Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 09.11.2026 11:10:42
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Приложение 4
к образовательной программе

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.В.20 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

40.03.01 Юриспруденция

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА
Юридическая деятельность

Очная

Год набора – 2026

г. Санкт-Петербург

**Автор-составитель РПД:**

Бутакова Е.Д., старший преподаватель кафедры ФКС СЗИУ

**Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:**

Морозова Л.В., кандидат педагогических наук, доцент

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта Северо-Западного института управления.

протокол № 8 от «08» апреля 2026 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы 6

3. Содержание и структура дисциплины 7

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания 17

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам 21

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине 35

7. Методические материалы по освоению дисциплины 40

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 44

9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 46

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обеспечивает формирование у обучающихся следующих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

| ОТФ/ ТФ и реквизиты ПС | Код компетенции | Наименование компетенции | Код индикатора достижения компетенций | Наименование индикатора достижения компетенций | Образовательный результат |
|---|---|---|---|---|---|
| | **УК ОС-7** | Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **УК ОС-7.1** | На основе самодиагностики физического состояния отбирает методы поддерживания физического здоровья | **З-1. Знает** основные понятия и категории в области физической культуры и спорта; принципы самодиагностики и методы поддержания физического здоровья.<br>**З-2. Знает** роль и основы физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста<br>**У-1. Умеет** отбирать методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br>**В-1. Владеет** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.<br>**В-2. Владеет** навыками оценки собственного уровня физической подготовленности. |
| | | | **УК ОС-7.2** | На основе самодиагностики физического состояния реализует методы поддерживания физического здоровья. | **З-1. Знает** основы реализации различных методов поддерживания физического здоровья.<br>**У-1. Умеет** творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br>**В-1. Владеет** навыками применения методов и средств физической культуры для |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | совершенствования своих физических качеств; постановки и реализации целей, направленных на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

## 2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часов, включая 128 академических часов контактной работы обучающихся с преподавателем в формате практических занятий, 200 академических часа самостоятельной работы.

Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» происходит на втором и третьем курсах обучения в СЗИУ РАНХиГС (3-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

**Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам**

**Для очной формы обучения**

| **Разделы учебной программы** | **Семестры** | | | | **Всего часов** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **3** | **4** | **5** | **6** | |
| Практические занятия | 32 | 32 | 32 | 32 | **128** |
| Самостоятельная работа | 50 | 50 | 50 | 50 | **200** |
| Промежуточная аттестация | зачет | зачет | зачет | зачет | |
| Итого | 82 | 82 | 82 | 82 | **328** |

## 3. Содержание и структура дисциплины

3.1 Структура дисциплины

| № п/п | Наименование тем и/или разделов | Объем дисциплины, час. | | | | | | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | | | | Самостоятельная работа | | | |
| | | | Занятия лекционного типа | | Занятия семинарского типа | | Период промежуточной аттестация (сессия) | | | | | | |
| | | | Л | ВЛ | ЛР | ПЗ | ВЭ | Кат тэк | Контроль | СРкр | СРэк | СР | |
| **Очная форма обучения (основная и подготовительная группы здоровья)** | | | | | | | | | | | | | |
| **3 семестр** | | | | | | | | | | | | | |
| **1. Раздел «Легкая атлетика»** | | **12** | | | | **8** | | | | | | **4** | |
| Тема 1 | Бег на короткие дистанции | 6 | | | | 4 | | | | | | 2 | ПЗ, Р |
| Тема 2 | Прыжки | 6 | | | | 4 | | | | | | 2 | |
| **2. Раздел «Спортивные игры» *** | | **70*** | | | | **24*** | | | | | | **46*** | ПЗ, ТСТП, Р |
| Тема 1 | Баскетбол/ фрисби | 70 | | | | 24 | | | | | | 46 | |
| **3. Раздел «Фитнес» *** | | **70*** | | | | **24*** | | | | | | **46*** | ПЗ, ТСТП, Р |
| Тема 1 | Классическая аэробика | 70 | | | | 24 | | | | | | 46 | |
| Промежуточная аттестация | | **82** | | | | **32** | | | | | | **50** | **Зачет** |
| **4 семестр** | | | | | | | | | | | | | |
| **1. Раздел «Легкая атлетика»** | | **12** | | | | **8** | | | | | | **4** | |
| Тема 1 | Бег на короткие дистанции | 6 | | | | 4 | | | | | | 2 | ПЗ, Р |
| Тема 2 | Прыжки | 6 | | | | 4 | | | | | | 2 | |
| **2. Раздел «Спортивные игры» *** | | **70*** | | | | **24*** | | | | | | **46*** | ПЗ, ТСТП, Р |

| № п/п | Наименование тем и/или разделов | Объем дисциплины, час. | | | | | | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | | | | Самостоятельная работа | | | |
| | | | Занятия лекционного типа | | Занятия семинарского типа | | Период промежуточной аттестация (сессия) | | | | | | |
| | | | Л | ВЛ | ЛР | ПЗ | ВЭ | Кат тэк | Контроль | СРкр | СРэк | СР | |
| Тема 2 | Волейбол | 70 | | | | 24 | | | | | | 46 | |
| **3. Раздел «Фитнес» *** | | **70*** | | | | **24*** | | | | | | **46*** | ПЗ, ТСТП, Р |
| Тема 2 | Силовой тренинг | 70 | | | | 24 | | | | | | 46 | |
| Промежуточная аттестация | | **82** | | | | **32** | | | | | | **50** | **Зачет** |
| **5 семестр** | | | | | | | | | | | | | |
| **1. Раздел «Легкая атлетика»** | | **12** | | | | **8** | | | | | | **4** | ПЗ, Р |
| Тема 1 | Бег на короткие дистанции | 6 | | | | 4 | | | | | | 2 | |
| Тема 2 | Прыжки | 6 | | | | 4 | | | | | | 2 | |
| **2. Раздел «Спортивные игры» *** | | **70*** | | | | **24*** | | | | | | **46*** | ПЗ, ТСТП, Р |
| Тема 1 | Баскетбол/ фрисби | 70 | | | | 24 | | | | | | 46 | |
| **3. Раздел «Фитнес» *** | | **70*** | | | | **24*** | | | | | | **46*** | ПЗ, ТСТП, Р |
| Тема 3 | Танцевальная аэробика/ степ-аэробика | 70 | | | | 24 | | | | | | 46 | |
| Промежуточная аттестация | | **82** | | | | **32** | | | | | | **50** | **Зачет** |
| **6 семестр** | | | | | | | | | | | | | |
| **1. Раздел «Легкая атлетика»** | | **12** | | | | **8** | | | | | | **4** | ПЗ, Р |
| Тема 1 | Бег на короткие дистанции | 6 | | | | 4 | | | | | | 2 | |

| № п/п | Наименование тем и/или разделов | Объем дисциплины, час. | | | | | | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | | | | Самостоятельная работа | | | |
| | | | Занятия лекционного типа | | Занятия семинарского типа | | Период промежуточной аттестация (сессия) | | | | | | |
| | | | Л | ВЛ | ЛР | ПЗ | ВЭ | Кат тэк | Контроль | СРкр | СРэк | СР | |
| Тема 2 | Прыжки | 6 | | | | 4 | | | | | | 2 | |
| **2. Раздел «Спортивные игры» *** | | **70*** | | | | **24*** | | | | | | **46*** | ПЗ, ТСТП, Р |
| Тема 2 | Волейбол | 70 | | | | 24 | | | | | | 46 | |
| **3. Раздел «Фитнес» *** | | **70*** | | | | **24*** | | | | | | **46*** | ПЗ, ТСТП, Р |
| Тема 4 | Функциональный тренинг (кроссфит, табата) | 70 | | | | 24 | | | | | | 46 | |
| Промежуточная аттестация | | **82** | | | | **32** | | | | | | **50** | **Зачет** |
| **Итого** | | **328** | | | | **128** | | **16** | | | | **184** | |

