

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

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 15 » 01 2025 г., протокол № 6.

Зав. кафедрой Магомедов И.М.

(подпись)

на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и спорта  
от 15 » 01 2025 г., протокол № 5.

Председатель Новикова Н.Б.

(подпись)

на заседании Методической комиссии юридического института от 15 » 01  
2025 г., протокол № 5.

Председатель Арсланбекова А.З.

(подпись)

Фонд оценочных средств согласован с учебно-методическим управлением  
15 » 01 2025г.

Начальник УМУ



Сайдов 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
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>			
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>
Консультации			
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет	
<b>Самостоятельная работа:</b>			
- подготовка к практическим занятиям;	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>20</i>
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>20</i>

Очная (ускоренная) форма:

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>			
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)	<b>28</b>		<b>28</b>
Консультации			
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет	
<b>Самостоятельная работа:</b>			
- подготовка к практическим занятиям;	<i>4</i>	<i>16</i>	<i>20</i>
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	<i>4</i>	<i>20</i>	<i>24</i>

Очная- заочная форма:

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>			
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>
Консультации			
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет	
<b>Самостоятельная работа:</b>			
- подготовка к практическим занятиям;	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>24</i>
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>24</i>

Заочная (ускоренная) форма:

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>			
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
Консультации			
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет	4
<b>Самостоятельная работа:</b>			
- подготовка к практическим занятиям;	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>34</b>
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>30</b>

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

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

№ п/п	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции			
		Недостаточный	Удовлетворительный (достаточный)	Базовый	Повышенный
<b>1</b>	<b>УК-7</b>	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**

<b>МУЖСКИЕ ГРУППЫ</b>				
<b>№, название нормативов</b>				
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;		7/0 – 206; 7/4 – 156;	
	7/6 – 106		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	
<b>ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ</b>				
<b>№, название нормативов</b>				
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.группаи.п. упор сидя на гимн.скамейке (1 – согнуть ноги, 2 – сед узлом, 3- согнуть ноги, 4 – и.п. (кол.раз)	40р – 206; 30р – 156; 25р – 106	60р – 206; 50р – 156; 40р – 106	65р – 206; 60р – 156; 50р – 106	65р – 206; 60р – 156; 50р – 106
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол.раз) – Спец.мед.группаи.п. упор стоя на коленях от гимн. скамейки	20р – 206; 15р – 156; 10р – 106	30р – 206; 25р – 156; 20р – 106	35р – 206; 30р – 156; 25р – 106	35р – 206; 30р – 156; 25р – 106
4. Челночный бег (10*3) (сек)	8/4 – 206, 8/6 – 156, 8/8 – 106	8/2 – 206, 8/4 – 156, 8/6 – 106	8/0 – 126, 8/2 – 156, 8/4 – 106	8/0 – 126, 8/2 – 15, 8/4 – 106
5. Приседание на правой, левой у опоры (кол.раз) по выбору	13р – 206; 12р – 156; 10р – 106	13р – 206; 12р – 156; 10р – 106	14р – 206; 12р – 156; 10р – 106	14р – 206; 12р – 156; 10р – 106
6. Метание малого мяча на дальность (м) по выбору	22м – 206; 20м – 156; 18м – 106	22м – 206; 20м – 156; 18м – 106	25м – 206; 22м – 156; 20м – 106	25м – 206; 22м – 156; 20м – 106
– Спец.мед.группа	15м – 206; 14м – 156; 12м – 106	15м – 206; 14м – 156; 12м – 106	18м – 206; 15м – 156; 12м – 106	18м – 206; 15м – 156; 12м – 106

7. И.п. стойка ноги врозь руки на пояс, глубокое приседание, руки произвольно. (кол.раз) (по выбору)	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

<b>МУЖСКИЕ ГРУППЫ</b>				
<b>№, название нормативов</b>				
<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. 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
<b>Баскетбол</b>				
	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
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
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**

<b>№, название нормативов</b>				
<b>ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ</b>				
<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
<b>Баскетбол</b>				

	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**