

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет физической культуры и спорта

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Кафедра физвоспитания

Образовательная программа бакалавриата
40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) программы
Уголовно-правовой
Государственно-правовой
Гражданско-правовой

Форма обучения
Очная, заочная

Статус дисциплины: *входит в обязательную часть ОПОП*

Махачкала, 2020 год

Фонд оценочных средств дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлен в 2020 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция от «1».12.2015 г. №1011.


Разработчик(и): кафедра физвоспитания, к.п.н., профессор Рустамов А.Ш.

Фонд оценочных средств дисциплины одобрен:


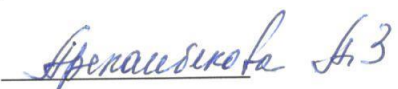
на заседании кафедры физвоспитания от «12» 03 2020 г., протокол №7

Зав. кафедрой  А.Ш. Рамазанов
(подпись)

на заседании Методической комиссии факультета Физической культуры и спорта от «14» 03 2020 г., протокол №7.

Председатель  Н.Б. Новикова
(подпись)

на заседании Методической комиссии Юридического института от «28» 02 2020 г., протокол №6.

Председатель  
(подпись)

Фонд оценочных средств дисциплины согласован с учебно-методическим управлением «25» 03 2020 г.

Начальник УМУ  Гасангаджиева А.Г.
(подпись)

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

1.1. Основные сведения о дисциплине

Объем дисциплины составляет не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Очная

Вид работы	Трудоемкость, академических часов							
	1с.	2с.	3с.	4с.	5с.	6с.	7с.	всего
Общая трудоёмкость								
Контактная работа:								
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ)	16	16	32	36	18	18	16	152
Консультации								
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		<i>зачет</i>		<i>зачет</i>		<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	
Самостоятельная работа:								
- подготовка к практическим занятиям;	20	20	12	10	20		12	94
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	18	18	10	8	16		12	82

Заочная

Вид работы	Трудоемкость, академических часов							
	1с.	2с.	3с.	4с.	5с.	6с.	7с.	всего
Общая трудоёмкость								
Контактная работа:								
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ)	4	4	4	4	4	4	4	28
Консультации								
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		<i>зачет</i>		<i>зачет</i>		<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	
Самостоятельная работа:								
- подготовка к практическим занятиям;	20	20	20	20	20	20	60	180
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	12	12	12	12	12	12	48	120

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	
1	Легкая атлетика. Гимнастика.	УК-7	Модульно-рейтинговые нормативы	2.1	Прием нормативов
2	Волейбол. Баскетбол.	УК-7	Модульно-рейтинговые нормативы	2.2	Прием нормативов

	Легкая атлетика.				
--	------------------	--	--	--	--

1.3. Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций

№ п/п	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции			
		Недостаточный	Удовлетворительный (достаточный)	Базовый	Повышенный
1	УК-7	Отсутствие признака в 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	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.	Владеет полной системой знаний роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНКИ знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре»

2.1 МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И ГИМНАСТИКЕ

МУЖСКИЕ ГРУППЫ				
№, название нормативов	1 курс		2 курс	
1. Прыжки в длину с места	250см – 20б; 240см – 15б; 230см – 10б		260см – 20б; 250см – 15б; 240см – 10б	
2. Подтягивание на перекладине	13р – 20б; 11р – 15б; 9р – 10б.		15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б.	
3. Из виса на перекладине поднимание ног до касания рук	10р – 20б; 7р – 15б; 5р – 10б		12р – 20б; 10р – 15б; 8р – 10б	
4. Челночный бег (10*3) (сек)	7/0 – 20б; 7/4 – 15б; 7/6 – 10б		7/0 – 20б; 7/4 – 15б; 7/6 – 10б	
5. Поднимание и опускание туловища, руки за головой (ноги закреплены на гимнастической скамейке) (кол.раз/мин)	40р – 20б; 35 – 15б; 30 – 10б		40р – 20б; 35 – 15б; 30 – 10б	
ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ				
№, название нормативов	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1. Прыжки в длину с места	190см – 20б; 180см – 15б; 168см – 10б	200см – 20б; 190см – 15б; 170см – 10б	210см – 20б; 200см – 15б; 180см – 10б	210см – 20б; 200см – 15б; 180см – 10б
2. Поднимание и опускание туловища, руки за головой (ноги закреплены на гимнастической скамейке) (кол.раз)	40р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б	60р – 20б; 50р – 15б; 40р – 10б	65р – 20б; 60р – 15б; 50р – 10б	65р – 20б; 60р – 15б; 50р – 10б

– Спец.мед.группа и.п. упор сидя на гимнастической скамейке (1 – согнуть ноги, 2 – сед углом, 3- согнуть ноги, 4 – и.п. (кол.раз))	13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол.раз)	20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б	30р – 20б; 25р – 15б; 20р – 10б	35р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б	35р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б
– Спец.мед.группа и.п. упор стоя на коленях от гимнастической скамейки	13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б
4. Челночный бег (10*3) (сек)	8/4 – 20б, 8/6 – 15б, 8/8 – 10б	8/2 – 20б, 8/4 – 15б, 8/6 – 10б	8/0 – 12б, 8/2 – 15б, 8/4 – 10б	8/0 – 12б, 8/2 – 15б, 8/4 – 10б
5. Приседание на правой, левой у опоры (кол.раз) по выбору	13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	14р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	14р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б
6. Метание малого мяча на дальность (м) по выбору	22м – 20б; 20м – 15б; 18м – 10б	22м – 20б; 20м – 15б; 18м – 10б	25м – 20б; 22м – 15б; 20м – 10б	25м – 20б; 22м – 15б; 20м – 10б
– Спец.мед.группа	15м – 20б; 14м – 15б; 12м – 10б	15м – 20б; 14м – 15б; 12м – 10б	18м – 20б; 15м – 15б; 12м – 10б	18м – 20б; 15м – 15б; 12м – 10б
7. И.п. стойка ноги врозь руки на пояс, глубокое приседание, руки произвольно. (кол.раз) (по выбору)	30р – 20б; 25р – 15б; 20р – 10б	30р – 20б; 25р – 15б; 20р – 10б	30р – 20б; 25р – 15б; 20р – 10б	30р – 20б; 25р – 15б; 20р – 10б