Примечание*:*
*Формы контроля успеваемости: практические задания (ПЗ), тесты спортивно-технической подготовленности (ТСТП), рефераты (Р), разделы и темы по выбору обучающихся (*)*

| № п/п | Наименование тем и/или разделов | Объем дисциплины, час. | | | | | | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | | | | Самостоятельная работа | | | |
| | | | Занятия лекционного типа | | Занятия семинарского типа | | Период промежуточной аттестация (сессия) | | | | | | |
| | | | Л | ВЛ | ЛР | ПЗ | ВЭ | Кат тэк | Контроль | СРкр | СРэк | СР | |
| **Очная форма обучения (СМГ)** | | | | | | | | | | | | | |
| **3 семестр** | | | | | | | | | | | | | |
| **1. Раздел «Легкая атлетика»** | | **12** | | | | **8** | | | | | | **4** | ПЗ, Р |

| № п/п | Наименование тем и/или разделов | Объем дисциплины, час. | | | | | | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | | | | Самостоятельная работа | | | |
| | | | Занятия лекционного типа | | Занятия семинарского типа | | Период промежуточной аттестация (сессия) | | | | | | |
| | | | Л | ВЛ | ЛР | ПЗ | ВЭ | Кат тэк | Контроль | СРкр | СРэк | СР | |
| Тема 1 | Дозированная ходьба | 6 | | | | 4 | | | | | | 2 | |
| Тема 2 | Метание в цель | 6 | | | | 4 | | | | | | 2 | |
| **2. Раздел «Спортивные игры» *** | | **70*** | | | | **24*** | | | | | | **46*** | ПЗ, ТСТП, Р |
| Тема 1 | Настольный теннис | 70 | | | | 24 | | | | | | 46 | |
| **3. Раздел «Фитнес» *** | | **70*** | | | | **24*** | | | | | | **46*** | ПЗ, ТСТП, Р |
| Тема 1 | Оздоровительная гимнастика | 70 | | | | 24 | | | | | | 46 | |
| Промежуточная аттестация | | **82** | | | | **32** | | | | | | **50** | **Зачет** |
| **4 семестр** | | | | | | | | | | | | | |
| **1. Раздел «Легкая атлетика»** | | **12** | | | | **8** | | | | | | **4** | ПЗ, Р |
| Тема 1 | Дозированная ходьба | 6 | | | | 4 | | | | | | 2 | |
| Тема 2 | Метание в цель | 6 | | | | 4 | | | | | | 2 | |
| **2. Раздел «Спортивные игры» *** | | **70*** | | | | **24*** | | | | | | **46*** | ПЗ, ТСТП, Р |
| Тема 2 | Дартс | 70 | | | | 24 | | | | | | 46 | |
| **3. Раздел «Фитнес» *** | | **70*** | | | | **24*** | | | | | | **46*** | ПЗ, ТСТП, Р |
| Тема 2 | Корригирующая гимнастика | 70 | | | | 24 | | | | | | 46 | |

| № п/п | Наименование тем и/или разделов | Объем дисциплины, час. | | | | | | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | | | | Самостоятельная работа | | | |
| | | | Занятия лекционного типа | | Занятия семинарского типа | | Период промежуточной аттестация (сессия) | | | | | | |
| | | | Л | ВЛ | ЛР | ПЗ | ВЭ | Кат тэк | Контроль | СРкр | СРэк | СР | |
| Промежуточная аттестация | | **82** | | | | **32** | | | | | | **50** | **Зачет** |
| **5 семестр** | | | | | | | | | | | | | |
| **1. Раздел «Легкая атлетика»** | | **12** | | | | **8** | | | | | | **4** | ПЗ, Р |
| Тема 1 | Дозированная ходьба | 6 | | | | 4 | | | | | | 2 | |
| Тема 2 | Метание в цель | 6 | | | | 4 | | | | | | 2 | |
| **2. Раздел «Спортивные игры» *** | | **70*** | | | | **24*** | | | | | | **46*** | ПЗ, ТСТП, Р |
| Тема 1 | Настольный теннис | 70 | | | | 24 | | | | | | 46 | |
| **3. Раздел «Фитнес» *** | | **70*** | | | | **24*** | | | | | | **46*** | ПЗ, ТСТП, Р |
| Тема 1 | Оздоровительная гимнастика | 70 | | | | 24 | | | | | | 46 | |
| Промежуточная аттестация | | **82** | | | | **32** | | | | | | **50** | **Зачет** |
| **6 семестр** | | | | | | | | | | | | | |
| **1. Раздел «Легкая атлетика»** | | **12** | | | | **8** | | | | | | **4** | ПЗ, Р |
| Тема 1 | Дозированная ходьба | 6 | | | | 4 | | | | | | 2 | |
| Тема 2 | Метание в цель | 6 | | | | 4 | | | | | | Р, ПЗ, ТСТП | |
| **2. Раздел «Спортивные игры» *** | | **70*** | | | | **24*** | | | | | | **46*** | ПЗ, ТСТП, Р |

| № п/п | Наименование тем и/или разделов | Объем дисциплины, час. | | | | | | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | | | | Самостоятельная работа | | | |
| | | | Занятия лекционного типа | | Занятия семинарского типа | | Период промежуточной аттестация (сессия) | | | | | | |
| | | | Л | ВЛ | ЛР | ПЗ | ВЭ | Кат тэк | Контроль | СРкр | СРэк | СР | |
| Тема 2 | Дартс | 70 | | | | 24 | | | | | | 46 | |
| **3. Раздел «Фитнес» *** | | **70*** | | | | **24*** | | | | | | **46*** | ПЗ, ТСТП, Р |
| Тема 2 | Корригирующая гимнастика | 70 | | | | 24 | | | | | | 46 | |
| Промежуточная аттестация | | **82** | | | | **32** | | | | | | **50** | **Зачет** |
| **Итого** | | **328** | | | | **128** | | **16** | | | | **184** | |

Примечание*:*

*Формы контроля успеваемости: практические задания (ПЗ), тесты спортивно-технической подготовленности (ТСТП), рефераты (Р), разделы и темы по выбору обучающихся (*)*

## 3.2 Содержание дисциплины

### Для основной и подготовительной групп здоровья

**Раздел 1. «Легкая атлетика» УК ОС-7.1, УК ОС-7.2**

*Теоретические сведения.* Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Методики развития физических качеств средствами упражнений легкой атлетикой. Правила соревнований.

*Практический материал.* Бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки в длину с места.

**Раздел 2. «Спортивные игры» УК ОС-7.1, УК ОС-7.2**

Тема 1: Баскетбол

*Теоретические сведения*. Понятия: атака, блокировка, заслон, зона, нападение, область штрафного броска, фол, прессинг, свободный мяч, спорный мяч, мертвый мяч. Тактика игры. Теория судейства соревнований.

*Практический материал.* Элементы игры: ловля мяча двумя руками, передача мяча, ведение и остановка мяча, остановки и повороты, броски и передачи мяча сверху, снизу, сбоку, с отскока, штрафные броски в корзину. Броски с различных дистанций с места и в движении. Игра по упрощенным правилам. Практика судейства.

Фрисби

*Теоретические сведения.* Понятия: броски диска: плоские (бэкхенд, форхенд), верхние (хаммер, блейд, скубер), обводящие. Фейки. Амплуа игроков (хендлеры, мидлеры и лонгеры). Тактика игры. Теория судейства соревнований.

*Практический материал.* Элементы игры: броски и ловля диска разными способами. Броски на дальность. Тактические действия в нападении и защите. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Практика судейства.

Тема 2: Волейбол

*Теоретические сведения.* Понятия: стойки, подача (нижняя прямая, верхняя прямая), передачи мяча (верхняя, нижняя), нападающий удар, защита, блок. Тактика игры. Теория судейства соревнований.

*Практический материал.* Элементы игры: передача мяча индивидуально и в парах, прием мяча, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, нападающий удар, блокирование. Игра через сетку по упрощенным правилам. Практика судейства.

**Раздел 3. «Фитнес» УК ОС-7.1, УК ОС-7.2**

Тема 1. Классическая аэробика

*Теоретические сведения.* Влияние занятий аэробикой на системы организма занимающихся. Организация занятий по аэробике. Техника базовых движений в аэробике. Терминология. Классификация видов аэробики. Структура занятия по аэробике. Основы методики проведения занятий. Основы методики составления аэробных связок. Самоконтроль на занятиях аэробикой.

*Практический материал.* Освоение практических навыков и умений в выполнении базовых шагов классической аэробики. Освоение интернациональных символов-жестов. Выполнение простейших движений классической аэробики нон-стопом под фонограмму. Составление комбинаций и изучение методов конструирования аэробных связок. Разучивание и исполнение аэробной связки на 64 счета под музыкальное сопровождение.

Тема 2. Силовой тренинг

*Теоретические сведения.* Влияние силовых тренировок на организм. Показания и противопоказания к занятиям силовыми упражнениями. Характеристика силовых способностей и методика их развития. Виды силовых занятий и принципы построения тренировочных программ. Особенности силовых тренировок для женщин. Самоконтроль на занятиях и особенности питания.

