

**ГАОУ ВО «ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА»**

*Утверждены решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол № 11  
от 30 мая 2019 г.*

**Кафедра физической культуры**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**по дисциплине «Элективные дисциплины по физической  
культуре и спорту»**

**НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ,**

**ПРОФИЛЬ - «УГОЛОВНОЕ ПРАВО».**

**Уровень высшего образования-бакалавриат**

**Форма обучения – очная, очно-заочная, заочная**

**Махачкала – 2019 г.**

УДК-796  
ББК-75

**Составитель** – Абдеева Эльмира Зейнединовна, старший преподаватель кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

**Внутренний рецензент** - Закарьяев Юсуп Магомедович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

**Внешний рецензент:** Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского педагогического университета.

**Представитель работодателя** – Гаджимурзаев Осман Магомедович, заместитель начальника Управления Министерства юстиции Российской Федерации по Республике Дагестан.

*Оценочные по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработаны в соответствии с требованиями федерального образовательного стандарта высшего образования для направления 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2013 г. №1367, в соответствии с приказом от 5 апреля 2017г., №301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».*

Оценочные материалы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» размещены на официальном сайте [www.dgunh.ru](http://www.dgunh.ru)

Абдеева Э.З. Оценочные материалы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль « Уголовное право». – Махачкала: ДГУНХ, 2019г., 24 с.

Рекомендованы к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 29 мая 2019 г.

Рекомендованы к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», профиль «Гражданское право», к.ю.н., доцентом Далгатовой А.О.

Одобрены на заседании кафедры физической культуры 25 мая 2019 г., протокол № 9.

## СОДЕРЖАНИЕ

Назначение оценочных материалов.....	4
<b>РАЗДЕЛ 1. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств в процессе освоения дисциплины.....</b>	<b>5</b>
<b>1.1 Перечень формируемых компетенций.....</b>	<b>5</b>
<b>1.2 Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств.....</b>	<b>5</b>
<b>РАЗДЕЛ 2. Задания, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине.....</b>	<b>9</b>
<b>РАЗДЕЛ 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....</b>	<b>21</b>
<b>РАЗДЕЛ 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций.....</b>	<b>22</b>
<b>Лист актуализации .....</b>	<b>25</b>

## Назначение оценочных материалов

Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости (оценивания хода освоения дисциплин), для проведения промежуточной аттестации (оценивания промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине) обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на соответствие их учебных достижений поэтапным требованиям образовательной программы высшего образования 40.03.01 Юриспруденция, профиль «Гражданское право».

Оценочные материалы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включают в себя: перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые задания репродуктивного, реконструктивного и практикоориентированного уровней, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

Оценочные материалы сформированы на основе ключевых принципов оценивания:

- валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;

- надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;

- объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможности для достижения успеха.

Основными параметрами и свойствами оценочных материалов являются:

- компетентностный подход, соотнесение оценочных материалов с оцениваемыми компетенциями;

- компетентностный подход при формировании критериев оценки знаний, умений и навыков обучающихся;

- содержание (состав и взаимосвязь структурных единиц оценочных материалов);

- объем (количественный состав оценочных материалов);

- качество оценочных материалов в целом, обеспечивающее получение объективных и достоверных результатов при проведении текущего и промежуточного контроля.

**РАЗДЕЛ I. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств в процессе освоения дисциплины**

**1.1 Перечень формируемых компетенций**

код компетенции	формулировка компетенции
<b>ОК</b>	<b>ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>
<b>ОК-8</b>	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**1.2. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств**

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств
<b>ОК-8:</b> способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> - ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; - факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; - принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные	<b>Блок А – задания</b> репродуктивного уровня  -вопросы для обсуждения в процессе практических занятий

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств
	<p>требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивацию их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта.</li> <li>- здоровый образ и спортивный стиль жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, основы</li> </ul>	

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств
	<p>жизнедеятельности, двигательной активности.</p> <p>- реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности</p>	
	<p><b><u>Уметь:</u></b></p> <p>- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</p> <p>- придерживаться здорового образа жизни;</p> <p>-самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;</p> <p>осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;</p> <p>- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p><b>Блок В – задания</b> реконструктивного уровня</p> <p>-практические задания</p>

