Приложение 1 к РПД

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Дагестанский государственный аграрный университет имени М.М.Джамбулатова»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Кафедра:	Кафедра физического воспитания
Направление подготовки	38.03.01 – Экономика
Направленность (профиль)	«Бухгалтерский учет, анализ и аудит»
Квалификация	бакалавр
Форма обучения:	очная

Махачкала, 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 77A3E6F4FF7FE3B4DC4FBB9C32EAF851
Владелец: Кутаев Шихрагим Кутаевич
Действителен: с 02.11.2026 до 26.01.2028

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью программы дисциплины при реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ВО).

Оценочные фонды разрабатываются для проведения оценки степени соответствия фактических результатов обучения при изучении дисциплины запланированным результатам обучения, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, а также сформированности компетенций, установленных программой бакалавриата.

Целью ФОС является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям федерального государственного образовательного стандарта ФГОС ВО по ОП.

ФОС предназначен для решения задач контроля достижения целей реализации ОП ВО и обеспечения соответствия результатов обучения области, сфере, объектам профессиональной деятельности, области знаний и типам задач профессиональной деятельности.

1.1. Общая трудоемкость дисциплины

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость	**328**	**52**	**52**	**56**	**56**	**56**	**56**
Аудиторные занятия (всего), в т.ч:	**-**	**26**	**26**	**28**	**28**	**28**	**28**
лекции	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	328	26	26	28	28	28	28
Самостоятельная работа		**26**	**26**	**28**	**28**	**28**	**28**
Форма промежуточного контроля	**зачет**	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели	**Критерии оценивания**			
	Шкала по традиционной пятибальной системе			
	Допороговый («неудовлетворительно»)	**Пороговый** («удовлетворительно»)	**Продвинутый** («хорошо»)	**Высокий** («отлично»)
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
ИД-1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.				

Знания	Фрагментарные знания по основным направлениям и достижениям в области физической культуры и спорта	Знает основные направления и достижения в области физической культуры и спорта и их использование с существенными ошибками	Знает основные направления и достижения области физической культуры и спорта и их использование с несущественным и ошибками	Знает основные направления и достижения области физической культуры и спорта и их использование на высоком уровне
Умения	Отсутствие умений, предусмотренных данной компетенцией	Умеет применять методы и средства физической культуры и спорта с существенными затруднениями	Умеет применять методы и средства физической культуры и спорта с незначительным и затруднениями	Умеет применять методы и средства физической культуры и спорта в практической деятельности, интерпретировать полученные результаты применительно к конкретной ситуации
Навыки	Отсутствие навыков, предусмотренных данной компетенцией	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта на низком уровне	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта в достаточном объеме	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта в полном объеме
ИД-2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.				
Знания	Фрагментарные знания по основным направлениям и достижениям в области физической культуры и спорта	Знает основные направления и достижения в области физической культуры и спорта и их использование с существенными ошибками	Знает основные направления и достижения области физической культуры и спорта и их использование с несущественным и ошибками	Знает основные направления и достижения области физической культуры и спорта и их использование на высоком уровне
Умения	Отсутствие умений, предусмотренных данной	Умеет применять методы и средства физической культуры и спорта	Умеет применять методы и средства	Умеет применять методы и средства

	компетенцией	с существенными затруднениями	физической культуры и спорта с незначительным и затруднениями	физической культуры и спорта в практической деятельности, интерпретировать полученные результаты применительно к конкретной ситуации
Навыки	Отсутствие навыков, предусмотренных данной компетенцией	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта на низком уровне	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта в достаточном объеме	Владеет способами использования методов и средств физической культуры и спорта в полном объеме

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Раздел дисциплины: легкая атлетика

Женщины				Мужчины			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	Баллы		
	5	4	3		5	4	3
	Критерии оценки				Критерии оценки		
12-минутный бег (км)*	2,3-2,4	2,1-2,3	1,9-2,1	12-минутный бег(км)*	2,7-3,0	2,5-2,7	2,2-2,5
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	10	7	5
Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	15	12	10	Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	15	12	9
Прыжки через скакалку (кол- во раз)	>150	140	130	Прыжки через скакалку	>135	125	110
Челночный бег 6х9м, (сек.)	15,6	16,3	17,0	Челночный бег (6х9м)	13,0	13,8	14,8

Примечание: 12-минутный бег* - адаптированный вариант теста Купера для спортивного зала.

Раздел дисциплины: баскетбол

Курс	Контрольные требования					
	Обводка зоны 3-х сек		Штрафные броски (баскетбол)		Ускорение 20м с высокого старта	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
	Критерий оценки (время)		Критерий оценки (кол-во раз)		Критерий оценки (время)	

1	14 сек	16 сек	3	3	3,4 сек	3,6 сек
2	13 сек	15 сек	4	4	3,2 сек	3,4 сек
3	12 сек	14 сек	5	5	3,0 сек	3,2 сек

Примечания: «Обводка зоны 3-х сек». Студент начинает выполнять ведение мяча с угла 3-х секундной зоны баскетбольной площадки (пересечение с «лицевой» линией). Сначала выполняет ведение правой рукой, обводит всю «трехсекундную зону», выполняет 2 шага и бросок в кольцо. Потом подбирает мяч и выполняет тоже самое в левую сторону. Тест выполняется на время. Секундомер включается в момент начала ведения и выключается, когда выполнен подбор мяча после броска.

Критерии оценки: время выполнения, техника ведения и броска мяча в кольцо, количество попаданий (1 курс - 1; 2-3 курс - 2 попадания).

«Штрафные броски». Студент выполняет 10 бросков со штрафной линии. Считается количество попаданий.

