

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)

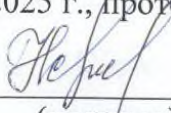
Фонд оценочных средств одобрен:

на заседании кафедры физвоспитания от «18» 01 2025 г., протокол №6.

Зав. кафедрой  Магомедов И.М.

(подпись)

на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и спорта от «19» 01 2025 г., протокол №5.

Председатель  Новикова Н.Б.

(подпись)

на заседании Методической комиссии юридического института от «25» 01 2025 г., протокол №5.

Председатель  Арсланбекова А.З.

(подпись)

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

Начальник УМУ  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
<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;	10	10	20
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	10	10	20

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;	4	16	20
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	4	20	24

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;	12	12	24
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	12	12	24

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;	14	20	34
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	20	10	30

### 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 компете нции	Уровни сформированности компетенции			
		Недостаточн ый	Удовлетворительный (достаточный)	Базовый	Повышенный
1	<b>УК-7</b>	Отсутствие признаков удовлетворит ельного 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;	7/0 – 20б; 7/4 – 15б;		
	7/6 – 10б	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, 8/6 – 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)	<b>30р – 20б; 25р – 15б; 20р – 10б</b>	<b>30р – 20б; 25р – 15б; 20р – 10б</b>	<b>30р – 20б; 25р – 15б; 20р – 10б</b>	<b>30р – 20б; 25р – 15б; 20р – 10б</b>
--	--	--	--	--

**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	5/3-20б; 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	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**