*Практический материал.* Освоение практических навыков и умений в выполнении комплексов силовых упражнений без дополнительного оборудования. Составление силовых комплексов на различные мышечные группы: мышцы спины; мышцы груди; мышцы плечевого пояса; мышцы рук; мышцы живота; мышцы ног.

Тема 3. Танцевальная аэробика/ степ-аэробика

*Теоретические сведения*. Влияние занятий степ-аэробикой и танцевальной аэробики на организм человека. Показания и противопоказания к занятиям аэробикой. Профилактика травматизма на занятиях степ-аэробикой. Классификация элементов степ-аэробики и танцевальных движений. Структура и методика проведения учебно-тренировочного занятия по аэробике. Методика составления и разучивания хореографических комбинаций. Самоконтроль и питьевой режим при занятиях.

*Практический материал.* Техника базовых шагов и движений рук в аэробике. Положения и движения относительно степ-платформы. Выполнение базовых шагов под музыкальную фонограмму поточным методом с соблюдением принципа симметричного обучения. Разучивание хореографических связок на 32 счета, используя метод линейной прогрессии и блочный метод.

Тема 4. Функциональный тренинг (кроссфит, табата)

*Теоретические сведения*. Методика развития физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной). Особенности выбора средств. Структура и форма проведения учебно-тренировочного занятия по функциональному тренингу. Самоконтроль на занятиях по функциональному тренингу (кроссфиту, табате). Техника безопасности при работе с дополнительным оборудованием. Особенности выбора средств, веса отягощений при составлении силовых комплексов. Правильный выбор дозировки интервального тренинга. Особенности построения тренировки по методике «Табата» (выбор количества раундов и циклов в зависимости от физической подготовленности студентов).

*Практический материал*. Комплексы в сочетании силовой и кардио-нагрузок Отработка техники правильного дыхания во время выполнения упражнений комплексов функционального тренинга. Комплексы упражнений с отягощениями и с фитнес-оборудованием (фитбол, босу-платформа, степ-платформа, эспандеры и т.д.). Комплексы упражнений интервального тренинга без оборудования и с использованием малого оборудования: скакалка, медицинбол, балансировочные диски и т.д. Техника выполнения упражнений с дополнительным оборудованием. Комплексы, состоящие из сложно-координированных упражнений для развития максимальной силы, общей и силовой выносливости.

**Для специальной медицинской группы А**

**Раздел 1. «Легкая атлетика» УК ОС-7.1, УК ОС-7.2**

Тема 1. Дозированная ходьба

*Теоретические сведения*. Техника безопасности на занятиях дозированной ходьбой. Правила подбора одежды и инвентаря для занятий. Методы развития выносливости. Принципы организации тренировочных занятий. Объем и интенсивность нагрузки. Методы самоконтроля за самочувствием.

*Практический материал*. Спортивная ходьба. Ходьба по ровной и пересеченной местности. Ходьба в гору. Ходьба со спусков. Ходьба по мягкому и твердому грунту. Ходьба с разной интенсивностью. Чередование различных способов ходьбы.

Тема 2. Метания на точность

*Теоретические сведения.* Техника и способы выполнения метаний. Техника безопасности при выполнении метаний.

*Практический материал*. Метания теннисного мяча на точность с разного расстояния. Метания неведущей рукой.

**Раздел 2. «Спортивные игры» УК ОС-7.1, УК ОС-7.2**

Тема 1. Настольный теннис

*Теоретические сведения*. Основы техники игры. Методика обучения игры. Правила соревнований.

*Практический материал*. Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезов слева и справа, накатов слева и справа. Освоение подач справа и слева без вращения. Овладение подачами с вращениями. Игра на счёт.

Тема 2. Дартс

*Теоретические сведения* Основные стойки при игре в дартс - боком, лицом к мишени. Варианты хвата дротика (двумя, тремя, четырьмя пальцами; передний, задний хват и т.д.). Техника выполнения броска (движение пальцев, кисти, предплечья); индивидуальные особенности воспроизведения движений. Правила игры в дартс.

*Практический материал*. Отработка технических приемов метания дротика в различных стойках и при разных хватах. Развитие навыков броска. Метание в верхние и нижние сектора; перенос цели слева направо (игра "Линия"); отработка кучности попаданий (игры "Кто больше", "Кто меньше");

отработка попаданий в центр мишени (игра "Тысяча"); броски на кучность попаданий (игра "Кнопка").

**Раздел 3. «Фитнес» (оздоровительная и корригирующая гимнастика, стретчинг) УК ОС-7.1, УК ОС-7.2**

*Теоретические сведения.* Ознакомление с основными оздоровительными системами. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями при различных заболеваниях.

*Практический материал.* Дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, ОРУ с предметами и без предметов, упражнения у гимнастической стенки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии, специальные упражнения из нетрадиционных видов гимнастики: аэробики, атлетической гимнастики, стретчинга, упражнения на тренажерах.

**Для специальной медицинской группы Б**

**Раздел 1. «Подготовка и написание реферата» УК ОС-7.1**

Студент должен согласовать тему реферата с ответственным преподавателем. Подготовить презентацию и защитить реферат в Microsoft Teams.

**Раздел 2. «Методика самооценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности» УК ОС-7.2**

*Теоретические сведения.* Понятие о физическом развитии, функциональном состоянии, физической подготовленности и методах их оценивания.

*Практический материал*. Измерение антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, силы мышц рук, становая сила). Проведение функциональных проб (Руфье, Штанге, Генчи, Ромберга).

## 4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

**4.3. Для самостоятельной работы обучающихся** при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

Задания закрытого типа — это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания комбинированного типа – это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных и обосновать свой выбор.

Задания открытого типа — это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

## 4.4 Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

| ТИП ЗАДАНИЯ | ИНСТРУКЦИЯ | СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ | КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ |
|---|---|---|---|
| Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных | Прочитайте текст, выберите правильный ответ | 1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.<br>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.<br>3. Выбрать один верный ответ.<br>4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В). | Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква |
| Задание закрытого типа на установление соответствия | Прочитайте текст и установите соответствие | 1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.<br>2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д.<br>3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.<br>4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4). | Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы |
| Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных | Прочитайте текст, выберите правильные ответы | 1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов.<br>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.<br>3. Выбрать несколько правильных ответов.<br>4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г). | Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого) |
| Задание закрытого типа на установление последовательности | Прочитайте текст и установите последовательность | 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.<br>2. Внимательно прочитать предложенные варианты | Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | ответа.<br>3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.<br>4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135). | |
| Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа | 1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.<br>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.<br>3. Выбрать один верный ответ.<br>4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа.<br>5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования). | Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа |
| Задание открытого типа с развернутым ответом | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ | 1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.<br>2.Продумать логику и полноту ответа.<br>3.Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.<br>4.В случае расчетной задачи, записать решение и ответ | Ответ считается верным:<br>1. Отсутствие фактических ошибок.<br>2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа).<br>3.Обоснованность ответа (наличие аргументов).<br>4. Логическая последовательность излагаемого материала. |

**4.5 Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС**

| Итоговая балльная оценка | Традиционная система | Бинарная система | ECTS | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Для традиционной системы | Для бинарной системы |
| 95-100 | Отлично | Зачтено | A | P/ Passed |
| 85-94 | | | B | P/ Passed |
| 75-84 | Хорошо | | C | P/ Passed |
| 65-74 | | | D | P/ Passed |
| 55-64 | Удовлетворительно | | E | P/ Passed |
| 0-54 | Неудовлетворительно | Не зачтено | F | F/Failed |

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

| Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости | Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию | Максимальная итоговая балльная оценка | Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию |
|---|---|---|---|
| 60 баллов | 40 баллов | 100 баллов | 100 баллов |

## 5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

**5.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся** (в том числе, задания к контрольным точкам): написание рефератов; выполнение практических заданий; сдача тестов спортивно-технической подготовки.

*Примерная тематика практических заданий по разделу «Легкая атлетика»:*

1. Выполнение различных видов перемещений (ходьба и бег с заданием, различные виды прыжков и т.п.).
2. Выполнение бега на короткие дистанции (по прямой, с изменением направления движения).
3. Выполнение северной ходьбы на открытом воздухе (для студентов СМГ).