Примечание для спец.группы: оставшиеся 2 зачетных норматива студенты защищают посредством защиты реферата

Посещаемость 100% – 30 баллов

За активность – 10 баллов

2.2 МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ И БАСКЕТБОЛУ

МУЖСКИЕ ГРУППЫ				
№, название нормативов	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Волейбол				
1. Передача мяча сверху двумя руками (над собой)	20р – 20б; 15 р – 15 б; 10р – 10 б	20р – 20б; 15 р – 15 б; 10р – 10 б	20р – 20б; 15 р – 15 б; 10р – 10 б	20р – 20б; 15 р – 15 б; 10р – 10 б
2. Передача мяча сверху двумя руками (от стены)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)
3. Прием мяча снизу двумя руками (над собой)	20р – 20б; 15 р – 15 б; 10р – 10 б	20р – 20б; 15 р – 15 б; 10р – 10 б	20р – 20б; 15 р – 15 б; 10р – 10 б	20р – 20б; 15 р – 15 б; 10р – 10 б
4. Прием мяча снизу двумя руками (от стены)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)
5. Поддача мяча (нижняя прямая)	7/5-20б; 7/4-15б; 7/3-10б	7/5-20б; 7/4-15б; 7/3-10б	7/5-20б; 7/4-15б; 7/3-10б (верхняя прямая) (по выбору)	7/5-20б; 7/4-15б; 7/3-10б (верхняя прямая) (по выбору)

		Нападающий удар	Нападающий удар	Нападающий удар
Баскетбол				
	1.Передача мяча в парах - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)	1.Встречная передача мяча - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)	1.Передача мяча в тройках - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)	1.Передача мяча в тройках - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)
	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)
3. Штрафной бросок по кольцу	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1.Бег на 100 м	13,8с-20б; 14,0с-15б; 14,2с-10б	13,6с-20б; 13,8с-15б; 14,0с-10б	13,4с-20б; 13,6с-15б; 13,8с-10б	13,4с-20б; 13,6с-15б; 13,8с-10б
2. Кроссовая подготовка (бег на 3000 м)	11,30мин-20б; 11,45 мин-15б; 12,0мин-10б	11,10мин-20б; 11,35 мин-15б; 11,45мин-10б	11,0мин-20б; 11,20 мин-15б; 11,30мин-10б	11,0мин-20б; 11,20мин-15б; 11,30мин-10б

Примечание для спец.группы: оставшиеся 2 зачетных норматива студенты защищают посредством защиты реферата

Посещаемость 100% – 30 баллов

За активность – 10 баллов

ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ				
№, название нормативов	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Волейбол				
1. Передача мяча сверху двумя руками (над собой)	15р – 20б; 12 р – 15 б; 10р – 10 б	15р – 20б; 12 р – 15 б; 10р – 10 б	15р – 20б; 12 р – 15 б; 10р – 10 б	15р – 20б; 12 р – 15 б; 10р – 10 б
2. Передача мяча сверху двумя руками (от стены)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)
3. Прием мяча снизу двумя руками (над собой)	15р – 20б; 12 р – 15 б; 10р – 10 б	15р – 20б; 12 р – 15 б; 10р – 10 б	15р – 20б; 12 р – 15 б; 10р – 10 б	15р – 20б; 12 р – 15 б; 10р – 10 б
4. Прием мяча снизу двумя руками (от стены)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 20б; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)
5. Поддача мяча (нижняя прямая)	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б (верхняя)	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б (верхняя прямая)

			прямая) (по выбору)	(по выбору)
		Нападающий удар	Нападающий удар	Нападающий удар
Баскетбол				
	1.Передача мяча в парах - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)	1.Встречная передача мяча - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)	1.Передача мяча в тройках - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)	1.Передача мяча в тройках - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)
	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)
3. Штрафной бросок по кольцу	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1.Бег на 100 м	17,6с-20б; 17,8с-15б; 18,0с-10б	16,8с-20б; 17,0с-15б; 17,2с-10б	16,6с-20б; 16,8с-15б; 17,0с-10б	16,6с-20б; 16,8с-15б; 17,0с-10б
2. Кроссовая подготовка (бег на 2000 м)	11,15мин-20б; 11,30мин-15б; 11,45мин-10б	11,00мин-20б; 11,15мин-15б; 11,30мин-10б	10,45мин-20б; 11,0-15б; 11,15-10б	10,45мин-20б; 11,0-15б; 11,15-10б

Примечание для спец.группы: оставшиеся 2 зачетных норматива студенты защищают посредством защиты реферата

Посещаемость 100% – 30 баллов

За активность – 10 баллов