

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 28.10.2024 18:59:59
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b15ca9fd2

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ»**

**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ
Кафедра физической культуры и спорта**

Утверждены
решением учебно-методической
комиссии по специальности
40.05.01 Правовое обеспечение
национальной безопасности
Протокол № 1
от «31» 08. 2021г

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б1.О.36 «Физическая культура и спорт»

40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности»

«Государственно-правовая специализация»

Юрист

Очная, заочная

Год набора – 2021

Автор(ы)-составитель(и):

Старший преподаватель _____ Мельникова Т.И.

Кандидат педагогических наук, доцент _____ Морозова Л.В.

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта
к.п.н., профессор

Колесников Н.В.

Заведующий кафедрой:
Кандидат экономических наук

Тарасова Т.Н.!

СОДЕРЖАНИЕ

1	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
1.1.	Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа (компонента):	4
1.2.	В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:	4
2	Оценочные средства по дисциплине	5
2.1	Оценочные средства по дисциплине для текущего контроля	5
2.1.1	Оценочные средства теоретической подготовленности	5
2.1.2	Оценочные средства теста спортивно-технической подготовленности	11
2.2	Оценочные средства по дисциплине для промежуточной аттестации	12
3	Описание систем оценивания, шкала оценивания	14
3.1	Показатели и критерии оценивания для текущего контроля	14
3.1.1	Показатели и критерии оценивания для текущего контроля теоретической подготовленности	14
3.1.2	Показатели и критерии оценивания для текущего контроля теста СТП	14
3.2	Показатели и критерии оценивания для промежуточной аттестации	16
3.3	Шкала перевода баллов по дисциплинам с оценкой (экзамен или дифференцированный зачёт) для уровней образования бакалавриата и специалитета по очной форме обучения.	18

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа (компонента):

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения	Наименование индикатора достижения
УК ОС-7	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-7.1	Оценивает достаточность уровня физического здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)/ профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-7.1	<p><i>сформированы знания</i> роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</p> <p><i>сформированы умения</i> творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><i>сформированы навыки</i> владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p>

2 Оценочные средства по дисциплине

2.1 Оценочные средства по дисциплине для текущего контроля

Текущий контроль осуществляется посредством выполнения студентами:

- тестирования теоретической подготовленности (с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе дистанционного обучения (СДО)) – <https://lms.ranepa.ru>;
- комплексного теста спортивно-технической подготовленности (далее СТП).

2.1.1 Оценочные средства теоретической подготовленности

Образовательные материалы в системе дистанционного обучения открываются последовательно. Перед изучением тем 1 семестра студент должен предварительно пройти анкетирование и ознакомиться с техникой безопасности.

Для предоставления доступа к материалам следующей темы студенту необходимо набрать минимальное количество баллов по текущей аттестации по теме (тестированию).

После прохождения текущих аттестаций по всем темам текущего семестра, студенту предоставляется доступ к итоговому тестированию.

Материалы для изучения		Текущий контроль
в 1ом семестре	во 2ом семестре	
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.	Тест по Теме 1 /4
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Тест по Теме 2/ 5
Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.	Тест по Теме 3/ 6
Итоговый контроль	Итоговый контроль	Итоговый тест по курсу

Тестовые задания по теме состоят из 10 вопросов каждый. На выполнение каждого теста дается неограниченное количество попыток без ограничения по времени.

Итоговый тест по курсу состоит из 15 вопросов. На выполнение теста дается неограниченное количество попыток без ограничения по времени, интервал между попытками – 1 час.

