

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**»  
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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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 № «7» от «27» \_\_ 03 \_\_ 2020

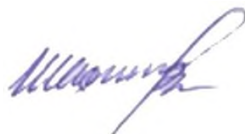
Зав.кафедрой \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ Р. М. Разаков

На заседании учебно-методической комиссии филиала ДГУ в г. Хасавюрте  
Протокол № «7» от «27» \_\_ 03 \_\_ 2020

Председатель \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ А.М.Шахбанов

(подпись)

**1. ПАСПОРТ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту »

*наименование дисциплины*

**1.1. Основные сведения о дисциплине**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

**Очная форма обучения**

Всего – 328 часов

Практических занятий – 152 часа

Самостоятельная работа – 176 часов

Форма контроля- зачет

**Заочная форма обучения**

Всего – 328 часов

Практических занятий – 28 часов

Самостоятельная работа– 288 часов

Контроль – 12 часа

Форма контроля- зачет

**Очно- заочная форма обучения**

Всего – 328 часов

Практических занятий – 66 часа

Самостоятельная работа – 262 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	Составление и выполнение комплексов упражнений (утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений, упражнений в движении). Общие правила составления комплексов упражнений. Терминология.	ОК-8	Контрольные нормативы, Реферат	Тестирование  Письменно
2	Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного и тренировочного занятия.	ОК-8	Контрольные нормативы Реферат	Тестирование  Письменно

3	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.	ОК-8	Контрольные нормативы Реферат	Тестирование  Письменно
4	Спортивные игры. Основные (краткие) правила. Подвижные игры.	ОК-8	Контрольные нормативы Реферат	Тестирование  Письменно
5	Комплексы производственной гимнастики. Особенности составления комплексов в зависимости от условий труда и профессии. Физкультурные минутки и физкультурные паузы в режиме дня.	ОК-8	Контрольные нормативы Реферат	Тестирование  Письменно

### 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 деятельности. Владеет отдельными навыками	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 сумением использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	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 здоровья, достижения жизненных и

		<p>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>жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Владеет системой физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей</p>	<p>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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы, в том числе рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», для оценивания результатов обучения: знаний, умений, владений и уровня приобретенных компетенций.

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включает:

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости: сдача контрольных нормативов.
2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме: по итогам сдачи контрольных нормативов

## Нормативы к зачетам

№	Содержание	Критерий оценки
1.	Составление и выполнение комплексов упражнений (утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений, упражнений в движении). Общие правила составления комплексов упражнений. Терминология.	Соблюдение методических требований. Терминология  Техника выполнения
2.	Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного и тренировочного занятия.	Соблюдение методических требований. Терминология  Техника выполнения
3.	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.	Соблюдение методических требований. Терминология
4.	Спортивные игры. Основные (краткие) правила. Подвижные игры.	Техника выполнения
5.	Комплексы производственной гимнастики. Особенности составления комплексов в зависимости от условий труда и профессии. Физкультурные минутки и физкультурные паузы в режиме дня.	Соблюдение методических требований. Терминология  Техника выполнения

### **Оценочные средства текущего контроля студентов, имеющих временное освобождение от практических занятий.**

Студенты выполняют контрольную (или реферативную работу), защита которой происходит в период зачетной сессии. В контрольной работе обучающийся должен показать умение анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

**Тематика реферативных работ по дисциплине, в том числе для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий физической культурой**

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе. Лечебная физическая культура, традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики

Физическая культура в жизни студента.

Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.

Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

Средства физической культуры и спорта.

Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.



Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.

Основы методики самомассажа.

Нетрадиционные оздоровительные методики.

Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

Гигиенические основы закаливания.

Личная гигиена студента и ее составляющие.

Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.

Методические принципы физического воспитания.

Средства и методы физического воспитания.

Основы обучения движениям.

Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.

Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Формы занятий физическими упражнениями.

Общая и моторная плотность занятия.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

Гигиена самостоятельных занятий.

Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.

Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

Единая спортивная классификация.

Студенческий спорт. Его организационные особенности.

Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.

Студенческие спортивные организации.

Современные популярные системы физических упражнений.

История олимпийских игр.

Современное Олимпийское движение.

Студенческий спорт. История проведения Универсиад.

Универсиада 2013 года в Казани.

Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.

История комплекса ГТО и БГТО.

Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.

Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Врачебный контроль, его содержание и задачи.

Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.

Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).

Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.

Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе

Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты

Характеристика и воспитание физических качеств.

Методика формирования силы.

Методика формирования ловкости.

Развитие координационных способностей.

Методика формирования выносливости.

Методика формирования скоростных качеств.

Взаимосвязь силовой и общей выносливости.