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств
	<p>- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.</p>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различными современными понятиями в области физической культуры;</li> <li>- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</li> <li>- основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности;</li> <li>- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и</li> </ul>	<p><b>Блок С</b> – задания практико-ориентированного уровня</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методико-практические задания;</li> <li>-контрольные нормативы;</li> <li>-зачётные нормативы.</li> </ul>



Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств
	<p>методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.</p>	

## **РАЗДЕЛ 2. Задания, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине**

### **Блок А. Задания репродуктивного уровня («знать»)**

#### **А2. Вопросы для обсуждения**

1. Физическая культура и её место в жизни человека.
2. Утренняя гимнастика. Для чего она используется, и какие требования надо выполнять при её проведении (гимнастические, педагогические, организаторские).
3. Что понимается под физическими упражнениями и основными способами их оборудования.
4. Физическая работоспособность и влияние занятий физическими упражнениями на её повышение.
5. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.
6. Закаливание и его влияние на здоровье человека.
7. Физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость) и с помощью каких упражнений их можно развивать.
8. Травматизм в спорте.
9. Основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.

10. Организация режима дня, что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека.
11. Общая физическая подготовленность и как она влияет на успешность в трудовой деятельности.
12. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Тестирование физической подготовленности, с помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, выносливости.
14. Основные формы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки), что в них общего и чем они различаются.
15. Физическое развитие человека, от чего оно зависит и как его определяют.
16. Повышение уровня физической подготовленности студентов.
17. Правила соревнований по футболу.
18. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
19. Лечебная физическая культура (ЛФК).
20. Лёгкая атлетика (беговые виды). Правила соревнований.
21. Лёгкая атлетика (прыжки). Правила соревнований.
22. Правила соревнований по волейболу.
23. Правила соревнований по баскетболу

## **Блок В. Задания реконструктивного уровня («уметь»)**

### **В1. Практические задания**

*Задание 1.* Построение тренировочного занятия по легкой атлетике. гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис) и особенности проведения их основных частей.

*Задание 2.* Построение тренировочного занятия по гимнастике.

*Задание 3.* Построение тренировочного занятия по волейболу.

*Задание 4.* Построение тренировочного занятия по баскетболу.

*Задание 5.* Построение тренировочного занятия по футболу.

*Задание 6.* Построение тренировочного занятия по настольному теннису.

*Задание 7.* Средства физической культуры (физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаляющее воздействие), гигиенические факторы (личная гигиена — распорядок дня, гигиена сна, режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек).

*Задание 8.* Методы физической культуры. Специфические методы физического воспитания (метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы) и неспецифические методы физического воспитания

*Задание 9.* Анализ техники выполнения упражнений (по выбору).

*Задание 10.* Нетрадиционные виды спорта ( боулинг; гидроаэробика; йога; стретчинг; шейпинг).

*Задание 11.* Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для разминки.

*Задание 12.* Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития выносливости.

*Задание 13.* Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития силы.

*Задание 14.* Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития гибкости.

*Задание 15.* Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития координационных способностей.

*Задание 16.* Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

## **Блок С. Задания практикоориентированного уровня для диагностирования сформированности компетенций («владеть»)**

### **С1. Методико- практические задания**

Владеть основными техническими навыками в избранных видах спорта; общей физической и специальной подготовкой

#### **1. Легкая атлетика:**

–владеть основными техническими навыками: в беге, в ходьбе, в прыжках, в метаниях.

Классические виды бега: спринт (бег на короткие дистанции — 100, 200, 400 м), миттельштреккерский (бег на средние дистанции — 800, 1000, 1500, 2000 м), стайерский (бег на длинные дистанции — 3000), эстафетный.

**Метания** легкоатлетические, упражнения в метании диска, копья, молота и других спортивных снарядов, а также в толкании ядра на дальность.

**Прыжки** в длину и в высоту.

#### **2. Гимнастика:**

–владеть навыками проведения подготовительной, основной и заключительной частей учебного занятия.

**1. Строевые упражнения** **2. Общеразвивающие упражнения** **3. Вольные упражнения** **4. Прикладные упражнения** – ходьба, бег, метание, лазание, перелазания, равновесия, преодоление препятствий и др. **5. Прыжки (не опорные и опорные).** **6. Упражнения на снарядах** (коне, кольцах, брусьях, перекладине, бревне) – наиболее характерные средства спортивной гимнастики. **7. Акробатические упражнения** объединяют акробатические прыжки и упражнения в балансировании, включая и статистические положения.

