

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
*Факультет физической культуры и спорта*

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по дисциплине**  
**«Физическая культура и спорт»**

Кафедра физвоспитания

Образовательная программа бакалавриата  
38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) программы

**Финансы и кредит, Бухгалтерский учет, анализ и аудит**  
Форма обучения  
*очная*

Статус дисциплины: *входит в обязательную часть ОПОП*

Махачкала, 2022 год

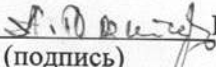
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составлена в 2022 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика от 12.08.2020г. №954.

Разработчик: старший преподаватель

кафедры физвоспитания  Мутаев М.М.  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры физвоспитания от « 11 » 02 2022 г., протокол № 5

этой кафедрой  Рамазанов А.Ш.  
(подпись)

на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и спорта от « 30 » 03 2022 г., протокол № 7

Председатель  Новикова Н.Б.  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением « 31 » 03 2022 г.

Член УМУ  Гасангаджиева А.Г.

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена в 2022 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика от 12.08.2020г. №954.

Разработчик: старший преподаватель

кафедры физвоспитания \_\_\_\_\_ Мутаев М.М.  
(подпись)

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

на заседании кафедры физвоспитания от «\_11\_»\_02\_2022\_г., протокол №\_5\_

зав. кафедрой физвоспитания: к.п.н, профессор Рамазанов А.Ш.

\_\_\_\_\_ на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и от  
«\_30\_»\_03\_2022\_г., протокол №\_7\_.

Председатель \_\_\_\_\_ Новикова Н.Б.  
(подпись)

Фонд оценочных средств «Физическая культура и спорт» согласован с учебно-методическим управлением «\_31\_» \_\_\_\_\_03\_\_\_\_\_2022\_г.

\_\_\_\_\_ (подпись)

Рецензент:

РДСЮШ «Лидер» \_\_\_\_\_ Джабраилов А.Д.

М.П.

**1. ПАСПОРТ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине  
«Физическая культура и спорт»**

**1.1. Основные сведения о дисциплине**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>			
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>
Консультации			
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет	
<b>Самостоятельная работа:</b>			
- подготовка к практическим занятиям;	10 8	10 8	20 16
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)			

**1.2. Требования к результатам обучения по дисциплине, формы их контроля и виды оценочных средств**

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Оценочные средства		Способ контроля
			наименование	№№ заданий	
<b>1</b>	Легкая атлетика. Гимнастика.	<b>УК-7</b>	Модульно-рейтинговые нормативы	2,1	<b>Прием нормативов</b>
<b>2</b>	Волейбол. Баскетбол.	<b>УК-7</b>	Модульно-рейтинговые нормативы	2,2	<b>Прием нормативов</b>

**1.3. Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций**



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)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
подтягивание на перекладине (кол-во раз)										
3.Тест на общую выносливость										
- бег 2000м ( мин. сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
-бег 3000 м ( мин. сек.)										

**Примечание для спец.группы: оставшиеся 2 зачетных норматива студенты защищают посредством защиты реферата  
За посещаемость 100%– 30 баллов  
За активность – 10 баллов**

## 2.2 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
6.Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами спортивных дисциплин с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования				

**Приложение 3**  
**Мужчины**

<b>ТЕСТЫ</b>	<b>Оценка в очках</b>				
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
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
7.Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами спортивных дисциплин с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования				

**Примечание: для спецгруппы, оставшиеся 2 зачетных норматива студенты защищают посредством защиты реферата**  
**За посещаемость 100%– 30 баллов**  
**За активность – 10 баллов**