

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шугайбова Саида Шугайбовна

Должность: и.о. директора

Дата подписания: 28.08.2024 14:05:10

Уникальный программный ключ:

d07668fb2dcbf03a25e74088a79107ad953

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**

**Физическая культура и спорт**

Кафедра экономических и общеобразовательных  
дисциплин

Образовательная программа бакалавриата

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль):  
Уголовно-правовой

Форма обучения:  
очная, заочная

Статус дисциплины: входит в обязательную часть ОПОП

Избербаш, 2024

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлен в 2024 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция от 13.08.2020 г. № 1011

Разработчик: кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин, Рамазанов Р.М., ст. преп.;

ФОС по дисциплине одобрен: на заседании экономических и общеобразовательных дисциплин от 25 января 2024 г., протокол № 6

Зав. кафедрой

Сулейманова А.М.

на заседании Методической комиссии филиала от 25 января 2024 г., протокол № 6

Председатель

Багамаева Д.М.

Рецензент (эксперт)

Старший казначей Отдела №26 УФК РФ по РД



Омаров М.А.

**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

Заочная (ускоренная) форма:

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>			
Лекции (Л)			
Практические занятия (ПЗ)	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Консультации			
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет	4
<b>Самостоятельная работа:</b>			
- подготовка к практическим занятиям;	12	18	30
- 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	
1	Легкая атлетика. Гимнастика.	УК-7	Модульно-рейтинговые нормативы	2.1	<i>Прием нормативов</i>
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 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 «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 вися 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	
<b>ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ</b>				
<b>№, название нормативов</b>				
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 гимна.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 гимна. 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			

**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			
		(через сетку)	(через сетку)	(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**

**ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ**

<b>№, название нормативов</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	11,15мин-20б;	11,00мин-20б;	10,45мин-20б	10,45мин-20б

2000 м)	11,30мин-15б; 11,45мин-10б	11,15мин-15б; 11,30мин-10б	11,0-15б 11,15-10б	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**