

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Кафедра физвоспитания

Образовательная программа бакалавриата

40.03.01 Юриспруденция

Профиль программы

**Государственно-правовой
Гражданско-правовой
Уголовно-правовой**

Форма обучения
очная, очно-заочная, заочная

Статус дисциплины: *входит в обязательную часть ОПОП*

Махачкала, 2025 год

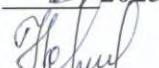
Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура и спорт»
составлен в 2025 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО -
бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01Юриспруденция от 13
августа 2020 г. N 1011

Разработчик: профессор
кафедры физвоспитания  Рустамов А.Ш.
(подпись)

Фонд оценочных средств одобрен:
на заседании кафедры физвоспитания от «18» 08 2025 г., протокол №__.

Зав. кафедрой  Магомедов И.М.
(подпись)

на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и
спорта от «18» 08 2025 г., протокол №__.

Председатель  Новикова Н.Б.
(подпись)

на заседании Методической комиссии юридического института от «18»
01 2025 г., протокол №__.

Председатель  Арсланбекова А.З.
(подпись)

Фонд оценочных средств согласован с учебно-методическим управлением
«3Р» 01 2025г.

Начальник УМУ  Сайдов А.Г.

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

1.1. Основные сведения о дисциплине

Объем дисциплины составляет не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Очная

Вид работы	Трудоемкость, академических часов							
	1с.	2с.	3с.	4с.	5с.	6с.	7с.	всего
Общая трудоёмкость								
Контактная работа:								
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ)	16	16	34	28	16	16	16	142
Консультации								
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)				<i>зачет</i>		<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	
Самостоятельная работа:								
- подготовка к практическим занятиям;	20	18	8	16	18		12	92
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	18	20	12	10	20	2	12	94

Очная (ускоренная) форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов						
	1с.	2с.	3с.	4с.	5с.	6с.	всего
Общая трудоёмкость							
Контактная работа:							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)	28	30	14	28	16		116
Консультации							
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	<i>зачет</i>		<i>зачет</i>		<i>зачет</i>		
Самостоятельная работа:							
- подготовка к практическим занятиям;	10	14	20	16	18	28	106
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	16	10	20	10	20	30	106

Очно-заочная

Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)				зачет		зачет	зачет	
Самостоятельная работа:								
- подготовка к практическим занятиям;	20	22	10	20	12	12	14	110
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	22	20	20	10	12	12	14	110

Заочная(ускоренная) форма обучения для профилей программы: гражданско-правовой и уголовно-правовой:

Вид работы	Трудоемкость, академических часов						
	1с.	2с.	3с.	4с.	5с.	6с.	всего
Общая трудоёмкость							
Контактная работа:							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)	2	2	8	8	8	4	36
Консультации							
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)				зачет		зачет	
Самостоятельная работа:							
- 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

Заочная(ускоренная) форма обучения для профиля программы: государственно-правовой:

Вид работы	Трудоемкость, академических часов						
	1с.	2с.	3с.	4с.	6с.	8с.	всего
Общая трудоёмкость							
Контактная работа:							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)	4	4	6	6	4	4	28
Консультации							
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)				зачет	зачет	зачет	
Самостоятельная работа:							
- подготовка к практическим занятиям;	28	28	26	22	30	20	154
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	22	22	22	22	34	12	134

