Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Алиев Шапи Изиевич
Должность: директор
Дата подписания: 27.08.2026 10:45:07
Уникальный программный ключ:
36e006639f5218c2e59fed4ad0ee5a6cdb6a3f5

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФИЛИАЛ В г. ИЗБЕРБАШЕ

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

Кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин

Образовательная программа бакалавриата

**40.03.01 Юриспруденция**

Профиль программы:
**Уголовно-правовой**

Форма обучения
*очная, заочная*

Статус дисциплины: *входит в обязательную часть ОПОП*

Избербаш 2026 год

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлен в 2026 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция от «13» августа 2020 г., № 1011.

Разработчик: кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин, Багаматов Р.Б., ст. преподаватель

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт » одобрен:

на заседании кафедры экономических и общеобразовательных дисциплин от «26___» _02___2026__г., протокол № 6__

Зав. кафедрой _____ Сулейманова А.М.
*(подпись)*

на заседании Методической комиссии филиала ДГУ в г.Избербаше
от «_27__» _02_____2026__г., протокол №_6__.

Председатель _____ Багамаева Д.М.
*(подпись)*

Рецензент (эксперт):

Нач. следственного ОП МВД России по г. Избербашу
капитан юстиции Хамидбагомедов

ДЛЯ ПАКЕТОВ № 24

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

Очная (ускоренная) форма:

| Вид работы | Трудоемкость, академических часов | | |
|---|---|---|---|
| | 1 семестр | 2 семестр | всего |
| **Общая трудоёмкость** | **36** | **36** | **72** |
| **Контактная работа:** | | | |
| Лекции (Л) | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | **14** | **14** | **28** |
| Консультации | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | зачет | |
| **Самостоятельная работа:**<br>*- подготовка к практическим занятиям;*<br>*- подготовка к рубежному контролю и т.п.)* | <br>*10*<br>*12* | <br>*10*<br>*12* | <br>*20*<br>*24* |

Заочная (ускоренная) форма:

| Вид работы | Трудоемкость, академических часов | | |
|---|---|---|---|
| | 1 семестр | 2 семестр | всего |
| **Общая трудоёмкость** | **18** | **54** | **72** |
| **Контактная работа:** | | | |
| Лекции (Л) | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | **2** | **2** | **4** |
| Консультации | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | зачет | 4 |
| **Самостоятельная работа:**<br>*- подготовка к практическим занятиям;*<br>*- подготовка к рубежному контролю и т.п.)* | <br>*14*<br>*20* | <br>*14*<br>*16* | <br>*28*<br>*36* |

