

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал в г. Хасавюрте

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин.

Образовательная программа:	40.03.01 Юриспруденция
Направленности (профили):	Государственно-правовой Уголовно-правовой
Уровень высшего образования:	бакалавриат
Форма обучения:	Очная, очная ускоренная, заочная ускоренная
Статус дисциплины:	входит в комплексный модуль

ФОС «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлен в 2026 г. в соответствии с требованиями ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (бакалавриат), утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ № 1011 от 13.08.2020

Разработчик (и): Абдуразаков З.А., преподаватель кафедры гуманитарных и естественно - научных дисциплин

Фонд оценочных средств одобрен:

На заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ДГУ в г. Хасавюрте протокол № 5 от «29» 01 2026г.

Зав. кафедрой _____ Р.М. Разаков

На заседании учебно-методической комиссии филиала ДГУ в г. Хасавюрте протокол № 5 от «29» 01 2026г.

Председатель _____ Дадаев Д.Х.

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)	14	14	28	28	16		100
Консультации							
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет		
Самостоятельная работа:							
- подготовка к практическим занятиям;	20	20	16	16	18	28	118
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	20	20	10	10	20	30	110

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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов							
	1с.	2с.	3с.	4с.	5с.	6с.	7с.	всего
Общая трудоёмкость								
Контактная работа:								
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ)	4	4	6	6	4	4	4	32
Консультации								
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)				<i>зачет</i>		<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	
Самостоятельная работа:								

- подготовка к практическим занятиям;	28	28	26	22	30		12	146
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	22	22	22	22+4	20	14	20+4	150

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,	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 – 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 – 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 – 206; 30р – 156; 25р – 106 13р – 206; 12р – 156; 10р – 106	60р – 206; 50р – 156; 40р – 106 13р – 206; 12р – 156; 10р – 106	65р – 206; 60р – 156; 50р – 106 13р – 206; 12р – 156; 10р – 106	65р – 206; 60р – 156; 50р – 106 13р – 206; 12р – 156; 10р – 106
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 – 206; 15р – 156; 10р – 106 13р – 206; 12р – 156; 10р – 106	30р – 206; 25р – 156; 20р – 106 13р – 206; 12р – 156; 10р – 106	35р – 206; 30р – 156; 25р – 106 13р – 206; 12р – 156; 10р – 106	35р – 206; 30р – 156; 25р – 106 13р – 206; 12р – 156; 10р – 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 – Спец.мед.группа	22м – 206; 20м – 156; 18м – 106 15м – 206; 14м – 156; 12м – 106	22м – 206; 20м – 156; 18м – 106 15м – 206; 14м – 156; 12м – 106	25м – 206; 22м – 156; 20м – 106 18м – 206; 15м – 156; 12м – 106	25м – 206; 22м – 156; 20м – 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 – 206; 25р – 156; 20р – 106	30р – 206; 25р – 156; 20р – 106	30р – 206; 25р – 156; 20р – 106	30р – 206; 25р – 156; 20р – 106

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)	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

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
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