Тестирование теоретической подготовленности

Выберите один правильный ответ.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

1. Под физической культурой понимается:

- педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- часть культуры общества, направленная на физическое и духовное развитие человека

человека

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
- спорт
 - система физического воспитания
 - физическая культура
3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
- учебно-практические занятия
 - занятия в спортивных секциях
 - массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
 - все вышеперечисленные формы
4. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, это:
- физическое развитие
 - физическое воспитание
 - физическая культура
5. Что является основным средством физической культуры?
- физическое упражнение
 - физическая культура
 - спорт
6. Двигательная реабилитация – это:
- процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
 - процесс для развития физических способностей
 - процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация – это:
- вид физической культуры для спортивной деятельности
 - вид физической культуры для активного отдыха
 - вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:
- ребра, грудина, позвонки
 - кости черепа, таза, поясов конечностей
 - основание черепа
2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
- расслабление мышц
 - увеличение массы мышц
 - сокращение мышечных волокон
3. Транспортная функция кровеносной системы:
- осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
 - переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
 - защищает организм от вредных веществ и инородных тел
4. Артериальная кровь поступая в аорту:
- отдает углекислоту и продукты метаболизма
 - отдает кислород и питательные вещества
 - забирает кислород и питательные веществ
5. Дыхательный объем – это:
- это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле
 - максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха

- с) количество дыхательных циклов в 1 минуту
- 6. Кумулятивная адаптация – это:
 - 1. срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии, и исчезают при устранении обстоятельств
 - 2. приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
 - 3. способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
- 7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
 - 1. утреннее время суток с 8 до 9 час
 - 2. дневное время суток с 13 до 15 час
 - 3. вечернее время суток с 17 до 19 час
- 8. Недостаток двигательной активности людей называется:
 - a) гипертонией
 - b) гиподинамией
 - c) гипотонией
- 9. Аэробный вид тренировки развивает:
 - a) скоростную выносливость
 - b) скоростно-силовую выносливость
 - c) общую выносливость

Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

- 1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
 - a) Общей выносливостью
 - b) Тотальной выносливостью
 - c) Специальной выносливостью
- 2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
 - a) Быстрота
 - b) Гибкость и подвижность в суставах
 - c) Выносливость
 - d) Мышечная сила
- 3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
 - a) Морфофункциональных свойств и качеств
 - b) Двигательных умений и навыков
 - c) Физических качеств
- 4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
 - 6. Игровой
 - 7. Соревновательный
 - 8. Строго регламентированного упражнения
 - 9. Психорегулирующего упражнения
- 5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
 - a) Специальная выносливость
 - b) Локальная выносливость
 - c) Региональная выносливость
- 6. Принцип сознательности и активности – это:
 - 7 принцип, строящий процесс на восприятие органов
 - 8 понимание сущности заданий и активное их выполнение

- 9 регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности – это:
- нарастание объема и интенсивности нагрузок
 - участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
 - от освоенного к неосвоенному
8. Понятие «двигательная активность» отражает:
- Направленность на реализацию конкретной цели
 - Суммарное количество движений и действий
 - Целесообразные способы выполнения двигательных действий
9. Основным результатом физической подготовки является:
- Физическая готовность
 - Физическое развитие
 - Физическое воспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
- Целостного выполнения упражнения
 - Расчлененно-конструктивного упражнения
 - Идеомоторного упражнения
11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
- Двигательные умения и навыки
 - Физическая готовность
 - Тактические знания
12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
- Строгой регламентации
 - Игрового
 - Соревновательного

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
- Физическая готовность
 - Физическая работоспособность.
 - Физическое развитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
- 2
 - Без команды
 - 3
3. Самоконтроль – это:
- Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
 - Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
 - Все ответы верны
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
- 10
 - 12
 - 15
5. Спорт – это:
- Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
 - Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней

- с) Все ответы верны
6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
- 1 Спортивные секции и группы по видам спорта
 - 2 Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
 - 3 Вводная гимнастика
 - 4 Физкультминутки и физкультпаузы
7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
- а) Виды подготовки
 - б) Подготовленность спортсмена
 - с) Состояние спортсмена
 - д) Мастерство спортсмена
8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
- а) 3000 м
 - б) Марафон
 - с) 10000 м
 - д) Бегофон
9. Какая дистанция называется марафоном?
1. 100 км пробег
 2. 42 км 195 м.
 3. Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
1. Германия
 2. Франция
 3. Бразилия
 4. СССР (Россия)
11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
- а) Фитнес-аэробика
 - б) Фигурная аэробика
 - с) Танцевальная аэробика
 - д) Степ-аэробика
12. Какая страна является родоначальником волейбола?
- а) Япония
 - б) США
 - с) Англия
 - д) Индия
13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
- а) 9 x 12
 - б) 8 x 15
 - с) 9 x 18
 - д) 7 x 10