*Примерная тематика практических заданий по разделу «Спортивные игры»:*

1. Выполнение базовых элементов волейбола (передача мяча сверху, снизу, нападающий удар, подача)
2. Выполнение базовых элементов баскетбола (перемещения, ведение мяча, передача, броски в кольцо).
3. Выполнение базовых элементов фрисби (перемещения, броски, ловля).
4. Выполнение базовых элементов настольного тенниса (подача, удары).
5. Выполнение бросков на точность в дартсе.

*Примеры ТСТП по разделу «Спортивные игры»:*

*1. ТСТП по баскетболу*: выполнение передачи-приема мяча в парах поперек площадки, бросков мяча в движении от щита после двух шагов, штрафных бросков.

*2. ТСТП по фрисби*: выполнение бросков и ловли диска различными способами, бросков на дальность в заданную зону, групповых упражнений.

*3. ТСТП по волейболу*: выполнение передачи мяча сверху и снизу над собой и в парах, подача через сетку различными способами.

*4. ТСТП по настольному теннису*: выполнение набивания мяча ладонной/ тыльной стороной ракетки, накатов справа/ слева по прямой или диагонали, подач.

*5. ТСТП по дартсу*: выполнение поочередных бросков дротика с 1-го по 20й сектор, серийных бросков дротика в 20-й сектор, бросков дротика на максимальный набор.

*Примерная тематика практических заданий по разделу «Фитнес»:*

1. Выполнение базовых шагов классической аэробики/ степ-аэробики.

2. Выполнение простейших силовых упражнений (упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины, рук, ног).

3. Выполнение базовых силовых упражнений с дополнительным инвентарем и оборудованием (с гантелями, эспандером, бодибаром, фитболом, степ-платформой).

*Примеры ТСТП по разделу «Фитнес»*

*1. ТСТП по теме «Классическая аэробика»:* выполнение аэробной связки на 64 счета с правой и левой ноги, предложенной преподавателем:

I.
1-4 – Grapewine вправо
5-6 – Step Touch с левой вперёд
7-8 – Step Touch с правой назад
II.
1-4 – Chasse Mambo Back вправо
5-8 – Pivot с правой
III.
1-2 – ½ V-step с правой
3-4 – 2 прыжка на двух назад
5-8 – Step Cross с правой
IV.
1-4 – Scoop по зигзагу вверх с правой
5-8 – поворот назад с правой
V.
1-4 – V-step с правой с поворотом на 180° (через левое плечо)
5-8 – V-step с правой с поворотом на 180° (через левое плечо)
VI.
1-8 – 2 Step Touch по квадрату с правой
VII.
1-4 – Open Step 1-1 с правой
5-8 – Leg Curl 1-1 с правой
VIII.
1-4 – Mambo с правой
5-8 – Basic Step + Knee Up с правой
IX-XVI – то же в левую сторону с левой ноги

*2. ТСТП по теме «Силовой тренинг»*: составление и проведение силового комплекса с собственным весом из 10-15 упр. на группу мышц по выбору (мышцы ног и ягодиц, мышцы пресса, мышцы спины, мышцы рук и груди). Комплекс упражнений необходимо записать в форме таблицы.

| № | Работающие мышцы | Описание упражнения | Методические указания |
|---|---|---|---|
| | | | |

*3. ТСТП по теме «Танцевальная аэробика/ степ-аэробика»*: составление аэробной связки на 64 счета и ее показ на занятии/ выполнение аэробной связки на степ-платформе на 32 счёта, предложенной преподавателем:

I.
1-8 – Lunge с П
II.
1-4 – Knee Up с П
5-8 – Pivot с Л
III.
5-8 – Lift Side с Л
5-8 – Mambo через платформу с П
IV.
1-4 – ½ Over the Top с П
5-8 – Cha-Cha- Cha с П
V-VIII – то же в другую сторону с Л

*4. ТСТП по теме «Функциональный тренинг»*: составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями и с фитнес-оборудованием (фитбол, босу-платформа, степ-платформа, эспандеры и т.д.). Комплекс должен состоять из сложно-координационных упражнений для развития максимальной силы, общей и силовой выносливости, а также сочетать силовую и кардио-нагрузки.

*Примерная тематика рефератов для студентов СМГ Б:*

1. Основные периоды и этапы развития отечественной истории физической культуры и спорта как учебной дисциплины.
2. Современные тенденции развития студенческого спорта в РФ (СЗИУ).
3. Современный спорт в системе международных отношений.
4. Направления использования информационных технологий в олимпийском движении.
5. Параолимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта.
6. Системы финансирования физической культуры в РФ (Санкт-Петербурге).
7. Система управления физической культурой и спортом в России на современном этапе развития государства.
8. Влияние СМИ на развитие и популяризацию физической культуры и спорта в России.
9. Индивидуальная программа двигательной активности с профессиональной направленностью.
10. Профилактика профессиональных заболеваний работников сферы управления (сотрудников таможенной службы и др.) средствами физической культуры.
11. Игромоделирование в процессе физической реабилитации студентов.

12. Пути повышения эффективности реализации муниципальной политики в сфере физической культуры и спорта.

13. Экспертные технологии в информатизации отрасли физической культуры и спорта.

14. Влияние аэробных и анаэробных упражнений на физическое развитие человека.

15. Оценка эффективности аэробных упражнений в процессе занятий со студентами специальной медицинской группы с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (дыхательной).

16. Настольный теннис (бадминтон, дартс) как эффективное средство физической подготовки студентов специальной медицинской группы.

**5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (вне контрольных точек):**

***Раздел 2. Спортивные игры. УК ОС-7.1, УК ОС-7.2***

*Вопросы открытого типа:*

*1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.*

*2. Продумать логику и полноту ответа.*

*3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.*

*4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ*

*Вопрос 1.* Что такое «блокирование» в волейболе?

*Вопрос 2.* Что такое «фол» в баскетболе. Перечислите виды «фолов».

*Задания закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных:*

*1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.*

*2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа.*

*3. Выбрать один верный ответ.*

*4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или* В).

*Задание 1.* До какого счета в классическом волейболе ведется игра в одной партии?

а) до 21 очка

б) до 15 очков

в) до 25 очков

г) до 11 очков

*Задание 2.* Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 26×14

б) 28×15

в) 30×16.

*Задания закрытого типа на установление соответствия:*

*1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.*

*2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.;*

*список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д.*

*3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.*

*4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).*

*Задание 1.* Соотнесите жесты судьи в волейболе и их значение:

| | |
|---|---|
| 1) руки крест-накрест | а) замена игрока |
| 2) ладони сложены буквой «Т» | б) конец игры |
| 3) руки согнуты в локтях ладонями внутрь | в) тайм-аут |
| 4) подъем предплечья, ладонь вверх | г) мяч в ауте |
| 5) руки согнуты в локтях, предплечья параллельны, круговые движения предплечьями | д) задержка мяча |

*Задание 2:* Сопоставьте действия игроков и время, которое на это дается в баскетболе:

| | |
|---|---|
| 1) замена игрока | а) 24 с |
| 2) нахождение нападающего в зоне под корзиной | б) 8 с |
| 3) время на атаку | в) 20 с |
| 4) переход из тыловой в передовую зону | г) 3 с |

*Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных:*

*1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов.*

*2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа.*

*3. Выбрать несколько правильных ответов.*

*4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).*

*Задание 1.* Какие действия в волейболе являются нарушением правил при подаче мяча?

а) игрок ударил несколько раз мячом об пол

б) игрок заступил ногой пространство площадки

в) выполнил прыжок перед подачей

г) игрок выполнил подачу через 6 с после свистка судьи

д) игрок выполнил подачу за 2 метра от площадки

е) игрок дважды подбросил мяч вверх перед подачей

*Задание 2.* Выберете все системы игры в защите в баскетболе:

а) перекрестная

б) личная

в) личный прессинг

г) зонная

в) заслон

*Задание закрытого типа на установление последовательности:*

*1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.*

*2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.*

*3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.*

*4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).*

*Задание.* Расположите перечисленные действия при выполнении нападающего удара в волейболе в нужной последовательности:

1) удар по мячу
2) прыжок
3) приземление
4) разбег
5) толчок

*Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора:*

*Задание.* Во время соревнований по какой спортивной игре (из перечисленных) на площадке/ поле находится больше всего участников? Объясните свой выбор

а) волейбол
б) баскетбол
в) фрисби
г) футбол
д) регби

***Раздел 2. Фитнес. УК ОС-7.1, УК ОС-7.2***

*Вопросы открытого типа:*

*1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.*

*2. Продумать логику и полноту ответа.*

*3.Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.*

*4.В случае расчетной задачи, записать решение и ответ*

*Вопрос 1.* Способностью человека выполнять движения с большой амплитудой называется ...

