

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Экономический факультет

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Физическая культура и спорт

Кафедра физвоспитания

Образовательная программа бакалавриата

38.03.01 Экономика

Профиль программы:

Бухгалтерский учет, анализ и аудит.

Региональная экономика и бизнес.

Финансы и кредит.

Форма обучения

Очная, очно-заочная

Статус дисциплины: *входит в обязательную часть ОПОП*

Махачкала 2025 год

Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура и спорт» составлен в 2025 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриата по направлению подготовки 38.03.01 Экономика от 12 августа 2020г. N954

Разработчик: ст. преподаватель

кафедры физвоспитания Мутаев Мутаев М.М.
(подпись)

Фонд оценочных средств одобрен:

на заседании кафедры физвоспитания от «28» 01 2025 г., протокол № 6.

Зав. кафедрой Магомедов Магомедов И.М.
(подпись)

на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и спорта от «29» 01 2025 г., протокол № 5.

Председатель Новикова Новикова Н.Б.
(подпись)

на заседании методического совета экономического факультета от «21» 01 2025 г., протокол № 5.

Председатель Саидов
(подпись)

Фонд оценочных средств согласован с учебно-методическим управлением «30» 01 2025 г.

Начальник УМУ Саидов Саидов А.Г.

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»**

1.1. Основные сведения о дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Очная форма:

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

Очно-заочная форма

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
Общая трудоёмкость	36	36	72
Контактная работа:			
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)	8	8	16
Консультации			
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет	
Самостоятельная работа:			
- подготовка к практическим занятиям;	18	18	36
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	10	10	20

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. Легкая атлетика.	УК-7	Модульно- рейтинговые нормативы	2.2	Прием нормативов

1.3. Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций

№ п/п	Код компете нции	Уровни сформированности компетенции			
		Недостаточн ый	Удовлетворительный (достаточный)	Базовый	Повышенный
1	УК-7	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Демонстрирует способность использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Владеет способностью формировать и совершенствовать физические качества и уровень физической подготовленности

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 МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И
ГИМНАСТИКЕ

МУЖСКИЕ ГРУППЫ				
№, название нормативов				
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. 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) – Спец.мед.группа и.п. упор сидя на гимн.скамейке (1 – согнуть ноги, 2 – сед углом, 3- согнуть ноги, 4 – и.п. (кол.раз)	40р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	60р – 20б; 50р – 15б; 40р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	65р – 20б; 60р – 15б; 50р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	65р – 20б; 60р – 15б; 50р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б

3. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол.раз) – Спец.мед.группа и п. упор стоя на коленях от гимн. скамейки	20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	30р – 20б; 25р – 15б; 20р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	35р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	35р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б
4. Челночный бег (10*3) (сек)	8/4 – 20б,	8/2 – 20б,	8/0 – 12б,	8/0 – 12б,
	8/6 – 15б, 8/8 – 10б	8/4 – 15б, 8/6 – 10б	8/2 – 15б, 8/4 – 10б	8/2 – 15, 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 – Спец.мед.группа	22м – 20б; 20м – 15б; 18м – 10б 15м – 20б; 14м – 15б; 12м – 10б	22м – 20б; 20м – 15б; 18м – 10б 15м – 20б; 14м – 15б; 12м – 10б	25м – 20б; 22м – 15б; 20м – 10б 18м – 20б; 15м – 15б; 12м – 10б	25м – 20б; 22м – 15б; 20м – 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				
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. Подача 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)	1. Встречная передача мяча - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается)	1. Передача мяча в тройках - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается)	1. Передача мяча в тройках - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается)
	техника выполнения)	техника выполнения)	техника выполнения)	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				
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. Подача мяча (нижняя прямая)	5/3-206; 5/2-156; 5/1-106	5/3-206; 5/2-156; 5/1-106	5/3-206; 5/2-156; 5/1-106 (верхняя прямая) (по выбору)	5/3-206; 5/2-156; 5/1-106 (верхняя прямая) (по выбору)
		Нападающий	Нападающий	Нападающий
		удар	удар	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	5/3-206; 5/2-156; 5/1-106	5/3-206; 5/2-156; 5/1-106	5/3-206; 5/2-156; 5/1-106	5/3-206; 5/2-156; 5/1-106
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1. Бег на 100 м	17,6с-206; 17,8с-156; 18,0с-106	16,8с-206; 17,0с-156; 17,2с-106	16,6с-206; 16,8с-156; 17,0с-106	16,6с-206; 16,8с-156; 17,0с-106
2. Кроссовая подготовка (бег на 2000 м)	11,15мин-206; 11,30мин-156; 11,45мин-106	11,00мин-206; 11,15мин-156; 11,30мин-106	10,45мин-206; 11,0-156; 11,15-106	10,45мин-206; 11,0-156; 11,15-106

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

Посещаемость 100% – 30 баллов

За активность – 10 баллов