

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Юридический институт

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

Кафедра физвоспитания

Образовательная программа бакалавриата
40.03.01 Юриспруденция

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

Форма обучения

очная, заочная

Статус дисциплины: *входит в обязательную часть ОПОП*

Махачкала, 2021 год

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена в 2021 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 03.03 Прикладная информатика от «19» сентября 2017г. № 922.

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



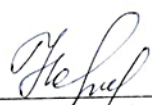
Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» одобрен:

на заседании кафедры физвоспитания от «_10_»_03_2021_г., протокол №_5_

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




на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и от «_15_»_03_2021_г., протокол №_6_.

Председатель  Новикова Н.Б.
(подпись)

на заседании Методической комиссии Юридический институт от «_»_2021_г., протокол №_.

Фонд оценочных средств «Физическая культура и спорт» согласован с учебно-методическим управлением «_30_»_03_2021_г.

Начальник УМУ  Гасангаджиева А.Г.

Рецензент:

Директор МБУ города
Махачкалы «Спортивная
школа «Лидер»



А.Д. Джабраилов

1. 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.

Вид работы	Трудоемкость, академических часов							
	1с.	2с.	3с.	4с.	5с.	6с.	7с.	всего
Общая трудоёмкость								
Контактная работа:								
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ)	16	16	34	28	16	12	16	138
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	10	16	20	3	12	101
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	18	18	10	10	18	3	12	89

Вид работы	Трудоемкость, академических часов							
	1с.	2с.	3с.	4с.	5с.	6с.	7с.	всего
Общая трудоёмкость								
Контактная работа:								
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ)	4	4	8	8	4	4	4	36
Консультации								
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		<i>зачет</i>		<i>зачет</i>		<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	
Самостоятельная работа:								
- подготовка к практическим занятиям;	30	30	26	20	30	10	20	166
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	20	20	20	22	20	4	12	118

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

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 признаков 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

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 гимн. 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 гимн. 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