

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Юридический институт

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

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

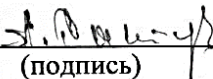
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в 2021 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция от 13 августа 2020 г., № 1011

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



Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры физвоспитания от « 11 » 02 2021 г., протокол № 5

кафедрой  Рамазанов А.Ш.
(подпись)

на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и спорта от « 30 » 03 2021 г., протокол № 7

Председатель  Новикова Н.Б.
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением « 31 » 03 2021 г.



Рецензент:

Директор МБУ города
Махачкалы «Спортивная
школа «Лидер»



А.Д. Джабраилов

**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
Общая трудоёмкость	36	36	72
Контактная работа:			
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)	16	16	32
Консультации			
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет	
Самостоятельная работа:			
- подготовка к практическим занятиям;	10	10	20
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	10	10	20

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
Общая трудоёмкость	36	36	72
Контактная работа:			
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)	4		4
Консультации			
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет	
Самостоятельная работа:			
- подготовка к практическим занятиям;	22		22
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	10		10

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

№	Код	Уровни сформированности компетенции
---	-----	-------------------------------------

п/п	компетенции	Недостаточный	Удовлетворительный (достаточный)	Базовый	Повышенный
1	УК-7	Отсутствие признаков 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 «Физическая культура и спорт»

2.1 ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

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.)	10.15	10.5	11.1	11.50	12.15	12.0	12.3	13.	13.5	14
-бег 3000 м (мин. сек.)		0	5			0	5	10	0	

**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

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
3Прыжки 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**