#### **3. Волейбол:**

–владеть основными технико-тактическими действиями игры.

**Перемещения и стойки;** исходное положение в сочетании с перемещениями; ходьба, бег, перемещения скрестным шагом вправо и влево, спиной вперед; перемещения приставными шагами, спиной вперед; скачок назад, вправо, влево; **техника владения мячом** (нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя передача мяча, передача мяча в прыжке, нападающий удар); **техника овладения мячом** (прием мяча снизу двумя руками, прием мяча снизу одной рукой, блокирование); **техника игры в нападении:** командные действия (система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2,4), групповые действия, индивидуальные действия; **тактика игры в защите и в нападении** (командные действия: система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад); **групповые действия:** взаимодействие защитников, взаимодействие блокирующих, взаимодействие страхующих, смешанная защита; индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара); игра по упрощенным правилам; двухсторонняя игра по правилам. Контрольно-оценочные испытания

#### 4. Баскетбол:

–владеть основными технико-тактическими действиями игры.

**Стойка** готовности (основная) и основные способы передвижений; – остановка двумя шагами; – **повороты на месте и в движении;** – держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом; – **ловля и передачи мяча** в статическом положении (на месте); – остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером; – **ловля и передачи мяча в движении;** – **дистанционные броски с места;** – бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении; – бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания; – **ведение мяча;** – остановка двумя шагами после ведения мяча; – бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча (проход-бросок); – остановка прыжком (без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча); – **бросок в прыжке;** – разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча; – разновидности броска в прыжке; – **финты** (обманные движения) без мяча и с мячом; – игровые действия (сочетания приемов).

#### 5. Футбол:

–владеть основными технико-тактическими действиями игры.

**Техника передвижений:** 1) бег (обычный, спиной вперед, скрестный, приставной, по прямой, по дугам, с изменением направления и скорости); 2) прыжки (толчком одной и двумя ногами, одновременно, последовательно, по прямой, по дугам, с изменением направления); 3) остановки (выпадом, прыжком на одну ногу и на две); 4) повороты (переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении). **Техника ударов по мячу ногой:** 1) удар внутренней стороной стопы; 2) удар внутренней частью подъема; 3) удар средней частью подъема; 4) удар внешней частью подъема; 5) удар носком. **Техника ударов по мячу головой:** 1) удар серединой лба; 2) удар боковой частью лба. **Техника остановки мяча:** 1) остановка мяча внутренней стороной стопы; 2) остановка мяча подошвой; 3) остановка мяча подъемом; 4) остановка мяча бедром; 5) остановка мяча грудью; 6) остановка мяча головой. **Техника ведения**

**мяча:** 1) ведение мяча ногами; 2) ведение мяча головой. Техника обманных движений (финты): 1) финт «уходом»; 2) финт «ударом»; 3) финт «остановкой». **Техника отбора мяча:** 1) отбор мяча ногами; 2) отбор мяча в подкате; 3) отбор мяча толчком плеча. Учебная игра.

#### 6. Настольный теннис:

–владеть основными технико-тактическими действиями игры:

Способ держания ракетки; взаимодействие ракетки и мяча при ударе; вращение мяча; умение смотреть на мяч; движения игрока; удары по мячу; подача и приём подачи. Учебная игра.

### Блок Д. Типовые задания для использования в рамках промежуточной аттестации

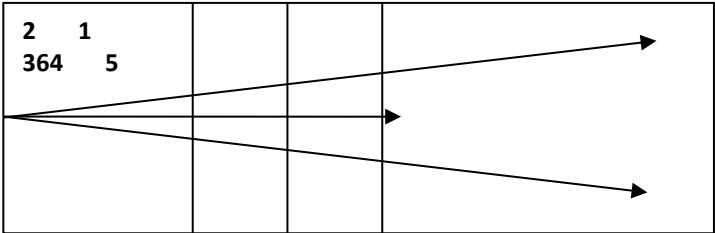
На 2-ом курсе

«Лёгкая атлетика»

