

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**
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)

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» оставлен в 2022 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 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 – 32 часа

Самостоятельная работа – 40 часов

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 | Легкая атлетика. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°) | УК-7 | 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-7 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений | Тестирование |
| 18 | Бег с ускорением на 30-60 м. | 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 бег 100 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.) -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 | 460 | 435 | 410 | 390 |
| 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 |