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:
- а) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
 - б) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
 - с) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и

общественной значимости занятий

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

- a) Нерациональное составленное расписание тренировок
- b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
- c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета

индивидуальных особенностей

3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:

- a) При внезапной остановке после интенсивного бега
- b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
- c) Вследствие недостатка в организме сахара

4. Дайте определение утомлению:

- Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
- Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
- Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

- a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
- b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
- c) Полноценный сон (не менее 6 ч)

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

- a) Воздух и физические упражнения
- b) Вода и физические упражнения
- c) Солнце и воздух

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

- a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
- b) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
- c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и

контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

- a) Подготовка обучающихся специализированных вузов
- b) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе
- c) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и

методами физической культуры

2. Профессиография – это:

- a) Графический профиль качеств обучающегося
- b) Описание профессиональной деятельности человека
- c) Представление о профессии

3. Профессиограмма – это:

a) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности

- b) Нормативные графики отдельных качеств обучающегося
- c) Нормативные графики отдельных навыков обучающегося

4. Готовность к профессиональной деятельности – это:

- a) Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей

- b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
 - c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
5. Профпригодность – это:
- a) Соответствие нормам и требованиям профессии
 - b) Состояние готовности к предстоящей деятельности
 - c) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии
6. Выносливость – это:
- a) Длительное продолжение физической и умственной работы
 - b) Способность противостоять утомлению
 - c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
7. Сила – это:
- a) Механическое воздействие на объект
 - b) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
 - c) Превышение одного усилия другим
8. Ловкость – это:
- a) Быстрота выполнения движения
 - b) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
 - c) Способность быстро координировать движения.

2.1.2 Оценочные средства теста спортивно-технической подготовленности

Тест СТП по любому разделу программы состоит из упражнений/заданий:

- по разделу «Спортивные игры» выполнение упражнений по видам спорта (волейболу, баскетболу, дартсу, настольному теннису);
- по разделу «Фитнес» выполнение комплексного теста СТП.

Оценивается по 10-ти балльной шкале.

Для прохождения текущего контроля **по разделу «Спортивные игры»** студентам необходимо ознакомиться с теоретическими основами игровых видов спорта, выполнить различные технические элементы по одному из видов спортивной игры и поучаствовать в итоговой учебной игре.

Оценочные средства по волейболу: выполнение передачи мяча сверху и снизу над собой, подача через сетку удобным способом.

Оценочные средства по баскетболу: выполнение ведения мяча, передачи мяча двумя руками от груди, бросков мяча с места с различных дистанций.

Оценочные средства по дартсу: броски дротика на точность.

Оценочные средства по настольному теннису: выполнение набивания мяча, накатов, подач.

Для прохождения текущего контроля **по разделу «Фитнес»** студентам необходимо ознакомиться с видами фитнеса, выучить базовые шаги классической аэробики, знать крупные мышечные группы и их основные функции. Студентам специальной медицинской группы необходимо знать противопоказания и показания к занятиям физической культуры с учётом индивидуальных двигательных ограничений.

2.2 Оценочные средства по дисциплине для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме тестирования физической подготовленности. Студент должен сдать 6 обязательных контрольных тестов по определению уровня физической подготовленности. Каждый тест оценивается по 5-ти балльной шкале. Максимальное количество баллов за тесты промежуточной аттестации – 30.

