

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 и естественнонаучных дисциплин
(наименование кафедры, обеспечивающей преподавание дисциплины)

Образовательная программа

40.03.01. Юриспруденция

(код и наименование направления/специальности)

Профиль подготовки
Уголовно-правовой , Государственно-правовой

наименование профиля подготовки

Уровень высшего образования

Бакалавриат

(бакалавриат, специалитет, магистратура)

Форма обучения

очная, заочная, очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Статус дисциплины: базовая

(базовая, вариативная, вариативная по выбору)

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» оставлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01. Юриспруденция (уровень бакалавриата) 1 декабря 2016 г. № 1511

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

Фонд оценочных средств дисциплины рассмотрен на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ДГУ в г. Хасавюрте

Протокол № «8» от «25» ___04___2019

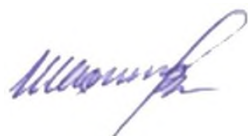
Зав.кафедрой _____



_____ Р. М. Разаков

На заседании учебно-методической комиссии филиала ДГУ в г. Хасавюрте
Протокол № «8» от «25» ___04___2019

Председатель _____



_____ А.М.Шахбанов

(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 – 32 часа

Самостоятельная работа – 40 часов

Форма контроля- зачет

Заочная форма обучения

Всего – 72 часов

Практических занятий – 8 часов

Самостоятельная работа– 60 часов

Контроль – 4 часа

Форма контроля- зачет

Очно-заочная форма обучения

Всего – 72 часов

Практических занятий – 24 часов

Самостоятельная работа– 48 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	ОК-8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.	Тестирование
2	Бег с высоким подниманием бедра	ОК-8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
3	Прыжкообразный бег	ОК-8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
4	Бег с низкого старта	ОК-8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых	Тестирование

			физических упражнений	
5	Бег по дистанции по прямой	ОК-8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
6	Строевые упражнения и гимнастические перестроения	ОК-8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
7	Выполнение команд «становись», «вольно», «отставить», «разойдись», «равнение на середину»	ОК-8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
8	Расчеты по порядку, на «первый-второй» и т.д.	ОК-8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
9	Размыкание и смыкание	ОК-8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой	Тестирование

			изучаемых физических упражнений	
10	Волейбол.Перемещения	ОК-8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
11	Способы перемещения: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки падения.	ОК-8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
12	Подачи.	ОК-8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
13	Баскетбол.Перемещение	ОК-8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
14	Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.	ОК-8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения	Тестирование

			техникой изучаемых физических упражнений	
15	Ловля мяча двумя руками на месте.	ОК-8	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 $45-50^{\circ}$)	ОК-8	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	ОК-8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
18	Бег с ускорением на 30-60 м.	ОК-8	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование

1.3. Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций

ОК-8-способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индекс компетенции	Уровни сформированности компетенции			
	Недостаточный	Удовлетворительный (достаточный)	Базовый	Повышенный
ОК-8	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 соответствие целям	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 использовать физкультурно-оздоровительную	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 деятельности для укрепления

		<p>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>ю 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>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-силовую подготовленность бег100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность- поднимание (сед) и опускание туловища в положении лежа, ноги закреплены 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.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
-бег 3000 м (мин. сек.)						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
3Прыжки 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 брусках (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