*Вопрос 2*. Какие виды аэробики вы можете назвать?

*Задания закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных:*

*1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.*

*2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа.*

*3. Выбрать один верный ответ.*

*4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).*

*Задание 1.* Для увеличения интенсивности силовых упражнений нужно:

а) уменьшить число повторений упражнения

б) замедлить темп выполнения упражнения

в) увеличить паузу отдыха между упражнениями

г) уменьшить амплитуду движений

*Задание 2.* Что является примером проявления взрывной силы?

а) прыжки

б) жим штанги

в) приземление на опору при различных видах прыжков

г) удержание положения «планка»

*Задания закрытого типа на установление соответствия:*

*1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.*

*2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.;*

*список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д.*

*3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.*

*4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).*

*Задание 1.* Соотнесите мышцы рук и плечевого пояса с их функцией:

| | |
|---|---|
| 1) бицепс плеча | а) отведение, сгибание и разгибание плеча |
| 2) трицепс плеча | б) разгибание предплечья в локтевом суставе |
| 3) дельтовидная | в) сгибание предплечья в локтевом суставе |

*Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных:*

*1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов.*

*2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа.*

*3. Выбрать несколько правильных ответов.*

*4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).*

*Задание 1.* К мышцам спины относятся?

а) широчайшая

б) дельтовидная

в) выпрямляющая позвоночник

г) трапециевидная

д) гребенчатая
е) грушевидная

*Задание 2.* Из перечисленных шагов аэробики выберете только маршевые:
а) Pivot
б) Knee Up
в) Open Step
г) A-step
д) Grapewine
е) Step Cross

*Задание закрытого типа на установление последовательности:*
*1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.*
*2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.*
*3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.*
*4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).*
*Задание.* Расположите мышцы сверху вниз:
а) портняжная
б) дельтовидная
в) камбаловидная
г) ягодичная
д) поперечная мышца живота
е) трапециевидная

*Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора:*
*1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.*
*2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.*
*3. Выбрать один верный ответ.*
*4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа.*
*5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).*
*Задание*. Интервальная тренировка высокой интенсивности, во время которой выполняется несколько повторов упражнения за короткий период времени с небольшим перерывом на отдых – это? Обоснуйте свой ответ. Расскажите про каждый вид тренировок.
а) фитбол-аэробика
б) табата
в) круговая тренировка
г) пилатес

д) стретчинг

**5.3 Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются контрольной точкой** (далее – КТ). Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает не менее 2 (двух) и не более 10 (десяти) КТ в течение периода освоения дисциплины.

Максимальное количество баллов за любой тип работ в рамках КТ составляет 100 (сто) баллов.

Распределение весовых коэффициентов по КТ в рамках текущего контроля успеваемости по дисциплине и формулы расчета:

| **Наименование контрольной точки** | **Максимальное количество баллов за работу в рамках КТ** | **Коэффициент веса контрольной точки** | **Результат контрольной точки, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине** |
|---|---|---|---|
| КТ 1 | 100 | 0,24 | 24 |
| КТ 2 | 100 | 0,24 | 24 |
| КТ 3 | 100 | 0,12 | 12 |
| Результат текущего контроля успеваемости | – | Сумма весов всех КТ в рамках текущего контроля успеваемости | Сумма баллов за ТКУ |
| **ВСЕГО** | | **0,6** | **60** |

*Формула расчета результата контрольной точки:*

Результат контрольной точки = Количество баллов за работу в рамках КТ х Коэффициент веса контрольной точки.

**5.4 Формой текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ** является: написание рефератов; выполнение практических заданий; тестирование технической подготовленности студентов – сдача тестов спортивно-технической подготовки (*далее ТСТП*):

КТ – 1: выполнение практических заданий № 1.

КТ – 2: выполнение практических заданий № 2.

КТ – 3: сдача ТСТП.

Для каждой формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ определены критерии оценивания результатов выполнения задания.

| **Тип задания** | **Инструкция** | **Сценарии выполнения** | **Критерии оценивания** |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Написание реферата | Выберете тему и напишите реферат | 1. Выбрать тему реферата из предложенных преподавателем.<br>2. Внимательно прочитать требования к написанию реферата.<br>3. Написать реферат согласно требованиям (см. методические рекомендации п. 7).<br>4. Проверить реферат в системе Антиплагиат-РАНХиГС.<br>5. Подготовить презентацию по реферату.<br>6. Выслать на проверку преподавателю.<br>7. Защитить реферат в оффлайн формате. | 1. Соответствие требованиям к оформлению реферата и его структуре.<br>2. Оригинальность работы (50 %, отсутствие сгенерированного текста) |
| Выполнение практических заданий | Выслушайте преподавателя и выполните практическое задание на занятии | 1. Ознакомиться с перечнем видов двигательной активности.<br>2. Выбрать вид двигательной активности.<br>3. Изучить технику выполнения выбранного вида двигательной активности.<br>4. Освоить технику выполнения выбранного вида двигательной активности.<br>5. Технически правильно выполнить выбранный вид двигательной активности на практическом занятии. | 1. Знание техники выполнения выбранного вида двигательной активности.<br>2. Сдача практического задания в соответствии со шкалой результатов. |
| Сдача ТСТП | Выслушайте преподавателя и сдайте ТСТП на занятии | 1. Ознакомиться с перечнем ТСТП.<br>2. Изучить технику выполнения ТСТП.<br>3. Освоить технику выполнения ТСТП.<br>4. Выполнить ТСТП на практическом занятии. | Сдача ТСТП в соответствии со шкалой результатов |

*1. Критерии оценки практических заданий*

| **Критерии оценки** | **Диапазон баллов** | **Описание критерия** |
|---|---|---|
| Теоретическая основа выполнения упражнения | 0-50 | Знание техники выполнения упражнения, дыхания, дозирования нагрузки |
| Техника выполнения упражнения | 0-50 | Правильная техника выполнения упражнения |
| Итого максимально: | 100 | |

*2. Критерии оценки рефератов*

| Критерии оценки | Диапазон баллов | Описание критерия |
|---|---|---|
| Содержание и раскрытие темы | 0-20 | Детальное, последовательное описание всех этапов с конкретными примерами |
| Грамотность изложения | 0-20 | Соблюдены все правила грамматики, орфографии и пунктуации |
| Логика изложения | 0-20 | Чёткая последовательность изложения, логические связи между частями текста, аргументы подтверждают выводы |
| Правильность оформления | 0-20 | Оформление реферата согласно требованиям (см. п. 7) |
| Оригинальность | 0-20 | Уникальный подход к теме, нестандартные решения, собственная позиция автора |
| Итого максимально: | 100 | |

## Критерии оценки ТСТП по разделу «Спортивные игры» для основной и подготовительной групп здоровья (КТ 3)

### Баскетбол

| Наименование упражнения | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл | ∑ |
|---|---|---|---|---|---|
| Передача-прием мяча в парах поперек поля за 20 сек (6 м) (кол-во раз) | 24 | 22 | 18 | 14 | 1-4 |
| Бросок в движении от щита после двух шагов (кол-во попыток) | 1 | 2 | 3 | более 3 | 1-4 |
| Штрафные броски (кол-во раз) | 4/10 | 3/10 | 2/10 | 1/10 | 1-4 |
| **Итого за ТСТП по баскетболу** | | | | | **max 12** |

### Фрисби

| Наименование упражнения | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл | ∑ |
|---|---|---|---|---|---|
| Броски и ловля диска разными способами (кол-во раз) | 8 | 6 | 4 | 2 | 1-4 |
| Бросок на дальность в заданную зону (кол-во раз) | 4/4 | 3/4 | 2/4 | 1/4 | 1-4 |
| Групповое упражнение на выбор: «Крестик»*/ «Встречное движение»** (кол-во попыток) | 1 | 2 | 3 | более 3 | 1-4 |
| **Итого за ТСТП по фрисби** | | | | | **max 12** |

*Примечание:*

**Групповое упражнение «Крестик»*: выполнение полного круга из 4 команд по 3 игрока. Игроки стоят на расстоянии 6м. в колонну по три, лицом к друг другу(крестиком), первый номер в колонне перебрасывает диск против часовой стрелки первому игроку в другой колонне справа и бегом перемещается на место последнего игрока той же колонны. Это действие выполняется по кругу пока начавший упражнение не окажется на своем изначальном месте. Падение диска – попытка не засчитывается.

