

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 26.03.2026 22:06:08  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Приложение 4  
к образовательной программе

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.23 «Элективные курсы по физической культуре:  
Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры»**

38.05.02 «Таможенное дело»

**ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА**

Информационно-аналитическая деятельность в таможенном деле

Специалист таможенного дела

Очная

Год набора – 2025

г. Санкт-Петербург

**Автор-составитель РПД:**

Ефимов-Комаров В.Ю., доцент кафедры ФКС СЗИУ

**Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:**

Морозова Л.В., кандидат педагогических наук, доцент

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта Северо-Западного института управления.

протокол № 1 от «27» августа 2025 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                                                                                  | 5  |
| 3. Содержание и структура дисциплины                                                                                                               | 6  |
| 4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания                                                                                  | 16 |
| 5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам | 20 |
| 6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине                                          | 34 |
| 7. Методические материалы по освоению дисциплины                                                                                                   | 39 |
| 8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»                                                                 | 43 |
| 9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы                            | 45 |

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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» обеспечивает формирование у обучающихся следующих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

| <b>ОТФ/ТФ и реквизиты ПС</b>                                                      | <b>Код компетенции</b> | <b>Наименование компетенции</b>                                                                                                          | <b>Код индикатора достижения компетенций</b> | <b>Наименование индикатора достижения компетенций</b>                                                         | <b>Образовательный результат</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ФГОСВО приказ № 1453 от 25.11.2020 г. ОС-приказ академи и № 01-3042 от 29.03.2021 | <b>УК ОС-7</b>         | Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <b>УК ОС-7.2</b>                             | На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддержания физического здоровья. | <b>З-2. Знает</b> роль и основы физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.<br><b>У-2. Умеет</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br><b>Н-2. Навыки</b> владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. |

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

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» 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: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» 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**

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

### 3. Содержание и структура дисциплины

#### 3.1 Структура дисциплины

| № п/п                                                              | Наименование тем и/или разделов | Всего | Объем дисциплины, час.                                                  |    |                           |     |                                          |         |           |                        |       |     | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------|-----|------------------------------------------|---------|-----------|------------------------|-------|-----|----------------------------------------------------------------|
|                                                                    |                                 |       | 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 | Конт роль | СРк р                  | СР эк | СР  |                                                                |
| Очная форма обучения (основная и подготовительная группы здоровья) |                                 |       |                                                                         |    |                           |     |                                          |         |           |                        |       |     |                                                                |
| 3 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 1                                                             | Классическая аэробика           | 70    |                                                                         |    |                           | 24  |                                          |         |           |                        |       | 46  |                                                                |
| Промежуточная аттестация                                           |                                 | 82    |                                                                         |    |                           | 32  |                                          |         |           |                        |       | 50  | Зачет                                                          |
| 4 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   |                                                                |

| № п/п                         | Наименование тем и/или разделов      | Всего | Объем дисциплины, час.                                                  |    |                           |     |                                          |         |           |                        |       |     | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации |  |
|-------------------------------|--------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------|-----|------------------------------------------|---------|-----------|------------------------|-------|-----|----------------------------------------------------------------|--|
|                               |                                      |       | 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 | Конт роль | СРк р                  | СР эк | СР  |                                                                |  |
| 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 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                                                          |  |

| № 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 | Конт роль | СРк р                  | СР эк | СР  |                                                                |
| 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 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 |                                          |         |           |                        |       | 200 |                                                                |

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<br>тэк | Конт<br>роль | СРк<br>р               | СР<br>эк | СР  |                                                                |
| Очная форма обучения (СМГ)    |                                 |                        |                                                                         |    |                           |     |                                          |            |              |                        |          |     |                                                                |
| 3 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                                                          |
| 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  |                                                                |

| № п/п                         | Наименование тем и/или разделов | Всего | Объем дисциплины, час.                                                  |    |                           |     |                                          |            |              |                        |          |           | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации |
|-------------------------------|---------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------|-----|------------------------------------------|------------|--------------|------------------------|----------|-----------|----------------------------------------------------------------|
|                               |                                 |       | 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<br>тэк | Конт<br>роль | СРк<br>р               | СР<br>эк | СР        |                                                                |
| 3. Раздел «Фитнес» *          |                                 | 70*   |                                                                         |    |                           | 24* |                                          |            |              |                        |          | 46*       | ПЗ, ТСТП, Р                                                    |
| Тема 2                        | Корригирующая гимнастика        | 70    |                                                                         |    |                           | 24  |                                          |            |              |                        |          | 46        |                                                                |
| 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,<br>ПЗ, |                                                                |

| № 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 | Конт роль | СРк р                  | СР эк | СР       |                                                                |
|                               |                                 |                        |                                                                         |    |                           |     |                                          |         |           |                        |       | ТС<br>ТП |                                                                |
| 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       |                                                                |
| Промежуточная аттестация      |                                 | 82                     |                                                                         |    |                           | 32  |                                          |         |           |                        |       | 50       | Зачет                                                          |
| Итого                         |                                 | 328                    |                                                                         |    |                           | 128 |                                          |         |           |                        |       | 200      |                                                                |

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-7.2

*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-7.2

##### 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-7.2

##### 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-7.2**

##### **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-7.2**

##### **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-7.2**

*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-7.2**

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: Легкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр                                                             |

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

#### 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 – Grapevine вправо

5-6 – Step Touch с левой вперед

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. Игро моделирование 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-7.2***

*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-7.2**

*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) трапецевидная
- 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) трапецевидная

*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                                                                            |
| <b>ВСЕГО</b>                             |                                                      | <b>0,6</b>                                                  | <b>60</b>                                                                                      |

