

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Алиев Шапи Иззиевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 28.08.2025 16:04:33  
Уникальный программный ключ:  
36e006639f5218c2e59fedbad0be9af0cdb36f37



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
Филиал в г. Избербаше

Кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по  
дисциплине

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Образовательная программа бакалавриата:**  
38.03.01 Экономика

**Направленность (профиль) программы:**

Финансы и кредит

**Уровень высшего образования:**  
Бакалавриат

**Форма обучения:**  
очная, заочная, очно – заочная

Статус дисциплины: **входит в обязательную часть ОПОП**

Избербаш, 2025

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлен в 2025 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика от «12» августа 2020 г., № 954.

Разработчик: кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин, Багоматов Р.Б., ст. преп.

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» одобрен:  
на заседании кафедры экономических и общеобразовательных дисциплин от  
«\_30\_\_» января\_2025\_\_г., протокол № 6\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_   
(подпись) Сулейманова А.М..

на заседании Методической комиссии филиала ДГУ в г. Избербаше  
от «\_30\_\_» января\_2025\_\_г., протокол №\_6\_\_.

Председатель \_\_\_\_\_   
(подпись) Алиев Ш.И.

Рецензент (эксперт):

Старший казначей  
Отдела №26 УФК по РД



Омаров М.А.

**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	32	32	16	16	16	144
Консультации								
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		<i>зачет</i>		<i>зачет</i>		<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	
<b>Самостоятельная работа:</b>								
- подготовка к практическим занятиям;	20	20	12	12	10	10	12	96
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	18	18	10	10	10	10	12	88

**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	<b>УК-7</b>	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	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 «Элективные дисциплины по физической культуре»**

### **2.1 МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И ГИМНАСТИКЕ**

<b>МУЖСКИЕ ГРУППЫ</b>		
<b>№, название нормативов</b>	<b>1 курс</b>	<b>2 курс</b>
1. Прыжки в длину с места	<b>250см – 20б; 240см – 15б; 230см – 10б</b>	<b>260см – 20б; 250см – 15б; 240см – 10б</b>
2. Подтягивание на перекладине	<b>13р – 20б; 11р – 15б; 9р – 10б.</b>	<b>15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б.</b>
3. Из виса на перекладине поднимание ног до касания рук	<b>10р – 20б; 7р – 15б; 5р – 10б</b>	<b>12р – 20б; 10р – 15б; 8р – 10б</b>
4. Челночный бег (10*3) (сек)	<b>7/0 – 20б; 7/4 – 15б; 7/6 – 10б</b>	<b>7/0 – 20б; 7/4 – 15б; 7/6 – 10б</b>
5. Поднимание и опускание туловища, руки за головой (ноги закреплены на гимнастической скамейке) (кол.раз/мин)	<b>40р – 20б; 35 – 15б; 30 – 10б</b>	<b>40р – 20б; 35 – 15б; 30 – 10б</b>

<b>ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ</b>				
<b>№, название нормативов</b>	<b>1 курс</b>	<b>2 курс</b>	<b>3 курс</b>	<b>4 курс</b>
1. Прыжки в длину с места	<b>190см – 20б; 180см – 15б; 168см – 10б</b>	<b>200см – 20б; 190см – 15б; 170см – 10б</b>	<b>210см – 20б; 200см – 15б; 180см – 10б</b>	<b>210см – 20б; 200см – 15б; 180см – 10б</b>
2. Поднимание и опускание туловища, руки за головой (ноги закреплены на гимнастической скамейке) (кол.раз)	<b>40р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б</b>	<b>60р – 20б; 50р – 15б; 40р – 10б</b>	<b>65р – 20б; 60р – 15б; 50р – 10б</b>	<b>65р – 20б; 60р – 15б; 50р – 10б</b>
– Спец.мед.группа и.п. упор сидя на гимн.скамейке (1 – согнуть ноги, 2 – сед углом, 3- согнуть ноги, 4 – и.п. (кол.раз))	<b>13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б</b>			
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол.раз)	<b>20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б</b>	<b>30р – 20б; 25р – 15б; 20р – 10б</b>	<b>35р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б</b>	<b>35р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б</b>
– Спец.мед.группа и.п. упор стоя на коленях от гимн. скамейки	<b>13р – 20б; 12р – 15б;</b>			

