

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 \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Рзаев 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 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.)  -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)	480 145	460 140	435 135	410 130	390 125
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