

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по дисциплине «Физическая культура»**  
*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 № «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**

**«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°)	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)	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>					
						<b>15</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
3.Тест на общую выносливость  - бег 2000м ( мин. сек.)	<b>10.15</b>	<b>10.50</b>	<b>11.15</b>	<b>11.50</b>	<b>12.15</b>					
-бег 3000 м ( мин. сек.)						<b>12.00</b>	<b>12.35</b>	<b>13.10</b>	<b>13.50</b>	<b>14</b>

## 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 бруснях (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