	<b>10р – 106</b>	<b>10р – 106</b>	<b>10р – 106</b>	<b>10р – 106</b>
4. Челночный бег (10*3) (сек)	<b>8/4 – 206, 8/6 – 156, 8/8 – 106</b>	<b>8/2 – 206, 8/4 – 156, 8/6 – 106</b>	<b>8/0 – 126, 8/2 – 156, 8/4 – 106</b>	<b>8/0 – 126, 8/2 – 15, 8/4 – 106</b>
5. Приседание на правой, левой у опоры (кол.раз) по выбору	<b>13р – 206; 12р – 156; 10р – 106</b>	<b>13р – 206; 12р – 156; 10р – 106</b>	<b>14р – 206; 12р – 156; 10р – 106</b>	<b>14р – 206; 12р – 156; 10р – 106</b>
6. Метание малого мяча на дальность (м) по выбору	<b>22м – 206; 20м – 156; 18м – 106</b>	<b>22м – 206; 20м – 156; 18м – 106</b>	<b>25м – 206; 22м – 156; 20м – 106</b>	<b>25м – 206; 22м – 156; 20м – 106</b>
– Спец.мед.группа	<b>15м – 206; 14м – 156; 12м – 106</b>	<b>15м – 206; 14м – 156; 12м – 106</b>	<b>18м – 206; 15м – 156; 12м – 106</b>	<b>18м – 206; 15м – 156; 12м – 106</b>
7. И.п. стойка ноги врозь руки на пояс, глубокое приседание, руки произвольно. (кол.раз) (по выбору)	<b>30р – 206; 25р – 156; 20р – 106</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>1 курс</b>	<b>2 курс</b>	<b>3 курс</b>	<b>4 курс</b>
<b>Волейбол</b>				
1. Передача мяча сверху двумя руками (над собой)	20р – 206; 15 р – 15 б; 10р – 10 б	20р – 206; 15 р – 15 б; 10р – 10 б	20р – 206; 15 р – 15 б; 10р – 10 б	20р – 206; 15 р – 15 б; 10р – 10 б
2. Передача мяча сверху двумя руками (от стены)	15 р – 206; 12р-15б; 10р-10б	15 р – 206; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 206; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 206; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)
3. Прием мяча снизу двумя руками (над собой)	20р – 206; 15 р – 15 б; 10р – 10 б	20р – 206; 15 р – 15 б; 10р – 10 б	20р – 206; 15 р – 15 б; 10р – 10 б	20р – 206; 15 р – 15 б; 10р – 10 б
4. Прием мяча снизу двумя руками (от стены)	15 р – 206; 12р-15б; 10р-10б	15 р – 206; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 206; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)	15 р – 206; 12р-15б; 10р-10б (через сетку)
5. Подача мяча (нижняя прямая)	7/5-206; 7/4-156; 7/3-106	7/5-206; 7/4-156; 7/3-106	7/5-206; 7/4-156; 7/3-106 (верхняя прямая) (по выбору)	7/5-206; 7/4-156; 7/3-106 (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)	1.Передача мяча в тройках - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается)	1.Передача мяча в тройках - От груди двумя руками (в беге) - С отскоком от пола (в беге) (оценивается)
--	---	---	---

		техника выполнения)	техника выполнения)	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	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

	<p>1.Передача мяча в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- От груди двумя руками (в беге)</li> <li>- С отскоком от пола (в беге)</li> </ul> <p>(оценивается техника выполнения)</p>	<p>1.Встречная передача мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- От груди двумя руками (в беге)</li> <li>- С отскоком от пола (в беге)</li> </ul> <p>(оценивается техника выполнения)</p>	<p>1.Передача мяча в тройках</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- От груди двумя руками (в беге)</li> <li>- С отскоком от пола (в беге)</li> </ul> <p>(оценивается техника выполнения)</p>	<p>1.Передача мяча в тройках</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- От груди двумя руками (в беге)</li> <li>- С отскоком от пола (в беге)</li> </ul> <p>(оценивается техника выполнения)</p>
	<p>2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)</p>	<p>2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)</p>	<p>2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)</p>	<p>2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)</p>
3. Штрафной бросок по кольцу	<p>5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б</p>	<p>5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б</p>	<p>5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б</p>	<p>5/3-20б; 5/2-15б; 5/1-10б</p>
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
1.Бег на 100 м	<p>17,6с-20б; 17,8с-15б; 18,0с-10б</p>	<p>16,8с-20б; 17,0с-15б; 17,2с-10б</p>	<p>16,6с-20б; 16,8с-15б; 17,0с-10б</p>	<p>16,6с-20б; 16,8с-15б; 17,0с-10б</p>
2. Кроссовая подготовка (бег на 2000 м)	<p>11,15мин-20б; 11,30мин-15б; 11,45мин-10б</p>	<p>11,00мин-20б; 11,15мин-15б; 11,30мин-10б</p>	<p>10,45мин-20б 11,0-15б 11,15-10б</p>	<p>10,45мин-20б 11,0-15б 11,15-10б</p>

**Примечание для спец.группы: оставшиеся 2 зачетных норматива студенты защищают посредством защиты реферата**

**Посещаемость 100% – 30 баллов**

**За активность – 10 баллов**