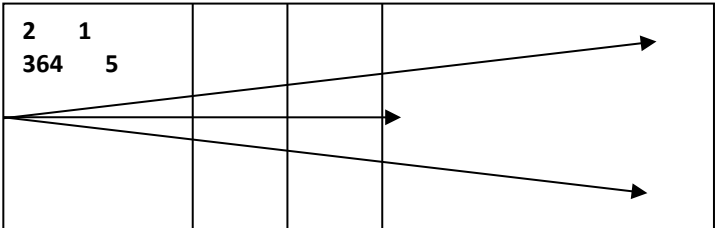
Характеристика направленности тестов	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
<b>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> Бег – 100м (сек.)	15.6	16.0	17.2	17.6	18.7	13.8	13.9	14.3	14.8	15.0
<b>2.Тест на силовую подготовленность:</b> Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	40	30	20	15	10	12 10	10 8	9 6	7 4	5 2
<b>3.Тест на общую выносливость:</b> Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг	10.2 0	10.5 0	11.2 0	11.5 0	12.1 5					

вес более 70 кг	10.4 0	11.2 0	11.5 5	12.4 0	13.1 5					
Бег 3000 м (мин., с.) вес до 85 кг						12.3 0	12.4 0	13.2 0	13.5 0	14.3 0
вес более 85 кг						12.5 0	13.1 0	13.5 0	14.4 0	15.3 0

**«Волейбол»  
Юноши**

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	20	15	10	5
Нападающий удар с передачи партнера из зон 4, 2 по зонам 5 – 6 – 1 (6 раз).	6	5	4	3	2
Подача верхняя прямая по зонам 2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 1 укороченная (5 подач) (см. схему)	5	4	3	2	1
Схема подачи верхней прямой по зонам 					
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол	30	20	15	10	5

**Девушки**

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	20	15	10	5
Нападающий удар с передачи партнера из зон 2 и 4 по зонам 1 и 5 по 4 раза.	6	5	4	3	2
Подача верхняя прямая по зонам (2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 2 укороченные) (6 подач) (см. схему)	6	5	4	3	2
Схема подачи верхней прямой по зонам 					

Сдача норматива по знанию правил игры волейбол	30	20	15	10	5
--	----	----	----	----	---

### «Баскетбол»

Название теста	Нормативные результаты	
	М	Ж
Комбинированные упражнения, (сек)	21	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/3	5/3
Броски со средней дистанции	10/5	10/5
Бег 40 с (количество площадок)	21	24

### Общая физическая подготовка (ОФП)

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( дев. от скамейки)	15	10	8	7	5	55	50	45	40	30
Челночный бег 4х9м, сек	9.8	9.9	10.0	10.2	10.4	9.5	9.7	9.9	10.0	10.1
Прыжок в длину с места (в см)	170	165	160	155	150	230	220	210	205	200
Наклоны туловища за 1 мин. Испытуемый лежит на мате, ноги в коленях согнуты под прямым углом, руки за головой (или с крестно, кисти на плечах) (кол-во раз):	35	30	25	20	15	65	60	55	50	45
Прыжки на скакалке 30 сек, кол-во раз	85	80	75	70	65	80	75	70	65	60

### Контрольные нормативы на 3-ем курсе.

#### «Лёгкая атлетика»

Характеристика направленности тестов	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
<b>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> Бег – 100м (сек.)	15.5	15.8	17.1	17.5	18.6	13.4	13.6	13.9	14.0	14.6
<b>2.Тест на силовую подготовленность:</b> Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	50	40	30	20	15	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
<b>3.Тест на общую выносливость:</b> Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.20 10.35	10.30 11.20	11.0 11.55	11.20 12.40	12.0 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.20 12.40	12.30 13.00	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30

**«Волейбол»  
Юноши**

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	20	15	10	5
Подача верхняя прямая по зонам (из 5 подач 2 подачи в 1 зону, 2 – в 5 зону и 1 укороченную – во 2 зону)	5	4	3	2	1
Нападающий удар с собственным подбрасыванием из зон 4 или 2 по 4 раза (2 раза в 1 зону и 2 раза в 5 зону)	4 5	3 4	2 3	1 2	0
Сдача нормативов по знанию правил игры					1



--	--	--	--	--	--

### Девушки

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	20	15	10	5
Подача верхняя прямая (количество раз) из 5 подач	5	4	3	2	1
Нападающий удар с собственным подбрасыванием из зон 4 или 2 по 4 раза в зону 1 и зону 5	4	3	2	1	0
Сдача нормативов по знанию правил игры	5	4	3	2	1

### «Баскетбол»

Название теста	Нормативные результаты	
	М	Ж
Бег 40 с (количество площадок)	7,5	6,5
Комбинированные упражнения (в сек) см. на схему I курса	21,5	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/3	5/3
Броски со средней дистанции	10/4	10/4