Перечень обязательных контрольных тестов для оценки физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной группы здоровья

№	Наименование упражнений (тестов)
1	Бег на 100 м
2	Тест Купера
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу
5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье
6	Прыжок в длину с места

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

№	Наименование упражнений (тестов)	
	Осенние семестры	Весенние семестры
1	Скандинавская ходьба – 40/ 50 минут	Тест Купера (12 – минутный бег)
2	100м / Приседания за минуту	100м / Приседания за минуту
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу с опорой на колени*	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу с опорой на колени*
5	Гибкость (наклон вперёд из положения сидя на полу (от уровня носков)	Гибкость (наклон вперёд из положения сидя на полу (от уровня носков)
6	Удержание упора лёжа на предплечьях («планка»)	Удержание упора лёжа на предплечьях («планка»)

Промежуточная аттестация (зачет) для студентов специальной медицинской группы Б (далее СМГ Б) (полностью освобожденных от практических занятий) проводится в форме написания и защиты реферата. Студент должен написать реферат согласно требованиям, получить сертификат с оригинальностью не менее 50 % по системе "Антиплагиат РАНХиГС" (<https://ranepa.antiplagiat.ru>), подготовить презентацию по реферату в Power Point (не менее 20 слайдов) и защитить реферат очно или на платформе Microsoft Teams.

Максимальное количество баллов за тесты промежуточной аттестации – 30.

Перечень тем рефератов для студентов СМГ Б

1. Физическая реабилитация при ... (травме или заболевании, например, при перенесенной пневмонии).
2. Авторские методики занятий дыхательной гимнастикой (парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой; методика ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко; «методика рыдающего» дыхания по Ю.Г. Вилунасу; методика дыхания по К. Динейке; методика регламентированного управления дыханием по Н.Г. Триняку; аутогенная тренировка с помощью дыхательных упражнений по Г.С. Гневушеву).
3. Методика занятий физическими упражнениями при заболевании органов зрения по методу Э.С. Аветисова, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпана, У. Бейтса.
4. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у студентов.

5. Современные тенденции развития физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).

6. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования в России.

7. Организация физического воспитания в зарубежных образовательных системах.

8. Методика проведения занятий по физическому воспитанию для студентов специального медицинского отделения.

9. Методика лечебного массажа при (заболевание согласовать с ведущим преподавателем).

Требования к написанию реферата для студентов специальной медицинской группы Б

Структура работы:

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

Требования к оформлению работы:

- объём не менее 20 страниц;
- оригинальность текста не менее 50% по системе «Антиплагиат» РАНХиГС;
- 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;
- 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 предвещающим 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;
- 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.

3 Описание систем оценивания, шкала оценивания

3.1 Показатели и критерии оценивания для текущего контроля

3.1.1 Показатели и критерии оценивания для текущего контроля теоретической подготовленности

Тестовые задания по теме состоят из 10 вопросов каждый. На выполнение каждого теста дается неограниченное количество попыток без ограничения по времени. Минимальный результат для прохождения тестового задания – 3 балла, максимальный – 5. Для формирования итоговой оценки берётся среднее арифметическое результатов по 3м темам.

Итоговый тест по курсу состоит из 15 вопросов. На выполнение теста дается неограниченное количество попыток без ограничения по времени, интервал между попытками – 1 час. Минимальный результат для прохождения итогового теста – 4 балла, максимальный – 7.

Минимально допустимые баллы за теорию в СДО – 7, максимальные баллы за раздел – 12.

3.1.2 Показатели и критерии оценивания для текущего контроля теста СТП

Для оценки теста СТП необходимо выполнить задания по одному из разделов.

