

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 40.03.01 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 «28» 08 2025 г., протокол №   .

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Магомедов И.М.

(подпись)

на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и спорта от «28» 08 2025 г., протокол №   .

Председатель \_\_\_\_\_ Новикова Н.Б.

(подпись)

на заседании Методической комиссии юридического института от «28» 08 2025 г., протокол №   .

Председатель \_\_\_\_\_ Арсланбекова А.З.

(подпись)

Фонд оценочных средств согласован с учебно-методическим управлением «30» 08 2025г.

Начальник УМУ \_\_\_\_\_ Саидов 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
<b>Общая трудоёмкость</b>								
<b>Контактная работа:</b>								
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>	
<b>Самостоятельная работа:</b>								
- 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
<b>Общая трудоёмкость</b>							
<b>Контактная работа:</b>							
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>		
<b>Самостоятельная работа:</b>							
- 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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов							
	1с.	2с.	3с.	4с.	5с.	6с.	7с.	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>								
<b>Контактная работа:</b>								
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ)	12	12	24	24	12	12	12	108
Консультации								

Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)				<i>зачет</i>		<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	
<b>Самостоятельная работа:</b>								
- 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
<b>Общая трудоёмкость</b>							
<b>Контактная работа:</b>							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)	2	2	8	8	8	4	36
Консультации							
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)				<i>зачет</i>		<i>зачет</i>	
<b>Самостоятельная работа:</b>							
- 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
<b>Общая трудоёмкость</b>							
<b>Контактная работа:</b>							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)	4	4	6	6	4	4	28
Консультации							
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)				<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	
<b>Самостоятельная работа:</b>							
- 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	
<b>1</b>	Легкая атлетика. Гимнастика.	<b>УК-7</b>	Модульно-рейтинговые нормативы	2.1	<b>Прием нормативов</b>

2	Волейбол. Баскетбол. Легкая атлетика.	УК-7	Модульно-рейтинговые нормативы	2.2	<i>Прием нормативов</i>
---	---	------	-----------------------------------	-----	-----------------------------

### 1.3. Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций

№ п/ п	Код компе тенци и	Уровни сформированности компетенции			
		Недостаточ ный	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,	Владеет способностью формировать и совершенствовать физические качества и уровень физической подготовленности
				формирования здорового образа и стиля жизни.	

## 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 – 206; 240см – 156; 230см – 106		260см – 206; 250см – 156; 240см – 106	
2. Подтягивание на перекладине	13р – 206; 11р – 156; 9р – 106.		15р – 206; 12р – 156; 10р – 106.	
3. Из виса на перекладине поднимание ног до касания рук	10р – 206; 7р – 156; 5р – 106		12р – 206; 10р – 156; 8р – 106	
4. Челночный бег (10*3) (сек)	7/0 – 206; 7/4 – 156; 7/6 – 106		7/0 – 206; 7/4 – 156; 7/6 – 106	
5. Поднимание и опускание туловища, руки за головой (ноги закреплены на гимнастической скамейке) (кол.раз/мин)	40р –206; 35 – 156; 30 – 106		40р –206; 35 – 156; 30 – 106	
ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ				
№, название нормативов	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1. Прыжки в длину с места	190см – 206; 180см – 156; 168см – 106	200см – 206; 190см – 156; 170см – 106	210см – 206; 200см – 156; 180см – 106	210см – 206; 200см – 156; 180см – 106

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 – 15б, 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
<b>Волейбол</b>				
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. Поддача 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	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и
	учитывается)	броска по кольцу, попадание не учитывается)	броска по кольцу, попадание не учитывается)	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
<b>Волейбол</b>				
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**