### Общая физическая подготовка (ОФП)

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
Отжимание ( дев. от скамейки)	15	10	8	7	5	55	50	45	40	30
Челночный бег 4х9м, сек	9.8	9.9	10.0	10.2	10.4	9.5	9.7	9.9	10.0	10.1
Прыжок в длину с места (в см)	170	165	160	155	150	230	220	210	205	200

Наклоны туловища за 1 мин. Испытуемый лежит на мате, ноги в коленях согнуты под прямым углом, руки за головой (или с крестно, кисти на плечах) (кол-во раз):	35	30	25	20	15	65	60	55	50	45
Прыжки на скакалке 30 сек, кол-во раз	85	80	75	70	65	80	75	70	65	60

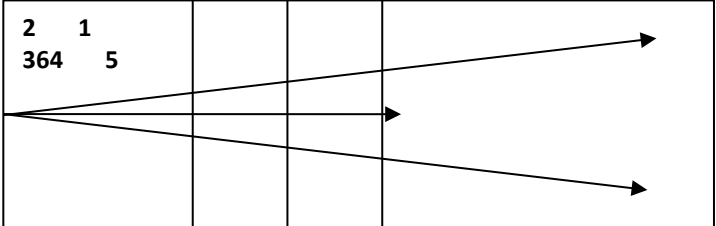
### Контрольные нормативы на 4-ом курсе.

#### «Лёгкая атлетика»

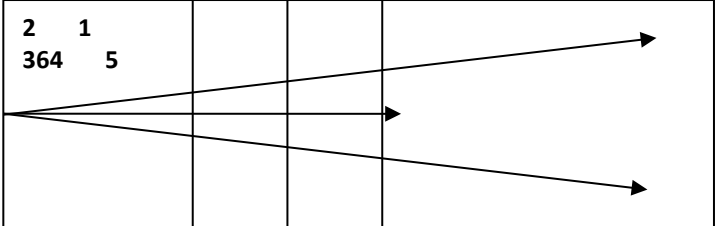
Характеристика направленности тестов	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
<b>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> Бег – 100м (сек.)	15.4	15.7	16.8	17.9	18.7	13.2	13.5	13.9	14.0	14.6
<b>2.Тест на силовую подготовленность:</b> Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
<b>3.Тест на общую выносливость:</b> Бег 2000 м (мин.,с.)										

вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.10	12.20	12.30	13.10	14.30
вес более 85 кг						12.20	12.40	13.00	13.50	15.30

**«Волейбол»  
Юноши**

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	20	15	10	5
Нападающий удар с передачи партнера из зон 4, 2 по зонам 5 – 6 – 1 (6 раз).	6	5	4	3	2
Подача верхняя прямая по зонам 2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 1 укороченная (5 подач) (см. схему)	5	4	3	2	1
Схема подачи верхней прямой по зонам					
					
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол	5	4	3	2	1

**Девушки**

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	20	15	10	5
Нападающий удар с передачи партнера из зон 2 и 4 по зонам 1 и 5 по 4 раза.	6	5	4	3	2
Подача верхняя прямая по зонам (2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 2 укороченные) (6 подач) (см. схему)	6	5	4	3	2
Схема подачи верхней прямой по зонам					
					

Сдача норматива по знанию правил игры волейбол (оценивается в баллах)	30	20	15	10	5
--	----	----	----	----	---

### «Баскетбол»

Название теста	Нормативные результаты	
	М	Ж
Комбинированные упражнения, (сек),	21	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/4	5/4
Броски со средней дистанции	10/5	10/5
Бег 40 с (количество площадок)	21	24

### Общая физическая подготовка (ОФП)

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
Отжимание (д - от скамейки)	20	18	15	10	7	70	65	60	55	40
Челночный бег 4х9м, сек	9.3	9.5	9.8	10.0	10.4	9.0	9.4	9.6	9.8	10.0
Прыжок в длину с места (в см)	190	180	170	160	150	240	230	220	215	205
Наклоны туловища за 1 мин. Испытуемый лежит на мате, ноги в коленях согнуты под прямым углом, руки за головой (или с крестно, кисти на плечах) (кол-во раз):	50	45	40	35	25	75	70	65	60	55
Прыжки на скакалке 30 сек, кол-во раз	80	75	70	65	60	70	65	60	55	50

### РАЗДЕЛ 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Балльно-рейтинговая система является базовой системой оценивания сформированности компетенции обучающихся.