***Групповое упражнение «Встречное движение»*: выполнение полного круга из двух команд по 6 игроков. Игроки стоят на расстоянии 10м. в колонну по шесть, лицом к друг другу. Первый игрок одной из команд выбегает, ему навстречу игрок другой команды перебрасывает диск, который тот ловит, останавливается и переправляет игроку уже своей команды. Цикл продолжается пока игроки с команд не окажутся на своих местах. Падение диска – попытка не засчитывается.

### Волейбол

| Наименование упражнения | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл | ∑ |
|---|---|---|---|---|---|
| Передача мяча сверху над собой/ в парах через сетку (кол-во раз) | 14/14 | 12/14 | 10/14 | 8/14 | 1-4 |
| Передача мяча снизу над собой/ в парах вдоль сетки (кол-во раз) | 14/14 | 12/14 | 10/14 | 8/14 | 1-4 |
| Подача через сетку любым способом (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | 1 | 1-4 |
| **Итого за ТСТП по волейболу** | | | | | **max 12** |

## Критерии оценки ТСТП по разделу «Спортивные игры» для студентов специальной медицинской группы А (КТ 3)

### Настольный теннис

| Наименование упражнения | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл | ∑ |
|---|---|---|---|---|---|
| Набивание мяча ладонной/ тыльной стороной ракетки (кол-во раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 1-4 |
| Накаты справа/ слева по прямой/ диагонали в парах (кол-во раз) | 24 | 20 | 16 | 12 | 1-4 |
| Подача (справа, слева) накатом (кол-во раз) | 9/10 | 8/10 | 7/10 | 6/10 | 1-4 |
| **Итого за ТСТП по настольному теннису** | | | | | **max 12** |

### Дартс

| Наименование упражнения | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл | ∑ |
|---|---|---|---|---|---|
| Поочерёдные броски с 1ого по 20 сектор (кол-во попаданий из 20 бросков) | 18 | 15 | 12 | 9 | 1-4 |
| Броски дротика в 20й сектор – 5 серий по 3 дротика (кол-во очков) | 350 | 3000 | 250 | 200 | 1-4 |
| Броски дротиков на максимальный набор – 5 серий по 3 дротика (кол-во очков) | 400 | 350 | 250 | 200 | 1-4 |
| **Итого за ТСТП по дартсу** | | | | | **max 12** |

## Критерии оценки ТСТП по разделу «Фитнес» для основной и подготовительной групп здоровья (КТ 3)

| Тема | Упражнение | 12 баллов | 10 баллов | 8 баллов | 6 баллов | 4 балла |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Классическая аэробика** | Выполнение аэробной связки на 64 счета (вправо/ влево) | -знание терминологии<br>-правильная техника шагов<br>- движения руками<br>- выполнение под музыку | -знание терминологии<br>-правильная техника шагов<br>- движения руками | -1-2 ошибки в терминологии<br>-1-2 ошибки в технике шагов | -2-4 ошибки в терминологии<br>-2-4 ошибки в технике шагов | -более 4 ошибок в терминологии<br>-более 4 ошибок в технике шагов |
| **Силовой тренинг** | Составление и проведение силового комплекса из 10-15 упр. на группу мышц по выбору | - правильная техника выполнения силовых упр.<br>-соответствие упражнений выбранной мышечной группе<br>- дозировка<br>- выполнение под музыку<br>- конспект | -1-2 ошибки в технике<br>-соответствие упр. выбранной мышечной группе<br>- дозировка<br>- выполнение под музыку<br>- конспект | -2 -4ошибки в технике<br>- 1-2 упр. не соответствуют выбранной мышечной группе<br>- низкая дозировка<br>- выполнение под музыку<br>- конспект | -2 -4ошибки в технике<br>- 2-4 упр. не соответствуют выбранной мышечной группе<br>- дозировка<br>- конспект | -более 4 ошибок в технике<br>- более 4 упр. не соответствуют выбранной мышечной группе<br>- дозировка<br>- конспект |
| **Танцевальная аэробика/ степ-аэробика** | Составление аэробной связки на 64 счета или связки на 32 счета на степе | -знание терминологии<br>-правильная техника шагов<br>- движения руками<br>- выполнение под музыку | -знание терминологии<br>-правильная техника шагов<br>- движения руками | -1-2 ошибки в терминологии<br>-1-2 ошибки в технике шагов<br>- выполнение без движений руками | -2-4 ошибки в терминологии<br>-2-4 ошибки в технике шагов | -более 4 ошибок в терминологии<br>-более 4 ошибок в технике шагов |
| **Функциональный тренинг (кроссфит)** | Составление и проведение комплекса на все мышечные группы с доп. оборудованием | -комплекс на 5 станциях из супер-сетов<br>- правильная техника<br>-вариативность упр. на каждой станции<br>- дозировка<br>-определение работающих мышц<br>- чередование силовых упр. с кардио<br>- конспект | -комплекс на 5 станциях<br>-1-2 ошибки в технике<br>-вариативность упр. на каждой станции<br>- дозировка<br>-определение работающих мышц<br>- чередование силовых упр. с кардио<br>- конспект | -комплекс на 4 станциях<br>-1 -2 ошибки в технике<br>-вариативность упр. на каждой станции<br>- дозировка<br>-определение работающих мышц<br>-чередование силовых упр. с кардио<br>- конспект | -комплекс на 3 станциях<br>-2 -4ошибки в технике<br>-вариативность упр. на каждой станции<br>- дозировка<br>-1-2 ошибки в определении работающих мышц<br>- конспект | - комплекс на 3станциях<br>-более 4 ошибок в технике<br>- дозировка<br>- более 4 ошибок в определении работающих мышц<br>- конспект |
| **Функциональный тренинг (табата)** | Интервальный тренинг без оборудования/ с использованием малого оборудования: скакалка, мяч) | -правильная техника выполнения упражнений<br>- четкое соблюдение временных интервалов<br>- соблюдение темпа выполнения упражнений | -правильная техника выполнения упражнений<br>- четкое соблюдение временных интервалов<br>- снижение темпа выполнения упражнений | -1-2 ошибки в технике выполнения упражнений<br>- паузы в выполнении упражнений | -3-4 ошибки в технике выполнения упражнений<br>- длительные паузы в выполнении упражнений | - более 4 ошибок в технике выполнения упражнений<br>- длительные паузы в выполнении упражнений |

## Критерии оценки ТСТП по разделу «Фитнес» для специальной медицинской группы А (КТ 3)

| Тема | Упражнение | 12 баллов | 10 баллов | 8 баллов | 6 баллов | 4 балла |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Оздоровительная гимнастика** | Выполнение оздоровительного комплекса на 64 счета | - последовательность комплекса<br>- правильная техника выполнения | - 1-2 ошибки в последовательности комплекса<br>- правильная техника выполнения | - 1-2 ошибки в последовательности комплекса<br>- 1-2 ошибки в технике выполнения | - 2-4 ошибки в последовательности комплекса<br>- 2-4 ошибки в технике выполнения | - более 4 ошибок в последовательности комплекса<br>- более 4 ошибок в технике выполнения |
| **Корригирующая гимнастика** | Составление и проведение комплекса корригирующей гимнастики из 10-15 упр. | - правильная техника выполнения упр.<br>-соответствие упражнений заболеванию<br>- дозировка<br>- конспект | -1-2 ошибки в технике<br>- соответствие упражнений заболеванию<br>- дозировка<br>- конспект | -2 -4ошибки в технике<br>- 1-2 упр. не соответствуют заболеванию<br>- низкая дозировка<br>- конспект | -2-4ошибки в технике<br>- 2-4 упр. не соответствуют заболеванию<br>- дозировка<br>- конспект | -более 4 ошибок в технике<br>- более 4 упр. не соответствуют заболеванию<br>- дозировка<br>- конспект |

## 6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

Обучающиеся посещают практические занятия, а также получают инструкцию от ответственного преподавателя по методике самостоятельных занятий. Ответственный преподаватель, к учебной группе которого относится обучающийся, осуществляет всесторонний контроль за процессом освоения дисциплины. В его обязанности входит мониторинг своевременности и полноты изучения курса, консультирование обучающихся по вопросам организации и содержания учебной деятельности, а также регистрация и фиксация результатов учебной активности обучающихся. Предоставление сведений о выполненных самостоятельных работах сопровождается соответствующим начислением дополнительных баллов, согласно установленным правилам по дисциплине в рамках БРС. По окончании каждого семестра преподаватель осуществляет аттестацию обучающихся, обобщая результаты по количеству набранных баллов.