### 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, 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;<br>240см – 15б;<br>230см – 10б** | **260см – 20б;<br>250см – 15б;<br>240см – 10б** |
| 2. Подтягивание на перекладине | **13р – 20б;<br>11р – 15б;<br>9р – 10б.** | **15р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б.** |
| 3. Из виса на перекладине поднимание ног до касания рук | **10р – 20б;<br>7р – 15б;<br>5р – 10б** | **12р – 20б;<br>10р – 15б;<br>8р – 10б** |
| 4. Челночный бег (10*3) (сек) | **7/0 – 20б;<br>7/4 – 15б;** | **7/0 – 20б;<br>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;<br>35 – 15б;<br>30 – 10б** | | **40р –20б;<br>35 – 15б;<br>30 – 10б** | |
| **ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ** | | | | |
| **№, название нормативов** | | | | |
| 1. Прыжки в длину с места | **190см – 20б;<br>180см – 15б;<br>168см – 10б** | **200см – 20б;<br>190см – 15б;<br>170см – 10б** | **210см – 20б;<br>200см – 15б;<br>180см – 10б** | **210см – 20б;<br>200см – 15б;<br>180см – 10б** |
| 2. Поднимание и опускание туловища, руки за головой (ноги закреплены на гимнастической скамейке) (кол.раз)<br>– Спец.мед.группаи.п. упор сидя на гимн.скамейке (1 – согнуть ноги, 2 – сед углом, 3- согнуть ноги, 4 – и.п. (кол.раз) | **40р – 20б;<br>30р – 15б;<br>25р – 10б<br><br>13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б** | **60р – 20б;<br>50р – 15б;<br>40р – 10б<br><br>13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б** | **65р – 20б;<br>60р – 15б;<br>50р – 10б<br><br>13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б** | **65р – 20б;<br>60р – 15б;<br>50р – 10б<br><br>13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б** |
| 3. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол.раз)<br><br>– Спец.мед.группаи.п. упор стоя на коленях от гимн. скамейки | **20р – 20б;<br>15р – 15б;<br>10р – 10б<br><br>13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б** | **30р – 20б;<br>25р – 15б;<br>20р – 10б<br><br>13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б** | **35р – 20б;<br>30р – 15б;<br>25р – 10б<br><br>13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б** | **35р – 20б;<br>30р – 15б;<br>25р – 10б<br><br>13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б** |
| 4. Челночный бег (10*3) (сек) | **8/4 – 20б,<br>8/6 – 15б,<br>8/8 – 10б** | **8/2 – 20б,<br>8/4 – 15б,<br>8/6 – 10б** | **8/0 – 12б,<br>8/2 – 15б,<br>8/4 – 10б** | **8/0 – 12б,<br>8/2 – 15,<br>8/4 – 10б** |
| 5. Приседание на правой, левой у опоры (кол.раз) по выбору | **13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б** | **13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б** | **14р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б** | **14р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б** |
| 6. Метание малого мяча на дальность (м) по выбору<br><br>– Спец.мед.группа | **22м – 20б;<br>20м – 15б;<br>18м – 10б<br><br>15м –20б;<br>14м – 15б;<br>12м – 10б** | **22м – 20б;<br>20м – 15б;<br>18м – 10б<br><br>15м –20б;<br>14м – 15б;<br>12м – 10б** | **25м – 20б;<br>22м – 15б;<br>20м – 10б<br><br>18м – 20б;<br>15м – 15б;<br>12м – 10б** | **25м – 20б;<br>22м – 15б;<br>20м – 10б<br><br>18м – 20б;<br>15м – 15б;<br>12м – 10б** |
| 7. И.п. стойка ноги врозь руки на пояс, глубокое приседание, руки произвольно. (кол.раз) (по выбору) | **30р – 20б;<br>25р – 15б;<br>20р – 10б** | **30р – 20б;<br>25р – 15б;<br>20р – 10б** | **30р – 20б;<br>25р – 15б;<br>20р – 10б** | **30р – 20б;<br>25р – 15б;<br>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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **МУЖСКИЕ ГРУППЫ** | | | | |
| **№, название нормативов** | | | | |
| **Волейбол** | | | | |
| 1. Передача мяча сверху двумя руками (над собой) | 20р – 20б;<br>15 р – 15 б;<br>10р – 10 б | 20р – 20б;<br>15 р – 15 б;<br>10р – 10 б | 20р – 20б;<br>15 р – 15 б;<br>10р – 10 б | 20р – 20б;<br>15 р – 15 б;<br>10р – 10 б |
| 2. Передача мяча сверху двумя руками (от стены) | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку) | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку) | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку) |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3. Прием мяча снизу двумя руками (над собой) | 20р – 20б;<br>15 р – 15 б;<br>10р – 10 б | 20р – 20б;<br>15 р – 15 б;<br>10р – 10 б | 20р – 20б;<br>15 р – 15 б;<br>10р – 10 б | 20р – 20б;<br>15 р – 15 б;<br>10р – 10 б |