Итоговая оценка сформированности компетенции обучающихся в рамках

балльно-рейтинговой системы осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и определяется как сумма баллов, полученных обучающимися в результате прохождения всех форм контроля.

Оценка сформированности компетенции по дисциплине складывается из двух составляющих:

- первая составляющая – оценка преподавателем сформированности компетенции в течение семестра в ходе текущего контроля успеваемости (максимум 100 баллов). Структура первой составляющей определяется технологической картой дисциплины, которая в начале семестра доводится до сведения обучающихся;
- вторая составляющая – оценка сформированности компетенции обучающихся на зачете (максимум – 20 баллов).

#### **Оценивание выполнения методико-практических (практических) заданий**

<b>Шкала оценок</b>	<b>Показатели</b>	<b>Критерии</b>
Отлично (высокий уровень сформированности компетенции)	1. Полнота выполнения заданий; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность выполнения;	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;
Хорошо (достаточный уровень сформированности компетенции)	4. Самостоятельность выполнения; 5. и т.д.	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
Удовлетворительно (приемлемый уровень сформированности компетенции)		двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающиеся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных условиях;
Неудовлетворительно (недостаточный уровень сформированности компетенции)		двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

#### **РАЗДЕЛ 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций**

При подготовке к контактной работе с обучающимися, контроле текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся преподавателю необходимо руководствоваться рабочей программой дисциплины, а также картой обеспеченности литературой, и самостоятельной работы обучающихся по дисциплине, фондом оценочных средств по дисциплине.

На первом занятии по дисциплине преподаватель должен довести до обучающихся всю необходимую информацию по дисциплине. Практические занятия имеют целью закрепления полученных знаний. Все практические занятия дисциплины проводятся в специализированных помещениях. На первом занятии преподаватель должен напомнить студентам требования техники безопасности. На практических занятиях студенты овладевают первоначальными профессиональными умениями и навыками. Проводя практические занятия по данной дисциплине, предлагается использовать задания указанные в фонде оценочных средств по данной дисциплине. Выполнение заданий должно быть индивидуальным. При оценивании выполненных заданий следует учитывать достижение результата, правильность выбора технологии решения, время решения, индивидуальность работы. Для закрепления практических навыков и умений студентам следует по каждой теме выдавать задания на самостоятельную работу, по трудоемкости сходные с задачами, решаемыми на занятии. Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются аналитические и интеллектуальные умения.

При контроле текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся преподаватель обязан пользоваться оценочными средствами, критериями оценки и начисления рейтинговых баллов, представленных в фонде оценочных средств по данной дисциплине.

Процедура оценивания – порядок действий при подготовке и проведении аттестационных испытаний и формировании оценки.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о промежуточной аттестации знаний студентов и учащихся ДГУНХ.

- Аттестационные испытания проводятся преподавателем (или комиссией преподавателей – в случае модульной дисциплины), ведущим практические занятия. Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора по учебной работе не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре (структурному подразделению).

Оценка качества освоения дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в форме рубежного контроля.

Оценочные средства по дисциплине:

- контроль посещаемости практических занятий
- контрольные нормативы,
- зачётные нормативы.

Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета

действие	сроки	методика	ответственный
Прием контрольных нормативов	Последнее занятие по теме, разделу программы	на занятиях	ведущий преподаватель
промежуточная аттестация	в период сессии	Контрольные нормативы, зачетные нормативы	ведущий преподаватель
формирование оценки	на аттестации		ведущий преподаватель

Итоговая аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня практических умений и навыков по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» требованиям ФГОС ВПО в форме зачета.

Зачет проводится в форме сдачи контрольных и зачетных нормативов. Все виды текущего и промежуточного контроля осуществляются на практических занятиях.





Лист актуализации оценочных материалов дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Оценочные материалы пересмотрены,  
обсуждены и одобрены на заседании кафедры

протокол от « 30 » июне 20 20 № 10

Зав. кафедрой Ибрагим Ибрагимов О.А.

Оценочные материалы пересмотрены,  
обсуждены и одобрены на заседании кафедры

протокол от « 25 » март 20 21 № 10

Зав. кафедрой Ибрагим Ибрагимов О.А.

Оценочные материалы пересмотрены,  
обсуждены и одобрены на заседании кафедры

протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_