Двигательная активность и физическое развитие человека.

Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.

Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

### **Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если студент глубоко понимает изученный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновывать выводы и разъяснять их в логической последовательности, но допускает отдельные неточности;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент хорошо понимает изученный материал, но не может теоретически обосновывать некоторые выводы;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если в ответе студента имеются существенные недостатки, изученный материал охвачен «половинчато», в рассуждениях допускаются ошибки;
- оценка «неудовлетворительно» в ответе студента имеются существенные недостатки, материал охвачен «половинчато», в рассуждениях допускаются ошибки.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

### **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

#### **Вопросы к зачёту:**

#### **Блок 1 (знать)**

1. Физическая культура и её место в жизни человека.
2. Утренняя гимнастика. Для чего она используется, и какие требования надо выполнять при её проведении (гимнастические, педагогические, организаторские).
3. Что понимается под физическими упражнениями и основными способами их оборудования.
4. Физическая работоспособность и влияние занятий физическими упражнениями на её повышение.
5. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.
6. Закаливание и его влияние на здоровье человека.
7. Физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость) и с помощью каких упражнений их можно развивать.
8. Травматизм в спорте.
9. Основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
10. Организация режима дня, что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека.
11. Общая физическая подготовленность и как она влияет на успешность в

трудовой деятельности.

12. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

13. Тестирование физической подготовленности, с помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, выносливости.

14. Основные формы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки), что в них общего и чем они различаются.

15. Физическое развитие человека, от чего оно зависит и как его определяют.

16. Лыжный спорт (классификация лыжных ходов).

17. Повышение уровня физической подготовленности студентов.

18. Правила соревнований по футболу.

19. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.

20. Лечебная физическая культура (ЛФК).

21. Лёгкая атлетика (беговые виды). Правила соревнований.

22. Лёгкая атлетика (прыжки). Правила соревнований.

23. Правила соревнований по волейболу.

24. Правила соревнований по баскетболу.

25. Основы здорового образа жизни.

## **Блок 2 (уметь)**

Сдать тестовые контрольные нормативы.

Девушки

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м, с	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2. Бег 400 м, мин	1.20	1.24	1.30	1.36	1.50
3. Бег 2000 м, мин	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
4. Прыжки в длину с места, см	190	180	170	160	150
5. Бег на лыжах 3 км, мин	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
6. Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за голову, ноги закреплены, кол-во раз	60	50	40	30	20
7. Приседание на одной ноге, опора о шведскую стенку, кол-во раз	12	10	8	6	4
8. Подъём ног в висе до угла 90°, кол-во раз	28	23	19	16	13
9. Челночный бег 10×10, с	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0
10. Прыжки через скакалку за 1 минуту, кол-во раз	160	150	140	130	120
11. Бросок в кольцо после ведения мяча					

(10 попыток)	8	7	6	4	2
12. Штрафной бросок (из 10 бросков)	8	6	4	3	2
13. Передача сверху через сетку в парах, кол-во раз	24	20	16	14	12
14. подача мяча через сетку на точность в парах, кол-во раз	10	8	6	4	2

### Юноши

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м, с	13,2		13,6	14,0	14,3 14,6
2. Бег 400 м, мин	1,06		1,12	1,18	1,24 1,32
3. Бег 3000 м, мин	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
4. Прыжки в длину с места, см	250	240	230	223	215
5. Бег на лыжах 5 км, мин	23.50	24.00	26.25	27.45	28.30
6. Подтягивания на перекладине, кол-во раз		15	12	9	7 5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5
8. Силовой переворот в упор на перекладине, кол-во раз	8	5	3	2	1
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины, кол-во раз	10	7	5	3	1
9. Челночный бег 10×10, с	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0
10. Рывок гири 16 кг, кол-во раз	30	25	20	15	10
11. Бросок в кольцо после ведения мяча (10 попыток)	8	7	6	4	2
12. Штрафной бросок (из 10 бросков)	8	6	4	3	2
13. Передача сверху через сетку в парах, кол-во раз	24	20	16	14	12
14. подача мяча через сетку на точность в парах, кол-во раз	10	8	6	4	2

### Блок 3 (владеть)

#### 1. Легкая атлетика:

– владеть основными техническими навыками: в беге, в ходьбе, в прыжках, в метаниях.

#### 2. Лыжная подготовка:

– владеть основными техническими навыками передвижения классическими и коньковым ходами.

#### 3. Волейбол:

– владеть основными технико-тактическими действиями игры.

#### 4. Баскетбол:

– владеть основными технико-тактическими действиями игры.

5. Атлетическая гимнастика:

– владеть навыками проведения подготовительной, основной и заключительной частей учебного занятия.

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