| 4. Прием мяча снизу двумя руками (от стены) | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку) | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку) | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку) |
| 5. Подача мяча (нижняя прямая) | 7/5-20б;<br>7/4-15б;<br>7/3-10б | 7/5-20б;<br>7/4-15б;<br>7/3-10б | 7/5-20б;<br>7/4-15б;<br>7/3-10б<br>(верхняя прямая)<br>(по выбору) | 7/5-20б;<br>7/4-15б;<br>7/3-10б<br>(верхняя прямая)<br>(по выбору) |
| | | Нападающий удар | Нападающий удар | Нападающий удар |
| **Баскетбол** | | | | |
| | 1. Передача мяча в парах<br>- От груди двумя руками (в беге)<br>- С отскоком от пола (в беге)<br>(оценивается техника выполнения) | 1. Встречная передача мяча<br>- От груди двумя руками (в беге)<br>- С отскоком от пола (в беге)<br>(оценивается техника выполнения) | 1. Передача мяча в тройках<br>- От груди двумя руками (в беге)<br>- С отскоком от пола (в беге)<br>(оценивается техника выполнения) | 1. Передача мяча в тройках<br>- От груди двумя руками (в беге)<br>- С отскоком от пола (в беге)<br>(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;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | | | |
| 1.Бег на 100 м | 13,8с-20б;<br>14,0с-15б;<br>14,2с-10б | 13,6с-20б;<br>13,8с-15б;<br>14,0с-10б | 13,4с-20б;<br>13,6с-15б;<br>13,8с-10б | 13,4с-20б;<br>13,6с-15б;<br>13,8с-10б |
| 2. Кроссовая подготовка (бег на 3000 м) | 11,30мин-20б;<br>11,45 мин-15б;<br>12,0мин-10б | 11,10мин-20б;<br>11,35 мин-15б;<br>11,45мин-10б | 11,0мин-20б;<br>11,20 мин-15б;<br>11,30мин-10б | 11,0мин-20б;<br>11,20мин-15б;<br>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 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Волейбол** | | | | |
| 1. Передача мяча сверху двумя руками (над собой) | 15р – 20б;<br>12 р – 15 б;<br>10р – 10 б | 15р – 20б;<br>12 р – 15 б;<br>10р – 10 б | 15р – 20б;<br>12 р – 15 б;<br>10р – 10 б | 15р – 20б;<br>12 р – 15 б;<br>10р – 10 б |
| 2. Передача мяча сверху двумя руками (от стены) | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку) | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку) | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку) |
| 3. Прием мяча снизу двумя руками (над собой) | 15р – 20б;<br>12 р – 15 б;<br>10р – 10 б | 15р – 20б;<br>12 р – 15 б;<br>10р – 10 б | 15р – 20б;<br>12 р – 15 б;<br>10р – 10 б | 15р – 20б;<br>12 р – 15 б;<br>10р – 10 б |
| 4. Прием мяча снизу двумя руками (от стены) | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку) | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку) | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку) |
| 5. Подача мяча (нижняя прямая) | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б<br>(верхняя прямая)<br>(по выбору) | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б<br>(верхняя прямая)<br>(по выбору) |
| | | Нападающий удар | Нападающий удар | Нападающий удар |
| **Баскетбол** | | | | |
| | 1. Передача мяча в парах<br>- От груди двумя руками (в беге)<br>- С отскоком от пола (в беге)<br>(оценивается техника выполнения) | 1. Встречная передача мяча<br>- От груди двумя руками (в беге)<br>- С отскоком от пола (в беге)<br>(оценивается техника выполнения) | 1. Передача мяча в тройках<br>- От груди двумя руками (в беге)<br>- С отскоком от пола (в беге)<br>(оценивается техника выполнения) | 1. Передача мяча в тройках<br>- От груди двумя руками (в беге)<br>- С отскоком от пола (в беге)<br>(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;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | | | |
| 1.Бег на 100 м | 17,6с-20б;<br>17,8с-15б;<br>18,0с-10б | 16,8с-20б;<br>17,0с-15б;<br>17,2с-10б | 16,6с-20б;<br>16,8с-15б;<br>17,0с-10б | 16,6с-20б;<br>16,8с-15б;<br>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;<br>11,45мин-10б | 11,15мин-15б;<br>11,30мин-10б | 11,0-15б<br>11,15-10б | 11,0-15б<br>11,15-10б |

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

**Посещаемость 100% – 30 баллов**

**За активность – 10 баллов**