Окончательная оценка освоения курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту» формируется путем суммирования баллов, полученных за выполнение практических заданий, сдачу нормативов и тестов спортивно-технической подготовки. В случае, если по итогам проведения аттестации обучающийся набрал 55 или более баллов, ему выставляется результат «зачтено». При недостаточном количестве баллов студенту предоставляется возможность восполнить недостающие баллы посредством выполнения дополнительных заданий, в порядке, регламентированном балльно-рейтинговой системой по дисциплине.

Таким образом, использование балльно-рейтинговой системы способствует объективной и прозрачной оценке образовательных достижений, стимулирует обучающихся к регулярной работе и обеспечивает индивидуализацию образовательного процесса, что особенно актуально для дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате факультета. Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов. Информация о текущей успеваемости будет отображаться в Журнале оценок в СДО.

### Порядок начисления дополнительных баллов по дисциплине

| Наименование | Баллы | Условия выставления зачета |
|---|---|---|
| Члены сборных команд СЗИУ РАНХиГС | 55 | Наличие студента в списке сборной команды |
| Члены студенческого спортивного клуба Института | 55 | Наличие студента в списке студенческого спортивного клуба |
| Члены студенческого киберспортивного клуба | 55 | Наличие студента в списке киберспортивного клуба |
| Спортивные организаторы на факультетах | 55 | Наличие студента в списке спортивных организаторов – 6 человек, заместители спортивных организаторов – по наличию |
| Члены команды «Битва болельщиков» | 55 | Наличие студента в списке команды «Битва болельщиков» |
| Менеджеры сборных команд Института | 55 | Наличие студента в списке менеджеров |
| Фотографы, видеографы и SMM-специалисты | 25 | Наличие студента в списке фотографов, видеографов и SMM-специалистов. Обязательная сдача всех нормативов, набрать min 55 баллов |
| Дополнительные самостоятельные занятия в фитнес-клубах города | 15 | Предъявление абонемента (договора) преподавателю, выставляющему зачёт, в первый месяц каждого семестра |

**6.2 Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации**: сдача нормативов по определению физической подготовленности студентов.

### 6.3 Критерии и шкала оценивания на основе БРС

**Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов основной и подготовительной групп здоровья**

| № | Наименование тестов | |
|---|---|---|
| | 3, 5 семестры | 4, 6 семестры |
| 1 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин | Бёрпи за 1 мин |
| 2 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа сзади от гимнастической скамьи |
| 3 | Прыжок в длину с места | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье |
| 4 | Бег на 60 м/ челночный бег 10*10 м | Бег на 60 м/ челночный бег 10*10 м |

**Критерии оценки тестов физической подготовленности**

**Девушки**

| № п/п | Наименование упражнений (тестов) | Единица измерения | 10 баллов | 8 баллов | 6 баллов | 4 балла | 2 балла |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин | кол-во раз | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 2 | Берпи за 1 мин | кол-во раз | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ упоре лёжа сзади от гимн. скамьи | кол-во раз | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 |
| 4 | Прыжок в длину с места | см | 195 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 5 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье | см | +16 | +13 | +10 | +7 | +4 |
| 6 | Бег на 60 м | сек | 9,5 | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 11,5 |
| 7 | Челночный бег 10*10 м | сек | 26,5 | 27,0 | 27,5 | 28,0 | 28,5 |

**Юноши**

| № п/п | Наименование упражнений (тестов) | Единица измерения | 10 баллов | 8 баллов | 6 баллов | 4 балла | 2 балла |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин | кол-во раз | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 2 | Берпи за 1 мин | кол-во раз | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ упоре лёжа сзади от гимн. скамьи | кол-во раз | 45/ 35 | 40/ 30 | 35/ 25 | 30/ 20 | 25/ 15 |
| 4 | Прыжок в длину с места | см | 245 | 230 | 215 | 200 | 185 |
| 5 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье | см | +13 | +10 | +7 | +4 | +1 |
| 6 | Бег на 60 м | сек | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 10,0 |
| 7 | Челночный бег 10*10 м | сек | 25,0 | 25,5 | 26,0 | 26,5 | 27,0 |

**Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы А**

| № | Наименование тестов | |
|---|---|---|
| | 3, 5 семестры | 4, 6 семестры |
| 1 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 2 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ с опорой на колени/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа сзади от гимнастической скамьи | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ с опорой на колени/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа сзади от гимнастической скамьи |
| 3 | Метание теннисного мяча в цель | Стойка на двух ногах на балансировочной платформе |

| | | |
|---|---|---|
| 4 | Дозированная ходьба (40 минут) | Дозированная ходьба (40 минут) |

## Критерии оценки тестов физической подготовленности

### Девушки

| № п/п | Наименование упражнений (тестов) | Единица измерения | 10 баллов | 8 баллов | 6 баллов | 4 балла | 2 балла |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин | кол-во раз | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 2 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ упоре лёжа сзади от гимн. скамьи | кол-во раз | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа с опорой на колени | кол-во раз | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 4 | Метание теннисного мяча в цель с 5 м из 10 бросков | кол-во раз | 9 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| 5 | Стойка на двух ногах на балансировочной платформе | сек | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 6 | Дозированная ходьба (40 мин) | м | 4500 | 4000 | 3500 | 3000 | 2500 |

### Юноши

| № п/п | Наименование упражнений (тестов) | Единица измерения | 10 баллов | 8 баллов | 6 баллов | 4 балла | 2 балла |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин | кол-во раз | 50 | 40 | 30 | 25 | 20 |
| 2 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ упоре лёжа сзади от гимн. скамьи | кол-во раз | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа с опорой на колени | кол-во раз | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 4 | Метание теннисного мяча в цель с 5 м из 10 бросков | кол-во раз | 9 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| 5 | Стойка на двух ногах на балансировочной платформе | сек | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 6 | Дозированная ходьба (40 мин) | м | 4500 | 4000 | 3500 | 3000 | 2500 |

## Критерии оценки функционального состояния студентов

| № | Функциональная проба | 10 баллов | 0 баллов |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Проба Штанге | Сдано | Не сдано |
| 2 | Проба Генчи | Сдано | Не сдано |
| 3 | Проба Руфье | Сдано | Не сдано |
| 4 | Проба Ромберга | Сдано | Не сдано |

**Расчет результатов промежуточной аттестации с учетом весового коэффициента**

| **Наименование контрольной точки промежуточной аттестации** | **Максимальное количество баллов за работу в рамках КТ промежуточной аттестации** | **Коэффициент веса контрольной точки промежуточной аттестации** | **Результат промежуточной аттестации, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине** |
|---|---|---|---|
| Тест/ проба № 1 | 100 | 0,1 | 10 |
| Тест/ проба № 2 | 100 | 0,1 | 10 |
| Тест/ проба № 3 | 100 | 0,1 | 10 |
| Тест/ проба № 4 | 100 | 0,1 | 10 |
| Результат промежуточной аттестации | – | Сумма весов всех КТ в рамках промежуточной аттестации | Сумма баллов за ПА |
| **ВСЕГО** | | **0,4** | **40** |

## 7. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля)

При поступлении в СЗИУ РАНХиГС все студенты обязаны пройти медицинский осмотр, по результатам которого обучающиеся распределяются в следующие медицинские группы:

- основную;
- подготовительную;
- специальную (А и Б).

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся студенты, у которых имеются постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья, но не препятствующие учебной и трудовой деятельности, а также студенты со сниженной функциональной адаптацией, отличающиеся слабой физической подготовленностью. Группы формируются с учетом заболевания.

В зависимости от тяжести и характера заболевания студентов, отнесенных к СМГ, разделяются на подгруппы А и Б, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов.

Практический учебный материал для студентов СМГ разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации осуществляется индивидуальный дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Интерактивные формы обучения, предусмотренные в рамках данной учебной дисциплины, направлены также и на развитие культуры мышления, способности к обобщению, анализу, восприятию информации, умения логически верно, аргументировано и ясно строить устную речь. Именно поэтому активные формы занятий, предусмотренные в рамках учебной дисциплины, предполагают высокую речевую, творческую и физическую активность студентов, построены на вербальной коммуникации, должны включать элементы дискуссий в ходе собеседований. Подготовку к организации и участие в судействе соревнований, рекомендуется подготавливать в специально сформированных группах. Такая форма организации работы студентов способствует формированию готовности к кооперации с коллегами, работе в коллективе.