Показатели и критерии оценки теста СТП по разделу «Спортивные игры: волейбол» для основной и подготовительной групп здоровья

Технический приём	Оценка технических приёмов в баллах		
	10 баллов	5 баллов	Не зачтено
Передача мяча сверху над собой	Попробовал выполнить все технические приёмы, есть понимание основ техники, знает правила игры	Попробовал выполнить все технические приёмы, есть ошибки в технике, знает правила игры	Выполнил не все задания
Передача мяча снизу над собой			
Подача любым способом			
Участие в учебной игре			

Показатели и критерии оценки теста СТП по разделу «Спортивные игры: баскетбол» для основной и подготовительной групп здоровья

Технический приём	Оценка технических приёмов в баллах		
	10 баллов	5 баллов	Не зачтено
Ведение мяча	Попробовал выполнить все технические приёмы, есть понимание основ техники, знает правила игры	Попробовал выполнить все технические приёмы, есть ошибки в технике, знает правила игры	Выполнил не все задания
Передачи мяча в парах			
Броски мяча в кольцо с разных точек			
Участие в учебной игре			

Показатели и критерии оценки теста СТП по разделу «Спортивные игры: дартс» для специальной медицинской группы А

Технический приём	Оценка технических приёмов в баллах		
	10 баллов	5 баллов	Не зачтено

Броски дроти́ков на точность	Попробовал выполнить все броски в указанные секторы, половина бросков попала в цель	Попробовал выполнить все броски в указанные секторы, больше половины бросков не попала в цель	Не выполнил задание
------------------------------	---	---	---------------------

Показатели и критерии оценки теста СТП по разделу «Спортивные игры: настольный теннис» для специальной медицинской группы А

Технический приём	Оценка технических приёмов в баллах		
	10 баллов	5 баллов	Не зачтено
Набивание мяча любым способом	Попробовал выполнить все технические приёмы, есть понимание основ техники, знает правила игры	Попробовал выполнить все технические приёмы, есть ошибки в технике, знает правила игры	Выполнил не все задания
Накаты любым способом			
Подача любым способом			
Участие в учебной игре			

Показатели и критерии оценки теста СТП по разделу «Фитнес» для основной и подготовительной групп здоровья

Задание	Оценка в баллах		
	10 баллов	5 баллов	Не зачтено
1 семестр: Базовые шаги классической аэробики	Знает названия и умеет выполнять более 60 % базовых шагов	Знает названия не всех базовых шагов и умеет выполнять не менее 30 % базовых шагов	Не знает названия и технику базовых шагов
2 семестр: Техника выполнения базовых силовых упражнений с весом собственного тела	Знает крупные мышечные группы, основные действия крупных мышц, базовые силовые упражнения и как их правильно выполнять	Знает крупные мышечные группы, действия некоторых крупных мышц, некоторые базовые силовые упражнения, есть ошибки в технике выполнения упражнений	Не знает сути работы мышц, не умеет правильно технически выполнять базовые силовые упражнения

Показатели и критерии оценки теста СТП по разделу «Фитнес» для специальной медицинской группы А

Задание	Оценка в баллах		
	10 баллов	5 баллов	Не зачтено
Показания и противопоказания к занятиям физической культурой	Знает показания и противопоказания к занятиям с учётом индивидуальных двигательных ограничений	Знает не в полном объёме показания и противопоказания к занятиям с учётом индивидуальных двигательных ограничений	Не знает показания и противопоказания к занятиям с учётом индивидуальных двигательных ограничений

3.2 Показатели и критерии оценивания для промежуточной аттестации

Контрольные нормативы (тесты) определения уровня физической подготовленности обучающихся (девушки)

№ п/п	Наименование упражнений (тестов)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Быстрота							
1	Бег на 100 м	сек	16,4	17,0	17,6	18,2	19,0
Выносливость							
2	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2300	2100	1900	1600	<1600
Скоростно-силовые качества							
3	Прыжок в длину с места	см	195	180	170	160	150
Сила							
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	кол-во раз	43	40	35	30	25
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	17	14	12	10	8
Гибкость							
6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+16	+13	+11	+8	+5
Ловкость							
7	Тест СТП по спортивным играм	Согласно описанию и требованиям раздела					
8	Тест СТП по фитнесу	Согласно описанию и требованиям раздела					

Контрольные нормативы (тесты) определения уровня физической подготовленности обучающихся (юноши)