*Формула расчета результата контрольной точки:*

Результат контрольной точки = Количество баллов за работу в рамках КТ x 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                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выбрать тему реферата из предложенных преподавателем.</li> <li>2. Внимательно прочитать требования к написанию реферата.</li> <li>3. Написать реферат согласно требованиям (см. методические рекомендации п. 7).</li> <li>4. Проверить реферат в системе Антиплагиат-РАНХиГС.</li> <li>5. Подготовить презентацию по реферату.</li> <li>6. Выслать на проверку преподавателю.</li> <li>7. Защитить реферат в оффлайн формате.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соответствие требованиям к оформлению реферата и его структуре.</li> <li>2. Оригинальность работы (50 %, отсутствие сгенерированного текста)</li> </ol>     |
| Выполнение практических заданий | Выслушайте преподавателя и выполните практическое задание на занятии | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомиться с перечнем видов двигательной активности.</li> <li>2. Выбрать вид двигательной активности.</li> <li>3. Изучить технику выполнения выбранного вида двигательной активности.</li> <li>4. Освоить технику выполнения выбранного вида двигательной активности.</li> <li>5. Технически правильно выполнить выбранный вид двигательной активности на практическом занятии.</li> </ol>                                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знание техники выполнения выбранного вида двигательной активности.</li> <li>2. Сдача практического задания в соответствии со шкалой результатов.</li> </ol> |
| Сдача ТСТП                      | Выслушайте преподавателя и сдайте ТСТП на занятии                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомиться с перечнем ТСТП.</li> <li>2. Изучить технику выполнения ТСТП.</li> <li>3. Освоить технику выполнения ТСТП.</li> <li>4. Выполнить ТСТП на практическом занятии.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                   | Сдача ТСТП в соответствии со шкалой результатов                                                                                                                                                       |

### *1. Критерии оценки практических заданий*

| Критерии оценки | Диапазон баллов | Описание критерия         |
|-----------------|-----------------|---------------------------|
| Теоретическая   | 0-50            | Знание техники выполнения |

|                               |      |                                           |
|-------------------------------|------|-------------------------------------------|
| основа выполнения упражнения  |      | 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  | Σ      |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 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  | Σ      |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 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 | Σ             |
|------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|--------|---------------|
| 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           |
| <b>Итого за ТСТП по волейболу</b>                                |         |         |         |        | <b>max 12</b> |

### 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 | Σ             |
|----------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|--------|---------------|
| 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           |
| <b>Итого за ТСТП по настольному теннису</b>                    |         |         |         |        | <b>max 12</b> |

#### Дартс

| Наименование упражнения                                                     | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл | Σ             |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|--------|---------------|
| 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           |
| <b>Итого за ТСТП по дартсу</b>                                              |         |         |         |        | <b>max 12</b> |

## 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                                                                                                                              |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Классическая аэробика</b>                | 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                                                                    |
| <b>Силовой тренинг</b>                      | 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                  |
| <b>Танцевальная аэробика/ степ-аэробика</b> | 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                                                                    |
| <b>Функциональный тренинг (кроссфит)</b>    | 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 3 станциях<br>-более 4 ошибок в технике<br>- дозировка<br>- более 4 ошибок в определении работающих мышц<br>- конспект |



|                                        |                                                                                             |                                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                                                                                |                                                                                           |                                                                                                |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Функциональный тренинг (табата)</b> | 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                                                                                               |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Оздоровительная гимнастика</b> | 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              |
| <b>Корригирующая гимнастика</b>   | 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: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» 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: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» 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: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры».

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**

| <b>Наименование</b>                                           | <b>Баллы</b> | <b>Условия выставления зачета</b>                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 абонеента (договора) преподавателю, выставяющему 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**

| <b>№</b> | <b>Наименование тестов</b>                              |                                                                     |
|----------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|          | <b>3, 5 семестры</b>                                    | <b>4, 6 семестры</b>                                                |
| 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                | Сгибание-разгибание рук в упоре                |

|   |                                                                                               |                                                                                               |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | лёжа/ с опорой на колени/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа сзади от гимнастической скамьи | 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                                                    | м                 | 4500      | 4000     | 3500     | 3000    | 2500    |

|  |          |  |  |  |  |  |  |
|--|----------|--|--|--|--|--|--|
|  | (40 мин) |  |  |  |  |  |  |
|--|----------|--|--|--|--|--|--|

### 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                                                                                    |
| <b>ВСЕГО</b>                                            |                                                                               | <b>0,4</b>                                                  | <b>40</b>                                                                                             |

## **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» 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 978-5-89781-757-3

<https://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: 978-5-85006-598-0

<https://znanium.ru/catalog/document?id=456018>

4. Методика освоения основных технических приемов в волейболе: Учебно-методическое пособие / Л. Н. Роleder Л, А. Н. Нежелской – Новосибирск: НГУЭиУ, 2024. – 52с. – ISBN: 978-5-7014-1125-6

<https://znanium.ru/catalog/document?id=457288>

5. Методика обучения технике владения мячом в баскетболе: Учебно-методическое пособие / А. В. Егоров, А. Н. Нежелской, С. О. Скворцова – Новосибирск: НГУЭиУ, 2024. – 72с. – ISBN: 978-5-7014-1083-9

<https://znanium.ru/catalog/document?id=457210>

### **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](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                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="http://ranepa.ru">http://ranepa.ru</a><br>Электронный каталог библиотеки                            | На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС                                                                                                  |
| <a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a><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

| №<br>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                                                                                                                                                                                            |