Преподаватель выступает как эксперт по решению студентом конкретной задачи: освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Методы, рекомендованные для применения в обучении

- словесный метод (начальный этап обучения);
- метод наглядного восприятия;
- игровой метод;
- соревновательный;

- метод моделирования.

Учебный материал по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» дифференцирован через систему практических занятий, которые предусматриваются учебным планом очной формы обучения по всем специальностям и профилям образования. В ходе практических занятий образовательный компонент теоретических знаний о методиках тренировки в представленных программой видах спорта и системах физических упражнений, правил соревнований, методиках развития физических качеств и сохранения здоровья на базе самостоятельного правильного использования средств физической культуры реализуется в процессе обучения собеседованием, а педагогическая оценка сформированности заданных компетенций изначально включает вопросы рекомендованные для дополнительного изучения. Теоретический компонент предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Для расширения кругозора и использования студентами на практике полученных знаний, кафедра проводит контрольные занятия по видам спорта учебной программы в виде соревнований, на которых обучающиеся выступают не только в роли участников, но и в роли судей и организаторов соревнований

С помощью тестов спортивно-технической подготовки (ТСТП) оценивают развитие специальных физических качеств и владение двигательными навыками по видам спорта из программы обучения. В течении каждого семестра проводится текущий контроль по пяти упражнениям, отражающим развитие основных физических качеств и комплексу из пяти физических упражнений, направленных на формирование специальных физических качеств и навыков по разделам программы обучения.

Для успешного освоения учебного материала программы обучаемым необходимо в дополнение к учебным часам, отведенным на дисциплину, посещать тренировочные занятия в спортивных секциях института и участвовать в спортивных мероприятиях различного уровня, спланированных кафедрой физической культуры. Проявлять активное участие в массовых спортивных и в физкультурно-оздоровительных мероприятиях рекреационного характера. Рекомендованный недельный объем двигательной активности составляет для студентов 1-2 курсов 4 часа учебных занятий, а старших курсов – 2 часа и дополнительно в рамках спортивно-массовой работы 4-6 часов соответственно.

## Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Требования к написанию реферата для студентов специальной медицинской группы Б

Реферат (от лат. refero – сообщаю) – краткое изложение в письменном виде научно-исследовательской работы студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным, а изложение материала должно носить проблемно-тематический характер.

Каждая работа, носящая реферативный характер, должна быть оформлена в соответствии с Государственным Образовательным Стандартом (ГОСТ).

*Структура работы:*

- титульный лист;
- оглавление;
- введение (указывается актуальность, цель, задачи);
- не менее 3х глав;
- выводы (личное мнение);
- приложения (если есть);
- список используемой литературы.

Каждый новый раздел начинается с новой страницы.

Во введении обязательно должны быть указаны следующие параметры: тема реферата; предмет и объект исследования; цель; задачи; актуальность; методы исследования.

В основной части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований. Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора.

В заключении (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы.

*Требования к оформлению работы:*

- объём 15-20 страниц;
- поля – по 2 см сверху и снизу, 3 см – слева, 1,5 см – справа;
- выравнивание текста по ширине;
- номера страниц – внизу страницы, справа; номер на первой странице не указывается;
- шрифт – «Times New Roman»;
- основной текст – 14 кегль, междустрочный интервал – 1,5 (основной текст, между абзацами);
- абзацный отступ – 1,25;
- расстановка переносов не применяется;
- все лишние пробелы убираются, между словами должен быть только один пробел; знаки препинания (за исключением тире) ставятся сразу

же за предваряющим его словом без пробела;

- ссылки – затекстовые (вынесенные за текст реферата и оформленные как список использованной литературы в алфавитном порядке), использование автоматических постраничных ссылок не допускается;
- не менее 5 источников;
- ссылки оформляются в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018 (приложение 2);
- для связи с текстом порядковый номер библиографической записи из списка литературы указывают в отсылке, которую приводят в квадратных скобках в строку с текстом. Если ссылку приводят на конкретный фрагмент текста, в отсылке указывают порядковый номер и страницы, на которых помещен объект ссылки. Сведения разделяют запятой. Если отсылка содержит сведения о нескольких затекстовых ссылках, группы сведений разделяют знаком точка с запятой.

Согласно приказу от 14.09.2020 № 287 «Положение о порядке выявления неправомерных заимствований в учебных работах в СЗИУ РАНХиГС» пункт 1.4 все письменные работы (в том числе рефераты) проверяются на плагиат, или неправомерное заимствование, при помощи системы «Антиплагиат» РАНХиГС. Рефераты со сгенерированным текстом не принимаются к рассмотрению.

## 8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

### 8.1 Основная литература

1. Фитнес в вузе : учебное пособие в 2 частях Часть I. Классическая и силовая аэробика / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова; Северо-Западный институт управления РАНХиГС. Том Часть I. – 2-е издание, дополненное и переработанное. – Санкт-Петербург: Северо-Западный институт управления – филиал РАНХиГС, 2023. – 112 с. – ISBN 978-5-89781-756-6. https://znanium.ru/catalog/document?id=468289

2. Фитнес в вузе Часть II. Силовой тренинг с бодибаром / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, О. П. Виноградова. – Санкт-Петербург: Северо-Западный институт управления – филиал РАНХиГС, 2023. – 52 с. – ISBN 978-5-89781-757-3https://znanium.ru/catalog/document?id=468290

3. Силовой фитнес. Элективный курс по физической культуре / А. В. Козлов А. А. Бударников, Е. А. Спиридонов, А. Л. Волобуев – Москва: Дело (РАНХиГС), 2024. – 172 с. – ISBN: 978-5-85006-598-0https://znanium.ru/catalog/document?id=456018

4. Методика освоения основных технических приемов в волейболе: Учебно-методическое пособие / Л. Н. Роледер Л, А. Н. Нежельской – Новоссибирск: НГУЭиУ, 2024. – 52с. – ISBN: 978-5-7014-1125-6https://znanium.ru/catalog/document?id=457288

5. Методика обучения технике владения мячом в баскетболе: Учебно-методическое пособие / А. В. Егоров, А. Н. Нежельской, С. О. Скворцова – Новоссибирск: НГУЭиУ, 2024. – 72с. – ISBN: 978-5-7014-1083-9https://znanium.ru/catalog/document?id=457210

6.Архипова, Т. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Т. Н. Архипова, А. Б. Архипов. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMAPT : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/140409/details (дата обращения: 18.08.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 8.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт в вузе: инклюзивный подход: Учебно-методическая литература / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая – Омск: СибГУФК, 2021. – 92с. – ISBN: 978-5-91930-187-5

https://znanium.ru/catalog/document?id=462112

2. Организация занятий по физической культуре и спорту со студентами специальной медицинской группы в вузе: учебное пособие / Н. Ю. Юрасова, Н. Н. Рачковская, под ред.: Гудов В. В. – Саратов: Поволжский институт управления им. П.А. Столыпина – филиал РАНХиГС, 2021. – 41 с. – ISBN: 978-5-8180-0600-0

https://znanium.ru/catalog/document?id=468277

3. Специальная физическая подготовка при обучении волейболу. Тактические действия: Учебно-методическая литература / Д. Г. Сидоров – Санкт-Петербург: ННГАСУ, 2022. – 63с.

https://znanium.ru/catalog/document?id=445351&from_similar=1

**8.3 Нормативные правовые документы и иная правовая информация**

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273–ФЗ«Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**8.4 Интернет-ресурсы**

| Название сайта | Характеристика |
|---|---|
| http://ranepa.ru<br>Электронный каталог библиотеки | На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС |
| http://www.biblioclub.ru/<br>ЭБС «Университетская библиотека online» | На данном сайте представлена литература разной тематики |
| Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU | Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций. |

## 9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

**Спортивная база кафедры физической культуры и спорта СЗИУ**

| № п/п | Наименование | Оборудование |
|---|---|---|
| 1 | Спортивное сооружение по адресу Будапештская ул., 38/6 | Мячи (волейбольные, баскетбольные), степ-платформы, фитболы, коврики для занятий аэробикой, эспандеры, эластичные ленты, стойки, манишки, координационные лестницы и т.п. |

**Программное обеспечение дисциплины**

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: https://lms.ranepa.ru.

| **Название приложения** | **Характеристика** |
|---|---|
| Word | Текстовый процессор, предназначенный для создания, просмотра, редактирования и форматирования текстов статей, деловых бумаг, а также иных документов, с локальным применением простейших форм таблично-матричных алгоритмов |
| Excel | Программа для работы с электронными таблицами |
| PowerPoint | Программа подготовки презентаций |