

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 2021 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01. Юриспруденция (уровень бакалавриата) 13 08. 2020 г. № 1011

Разработчик(и): кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, *к.п.н., доц,*
Юсупов Н.А.

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

На заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ДГУ в г. Хасавюрте протокол № 7 от «27» марта 2021 года.

Зав.кафедрой  _____ Р.М. Разаков

На заседании учебно-методической комиссии филиала ДГУ в г. Хасавюрте протокол № 7 от «27» марта 2021 года.

Председатель  _____ А.М. Шахбанов

**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

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Способ контроля
1	Семенящий бег	УК-7	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.	Тестирование
2	Бег с высоким подниманием бедра	УК-7	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
3	Прыжкообразный бег	УК-7	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
4	Бег с низкого старта	УК-7	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
5	Бег по дистанции по прямой	УК-7	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
6	Строевые упражнения и гимнастические перестроения	УК-7	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
7	Выполнение команд «становись»,	УК-7	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование

	«вольно», «отставить», «разойдись», «равнение насередину»			
8	Расчеты по порядку, на «первый-второй» и т.д.	УК-7	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
9	Размыкание и смыкание	УК-7	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
10	Волейбол. Перемещения	УК-7	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
11	Способы перемещения: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки падения.	УК-7	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
12	Подачи.	УК-7	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
13	Баскетбол. Перемещение	УК-7	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
14	Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.	УК-7	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
15	Ловля мяча двумя руками на месте.	УК-7	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование

16	<p>Легкая атлетика. Бег на месте с</p> <p>высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище</p> <p>под углом примерно 45-50°)</p>	УК-7	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
17	<p>Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на</p> <p>ширине плеч, туловище несколько</p> <p>наклонено вперед, руки согнуты в</p> <p>локтевых суставах под прямым углом</p>	УК-7	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование
18	<p>Бег с ускорением на 30-60 м.</p>	УК-7	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений	Тестирование

**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	60	50	40	30	20					

(КОЛ-ВО РАЗ)						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