

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

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

Образовательная программа бакалавриата

40.03.01 Юриспруденция

Профиль программы

Государственно-правовой
Гражданско-правовой
Уголовно-правовой

Форма обучения
очная, заочная

Статус дисциплины: *входит в обязательную часть ОПОП*

, 2024 год

Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура и спорт» составлен в 2024 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция от 13 августа 2020 г. N 1011

Разработчик: профессор

кафедры физвоспитания _____ Рустамов А.Ш.

(подпись)

Фонд оценочных средств одобрен:

на заседании кафедры физвоспитания от «19» января 2024 г., протокол №6.

И.О. зав. кафедрой _____ Магомедов И.М.

(подпись)

на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и спорта от «19» января 2024 г., протокол №5.

Председатель _____ Новикова Н.Б.

(подпись)

на заседании Методической комиссии юридического института от «25» января 2024 г., протокол № 5.

Председатель _____ Арсланбекова А.З.

(подпись)

Фонд оценочных средств согласован с учебно-методическим управлением «25» января 2024г.

Начальник УМУ _____ Саидов А.Г.

- подготовка к практическим занятиям;	30	30	26	22	30	20	158
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	22	22	20	20	34	12	130

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 компетенции	Уровни сформированности компетенции			
		Недостаточный	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 «Элективные дисциплины по физической культуре»

2.1 МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И ГИМНАСТИКЕ

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;	12р – 20б; 10р – 15б;

	5р – 10б	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) – 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, 8/6 – 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 – 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	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Волейбол				
1. Передача мяча сверху двумя	20р – 20б; 15р – 15б;	20р – 20б; 15р – 15б;	20р – 20б; 15р – 15б;	20р – 20б; 15р – 15б;

руками (над собой)	10р – 10 б	10р – 10 б	10р – 10 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 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	5/3-20б; 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	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
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)	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б (верхняя прямая) (по выбору)	5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б (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 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	5/3-20б; 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	17,6с-20б; 17,8с-15б; 18,0с-10б	16,8с-20б; 17,0с-15б; 17,2с-10б	16,6с-20б; 16,8с-15б; 17,0с-10б	16,6с-20б; 16,8с-15б; 17,0с-10б
2. Кроссовая подготовка (бег на 2000 м)	11,15мин-20б; 11,30мин-15б; 11,45мин-10б	11,00мин-20б; 11,15мин-15б; 11,30мин-10б	10,45мин-20б; 11,0-15б; 11,15-10б	10,45мин-20б; 11,0-15б; 11,15-10б

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

Посещаемость 100% – 30 баллов

За активность – 10 баллов