Критерии оценки: техника выполнения штрафного броска и точность попадания.

«Ускорение 20 метров с высокого старта». Студент выполняет ускорение 20 метров с высокого старта по сигналу преподавателя. Критерии оценки: время выполнения ускорения.

Раздел дисциплины: волейбол

№	Наименование теста	Количество	Баллы	Семестр	Критерии оценки
1.	Верхняя передача	1 2-6 6-4	5 4 3	1-3-5	Техника выполнения: работа рук и ног, количество повторений
2.	Верхняя передача в дужку	10-8 8-6 6-1	5 4 3	2-4-6	Техника выполнения: высота, траектория, точность, количество повторений
3.	Нижняя передача	10-8 8-6 6-1	5 4 3	1-3-5	Техника выполнения: работа ног, рук, туловища, количество повторений
4.	Нападающий удар -1 зону -5 зону	 3/3 3/3	3/3-5 3/2-3 3/1-1	2-4-6	Техника выполнения, точность, направление удара
5.	Подача -1 зону -5 зону	 3/3 3/3	 3/3 3/3	2-4-6	Техника выполнения, точность, направление полета мяча в зону

Раздел дисциплины: общая физическая подготовка /атлетизм

Курс	Семестр	Контрольное требование (муж.)	Критерии оценки
1	1	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Рывок гири	«свой» вес - 1 раз «свой» вес - 1 раз техника выполнения
	2	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Толчок двух гирь по 16 кг от груди	«свой» вес - 1 раз «свой» вес - 1 раз техника выполнения
2	3	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Рывок штанги	«свой» вес - 3 раза «свой» вес - 3 раза техника выполнения
	4	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Толчок штанги	«свой» вес - 3 раза «свой» вес - 3 раза техника выполнения
3	5	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Толчок двух гирь по 16 кг от груди	«свой» вес - 6 раз «свой» вес - 6 раз 15 раз
	6	1. Жим штанги лежа 2. Жим штанги сидя 3. Толчок двух гирь по 16 кг (длинный цикл)	«свой» вес - 6 раз «свой» вес - 6 раз 20 раз

Раздел дисциплины: ППФП, гимнастика, аэробика/фитнес

Семестр	Контрольное требование	Форма оценки	Критерии оценки
2-6	Составление композиции на степ - платформах	Зачет / незачет	Составление конспекта, терминология, управление группой, командный голос
2	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики		
3-4	Проведение комплекса упражнений		
5-6	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)		

Дополнительные контрольные требования для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Контрольное требование	Женщины					Мужчины				
	О ц е н к а									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Бег: 100м (сек)	16.5	16.8	17.0	17.5	17.9	13.5	13.9	14.6	14.8	15.1
2. Бег: муж. - 3000 м; жен. - 2000 м (мин)	10.30	11.00	11.15	11.30	11.50	12.30	13.30	13.50	14.00	14.50
3. Прыжки в длину с разбега (см)	320	290	270	265	260	430	390	380	375	370

Примечание: Приведенные требования вводятся как контрольные при наличии соответствующей учебно-тренировочной базы и по решению учебно-методического комиссии кафедры. По решению кафедры в контрольный раздел дисциплины «Элективный курс по физической культуре» могут быть введены дополнительные зачетные требования и контрольные нормативы.

Тематика рефератов для студентов очного отделения освобожденных (в.ч. временно) от практических занятий по физической культуре и студентов ФЗО.

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.

7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. Универсиада 2013 года в Казани.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
23. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
24. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
25. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
26. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
27. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
28. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
29. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
30. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
31. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
32. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
33. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
34. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
35. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
36. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
37. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
38. Характеристика и воспитание физических качеств.
39. Методика формирования силы.
40. Методика формирования ловкости.

41. Развитие координационных способностей.
42. Методика формирования выносливости.
43. Методика формирования скоростных качеств.
44. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
45. Двигательная активность и физическое развитие человека.
46. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
47. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
48. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
49. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
50. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
51. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
52. Характер труда работников аграрного профиля и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
53. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности на содержание ППФП студентов различных факультетов.
54. Методика подбора средств ППФП студентов.
55. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
56. ППФП студентов различных направлений подготовки на учебных занятиях.
57. ППФП студентов во внеучебное время.
58. Система контроля за ППФП студентов.
59. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
60. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
61. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
62. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
63. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
64. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
65. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
66. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
67. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
68. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
69. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
70. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
71. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
72. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
73. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

Критерии оценивания теоретического материала

Отметка «зачтено» - выставляется:

- за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта;
- за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;
- за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Отметка «не зачтено»- выставляется за незнание и непонимание материала программы.

Критерии оценивания демонстрации техники заданного движения

Отметка «зачтено»- выставляется:

- за демонстрацию двигательного действия выполненного правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;
- за демонстрацию двигательного действия выполненного правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- за демонстрацию двигательного действия выполненного в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметка «не зачтено» - выставляется за демонстрацию двигательного действия выполненного неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность.

Отметка «зачтено» - выставляется:

- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его;
- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно - оздоровительной деятельности;
- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Отметка «не зачтено» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно - оздоровительной деятельности.

Критерии оценки докладов и сообщений.

Отметка «зачтено»:

-производит выдающееся впечатление;

-сопровождается иллюстративным материалом;

-автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался;

-показано владение специальным аппаратом;

-использованы общенаучные и специальные термины;

отвечает на вопросы.

Отметка «не зачтено»:

-рассказывается, но не объясняется суть работы;

-нет имеет иллюстративного материала;

-не может ответить на большинство;

-зачитывается.