат, специалитет, магистратура)*

Форма обучения

**очная, очно-заочная**

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Статус дисциплины: **базовая**

*(базовая, вариативная, вариативная по выбору)*


Хасавюрт -2022

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» оставлен в 2022 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01. Экономика (уровень бакалавриата) 12августа 2020 г. № 954

Разработчик(и): кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, Абдуразаков З.А.

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» одобрен:

на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин от «31» марта 2022 г. протокол № 7.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Разаков Р. М.  
(подпись)

на заседании учебно-методической комиссии филиала от «31» марта 2022 г. протокол № 7.

Председатель \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Шахбанов А. М.  
(подпись)

**1. ПАСПОРТ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине  
«Физическая культура и спорт »**

---

*наименование дисциплины*

**1.1. Основные сведения о дисциплине**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 академических часа.

**Очная форма обучения**

Всего – 72 часа

Практических занятий – 36 часов

Самостоятельная работа – 36 часов

Форма контроля- зачет

**Очно-заочная форма обучения**

Всего – 72 часа

Практических занятий – 26 часов

Самостоятельная работа – 46 часов

Форма контроля- зачет

**1.2. Требования к результатам обучения по дисциплине, формы их контроля и  
виды оценочных средств**

№№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Способ контроля
1	Семенящий бег	УК-6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.	Тестирование
2	Бег с высоким подниманием бедра	УК-6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических	Тестирование

			упражнений	
3	Прыжкообразный бег	УК-6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
4	Бег с низкого старта	УК-6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
5	Бег по дистанции по прямой	УК-6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
6	Строевые упражнения и гимнастические перестроения	УК-6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
7	Выполнение команд «становись», «вольно», «отставить», «разойдись», «равнение на середину»	УК-6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
8	Расчеты по порядку, на «первый-	УК-6	Контроль посещаемости	Тестирование

	второй» и т.д.		занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	
9	Размыкание и смыкание	УК-6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
10	Волейбол. Перемещения	УК-6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
11	Способы перемещения: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, падения.	УК-6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
12	Подачи.	УК-6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
13	Баскетбол. Перемещение	УК-6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения	Тестирование

			техникой изучаемых физических упражнений	
14	Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.	УК-6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
15	Ловля мяча двумя руками на месте.	УК-6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
16	Легкая атлетика. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)	УК-6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
17	Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом	УК-6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
18	Бег с ускорением на 30-60 м.	УК-6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических	Тестирование

			упражнений	
--	--	--	------------	--

### 1.3. Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций

**УК-6:** Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Индекс компетенции	Уровни сформированности компетенции			
	Недостаточный	Удовлетворительный (достаточный)	Базовый	Повышенный
УК-6	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Знает некоторые характеристики процессов роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни, но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации. Пытается анализировать и оценивать проблемные ситуации, связанные с использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, но не может обосновать их	Демонстрирует знание содержания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни, но не может обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях. Практически анализирует и оценивает проблемные ситуации, связанные с умением	Владеет полной системой знаний роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Умеет анализировать и оценивать проблемные ситуации, связанные с физкультурно-оздоровительной деятельностью для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей жизни. Владеет навыками физкультурно-оздоровительной

		<p>соответствие целям деятельности. Владеет отдельными навыками физкультурно-оздоровительной деятельностью для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии решений</p>	<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Владеет системой физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей</p>	<p>ной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>
--	--	--	--	--



**2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНКИ**  
**знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,**  
**характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения**  
**дисциплины «Физическая культура и спорт»**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**Приложение 1**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовуюподготовленность бег100м(сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовуюподготовленность -поднимание(сед) и опускание туловища вположении лежа, ногизакреплены руки за головой(кол-во раз)подтягивание на перекладине(кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3.Тест на общую выносливость  - бег 2000м ( мин. сек.) -бег 3000 м ( мин. сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14

## КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ

### ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

#### Приложение 2 Женщины

ТЕСТЫ	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Бег 3000м. (мин., сек.)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2.Прыжки в длину с места(см)	190	180	168	160	150
3.Прыжки в длину	365	350	325	300	280
4.Подтягивание в весе лежа (перекладина на высоте 90см.)	20	16	10	6	4
5.Приседание на одной ноге опора о стену(кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

#### Приложение 3 Мужчины

ТЕСТЫ	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Бег 5000м. (мин., сек.)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2.Прыжки в длину с места(см)	250	240	230	223	215
3.Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	480 145	460 140	435 135	410 130	390 125
4.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
5.Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
6.В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

Таблица перевода рейтингового балла по дисциплине  
в «зачтено» или «не зачтено»

Итоговая сумма баллов по дисциплине по 100-балльной шкале	Оценка по дисциплине
0-50	Не зачтено
51-100	Зачтено