№ п/п	Наименование упражнений (тестов)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Быстрота							
1	Бег на 100 м	сек	13,1	13,6	14,1	15,0	15,5
Выносливость							
2	Тест Купера (12-минутный бег)	мин, сек	2700	2500	2300	2000	<2000
Скоростно-силовые качества							
3	Прыжок в длину с места	см	240	225	210	200	185
Сила							
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	кол-во раз	48	42	37	33	30
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	44	38	32	28	20
Гибкость							
6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+11	+8	+4	0
Ловкость							
7	СТП по спортивным играм	Согласно описанию и требованиям раздела					
8	СТП по фитнесу	Согласно описанию и требованиям раздела					

Контрольные нормативы (тесты) определения уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы А (девушки)

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
-------	--------------------	-------------------	----------	---------	---------	---------	--------

Выносливость							
1	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2000	1800	1600	1200	1000
2	Скандинавская ходьба – 40 минут	м	4000	3500	3000	2500	2000
Сила							
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз	40	30	25	20	15
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу с опорой на колени*	кол-во раз	25	20	15	10	8
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	12	10	8	6	4
6	Удержание упора лёжа на предплечьях («планка»)	мин, сек	2 мин	1 мин 45 сек	1 мин 30 сек	1 мин 15 сек	1 мин
7	Приседания за минуту	кол-во раз	40	36	32	28	25
Гибкость							
8	Наклон вперёд из положения сидя на полу (от уровня носков)	см	+15	+12	+9	+6	+3
Ловкость							
9	Тест СТП (дартс)	Согласно описанию и требованиям раздела					
10	Тест СТП (настольный теннис)	Согласно описанию и требованиям раздела					
11	Тест СТП по разделу «Фитнес»	Согласно описанию и требованиям раздела					

Примечание:

**-Упражнение выполняется при невозможности сдать норматив из упора лёжа*

Контрольные нормативы (тесты) определения уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы А (юноши)

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Выносливость							
1	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2400	2100	1800	1600	1200
2	Скандинавская ходьба – 50 минут	м	5000	4500	4000	3500	3000
Сила							
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз	50	40	30	25	20
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	30	25	20	15	10
5	Удержание упора лёжа на предплечьях («планка»)	мин, сек	2 мин 30 сек	2 мин	1 мин 45 сек	1 мин 30 сек	1 мин 15 сек
6	Приседания за минуту	кол-во раз	46	42	38	34	30
Гибкость							
7	Наклон вперёд из положения сидя на полу (от уровня носков)	см	+13	+10	+7	+3	0
Ловкость							
8	Тест СТП (дартс)	Согласно описанию и требованиям раздела					
9	Тест СТП (настольный теннис)	Согласно описанию и требованиям раздела					
10	Тест СТП по разделу «Фитнес»	Согласно описанию и требованиям раздела					

Показатели и критерии оценки реферата для студентов СМГ Б

«Зачтено» - реферат написан согласно требованиям, тема реферата полностью раскрыта, оригинальность работы не менее 50%, выполнена презентация по реферату,

студент владеет терминологией, бегло отвечает на вопросы по реферату, высказывает своё мнение по данной теме.

«Не зачтено» - невыполнение хотя бы одного пункта из вышеперечисленных, необходимых для зачёта.

3.3 Шкала перевода баллов по дисциплинам с оценкой (экзамен или дифференцированный зачёт) для уровней образования бакалавриата и специалитета по очной форме обучения.

Количество баллов	Экзаменационная оценка	
	прописью	буквой
96 – 100	отлично	A
86 – 95	отлично	B
71 – 85	хорошо	C
61 – 70	хорошо	D
51 – 60	удовлетворительно	E
0 – 50	неудовлетворительно	EX

Шкала перевода оценки из многобалльной в систему «зачтено»/ «не зачтено»

от 0 до 59 баллов	«не зачтено»
от 60 до 100 баллов	«зачтено»