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; 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 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.группаи.п. упор сидя на гимн.скамейке (1 – согнуть ноги, 2 – сед углом, 3- согнуть ноги, 4 – и.п. (кол.раз)	40p – 20б; 30p – 15б; 25p – 10б 13p – 20б; 12p – 15б; 10p – 10б	60p – 20б; 50p – 15б; 40p – 10б 13p – 20б; 12p – 15б; 10p – 10б	65p – 20б; 60p – 15б; 50p – 10б 13p – 20б; 12p – 15б; 10p – 10б	65p – 20б; 60p – 15б; 50p – 10б 13p – 20б; 12p – 15б; 10p – 10б
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол.раз) – Спец.мед.группаи.п. упор стоя на коленях от гимн. скамейки	20p – 20б; 15p – 15б; 10p – 10б 13p – 20б; 12p – 15б; 10p – 10б	30p – 20б; 25p – 15б; 20p – 10б 13p – 20б; 12p – 15б; 10p – 10б	35p – 20б; 30p – 15б; 25p – 10б 13p – 20б; 12p – 15б; 10p – 10б	35p – 20б; 30p – 15б; 25p – 10б 13p – 20б; 12p – 15б; 10p – 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	13p – 20б; 12p – 15б; 10p – 10б	13p – 20б; 12p – 15б; 10p – 10б	14p – 20б; 12p – 15б; 10p – 10б	14p – 20б; 12p – 15б; 10p – 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)	30p – 20б; 25p – 15б; 20p – 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 руками (над собой)	20p – 20б; 15 p – 15 б; 10p – 10 б	20p – 20б; 15 p – 15 б; 10p – 10 б	20p – 20б; 15 p – 15 б; 10p – 10 б	20p – 20б; 15 p – 15 б; 10p – 10 б
2. Передача мяча сверху двумя руками (от стены)	15 p – 20б; 12p-15б; 10p-10б	15 p – 20б; 12p-15б; 10p-10б (через сетку)	15 p – 20б; 12p-15б; 10p-10б (через сетку)	15 p – 20б; 12p-15б; 10p-10б (через сетку)
3. Прием мяча снизу двумя руками (над собой)	20p – 20б; 15 p – 15 б; 10p – 10 б	20p – 20б; 15 p – 15 б; 10p – 10 б	20p – 20б; 15 p – 15 б; 10p – 10 б	20p – 20б; 15 p – 15 б; 10p – 10 б
4. Прием мяча снизу двумя руками (от стены)	15 p – 20б; 12p-15б; 10p-10б	15 p – 20б; 12p-15б; 10p-10б (через сетку)	15 p – 20б; 12p-15б; 10p-10б (через сетку)	15 p – 20б; 12p-15б; 10p-10б (через сетку)

5. Подача мяча (нижняя прямая)	7/5-206; 7/4-156; 7/3-106	7/5-206; 7/4-156; 7/3-106	7/5-206; 7/4-156; 7/3-106 (верхняя прямая) (по выбору)	7/5-206; 7/4-156; 7/3-106 (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	5/3-206; 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	13,8с-206; 14,0с-156; 14,2с-106	13,6с-206; 13,8с-156; 14,0с-106	13,4с-206; 13,6с-156; 13,8с-106	13,4с-206; 13,6с-156; 13,8с-106
2. Кроссовая подготовка (бег на 3000 м)	11,30мин-206; 11,45 мин-156; 12,0мин-106	11,10мин-206; 11,35 мин-156; 11,45мин-106	11,0мин-206; 11,20 мин-156; 11,30мин-106	11,0мин-206; 11,20мин-156; 11,30мин-106

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 – 206; 12 р – 15 6; 10р – 10 6	15р – 206; 12 р – 15 6; 10р – 10 6	15р – 206; 12 р – 15 6; 10р – 10 6	15р – 206; 12 р – 15 6; 10р – 10 6
2. Передача мяча сверху двумя руками (от стены)	15 р – 206; 12р-156; 10р-106	15 р – 206; 12р-156; 10р-106 (через сетку)	15 р – 206; 12р-156; 10р-106 (через сетку)	15 р – 206; 12р-156; 10р-106 (через сетку)
3. Прием мяча снизу двумя руками (над собой)	15р – 206; 12 р – 15 6; 10р – 10 6	15р – 206; 12 р – 15 6; 10р – 10 6	15р – 206; 12 р – 15 6; 10р – 10 6	15р – 206; 12 р – 15 6; 10р – 10 6

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)

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