

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**

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**Б1.В.30 «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика;  
Фитнес; Спортивные игры»**

40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности»

Специализация Государственно-правовая

Юрист

Очная

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	<b>Оценочные средства по дисциплине для текущего контроля</b>	5
2.1.1	Оценочные средства раздела «Спортивные игры»	5
2.1.2	Оценочные средства раздела «Фитнес»	5
2.2	<b>Оценочные средства по дисциплине для промежуточной аттестации</b>	13
3	<b>Описание систем оценивания, шкала оценивания</b>	16
3.1	<b>Показатели и критерии оценивания для текущего контроля</b>	16
3.2	<b>Показатели и критерии оценивания для промежуточной аттестации</b>	21
3.3	Шкала перевода баллов по дисциплинам с оценкой (экзамен или дифференцированный зачёт) для уровней образования бакалавриата и специалитета по очной форме обучения.	23

# 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

1.1 Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» 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-7.2	На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддержания физического здоровья

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-7.2	<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 комплексного теста спортивно-технической подготовленности (далее СТП).

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.

#### 2.1.1 Оценочные средства раздела «Спортивные игры»

Для прохождения текущего контроля студентам необходимо 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 и в парах, подача через сетку различными способами.

**Оценочные средства по баскетболу:** выполнение ведения мяча по прямой, с обводкой стоек, передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении, бросков мяча с места с различных дистанций и после движения.

**Оценочные средства по дартсу:** броски дротика на точность.

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

#### 2.1.2 Оценочные средства раздела «Фитнес»

##### *1 семестр: «Классическая аэробика»*

Девушки основной и подготовительной групп здоровья должны выполнить аэробную связку на 64 счета с правой и левой ноги, предложенную преподавателем (варианты связок представлены ниже).

*Вариант 1 теста СТП по теме «Классическая аэробика»*

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

*Вариант 2 теста СТП по теме «Классическая аэробика»*

I.

1-2 – ½ V-step с правой

3-4 – Mambo Back правой

5-8 – поворот назад с правой

II.

1-2 – 2 Change (2 прыжка со сменой ног) правая спереди

3-4 – ½ Step Cross с левой

5-8 – поворот на 360° вправо

III.

1-4 – Grapevine + Curl влево

5-8 – Pivot с правой

IV.

1-8 – Leg Curl 2-2 с правой (точка по диагонали)

V.

1-4 – V-step с правой с поворотом на 180° (через правое плечо)

5-8 – V-step с правой с поворотом на 180° (через правое плечо)

VI.

1-4 – Chasse Mambo Back по диагонали вверх-вправо

5-8 – Scoop по зигзагу вниз-влево

VII.

1-4 – Step Twist с левой

5-6 – Cha-Cha-Cha вправо

7-8 – Cha-Cha-Cha влево

VIII.

1-2 – ½ Basic Step + Kick с правой

3 – поставить левую

4 – Change

5-8 – Basic Step + Knee Up с правой

IX-XVI – то же в левую сторону с левой ноги

*Вариант 3 теста СТП по теме «Классическая аэробика»*

I.

1-4 – Toe Touch 1-1 с правой

5-6 – ½ V-step с правой

7-8 – ½ Basic Step + Knee Up назад с правой

II.

1-4 – Grapevine + Curl влево

5-8 – Step Cross с правой

III.

1-4 – Chasse Mambo Back вправо

5-8 – Basic Step + Double Knee Up с левой

IV.

1-8 – 2 Step Touch вправо по квадрату  
V.  
1-2 – ½ Basic Step + Lunge Side с правой  
3-4 – ½ Basic Step + Knee Up с левой  
5-8 – Mambo Side с правой  
V.\* (для ГМУ-3-18-05-08)  
1 – шаг правой назад  
2 – левая в сторону на носок  
3 – шаг левой назад  
4 – правая в сторону на носок  
5-8 – Pivot с правой  
VI.  
1-4 – Scoop по зигзагу вверх-вправо  
5-8 – Double Jump назад  
7-8 – Jumping Jack  
VII.  
1-4 – Leg Curl 2-0 с правой (точка по диагонали)  
5-8 – Step Twist с левой по диагонали  
VIII.  
1-2 – ½ Basic Step + Kick с правой по диагонали  
3 – поставить левую  
4 – Change  
5-8 – Basic Step + Knee Up с правой вперёд  
IX-XVI – то же в левую сторону с левой ноги

*Вариант 4 теста СТП по теме «Классическая аэробика»*

I.  
1 – шаг правой вперёд  
2 – левая в сторону на носок  
3 – шаг левой вперёд  
4 – правая в сторону на носок  
5-8 – Pivot с правой  
II.  
1-4 – Grapevine + Curl вправо  
5-8 – Leg Curl 1-1 с поворотом на 90° с левой  
III.  
1-4 – Mambo с левой  
5-8 – поворот влево  
IV.  
1-4 – V-step с правой  
5-8 – A-step с правой  
V.  
1-4 – Step Twist с правой  
5-8 – Toe Touch 1-1 с левой  
VI.  
1-4 – Chasse Mambo Back влево  
5-8 – Basic Step + Double Knee Up с правой  
VII.  
1-8 – 2 Step Touch влево по квадрату  
VIII.  
1-4 – Open Step 1-1 с левой  
5-8 – Step Cross с левой

IX-XVI – то же в левую сторону с левой ноги

### **2 семестр: «Силовой тренинг»**

Девушки основной и подготовительной групп здоровья должны составить и провести силовой комплекс 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 семестр: Танцевальная/ степ-аэробика**

Девушки основной и подготовительной групп здоровья должны составить аэробную связку на 64 счета или выполнить аэробную связку на степ-платформе на 32 счёта, предложенную преподавателем (варианты связки на степ-платформе представлены ниже).

#### *Вариант 1 теста СТП по теме «Степ-аэробика»*

- 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

#### *Вариант 2 теста СТП по теме «Степ-аэробика»*

- I.  
1-4 – Mambo углом с П  
5-6 – ½ Knee Up с П  
7-8 – по очереди поставить ноги врозь над платформой с Л
- II.  
1 – шаг Л на платформу  
2-4 – 3 прыжка со сменой положения ног  
5-8 – Cross углом с П в и.п.
- III.  
1-2 – ½ Knee Up с П  
3 – спустить Л с платформы  
4 – выпад П назад с касанием правой рукой платформы  
5-8 – Knee Up с П
- IV.  
1-4 – V step с Л  
5-8 – Reverse Turn с Л  
V-VIII – то же в другую сторону с Л

### **4 семестр: «Кроссфит»**

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-координированных упражнений для развития максимальной силы, общей и силовой выносливости. Комплекс должен сочетать силовую и кардио-нагрузки.

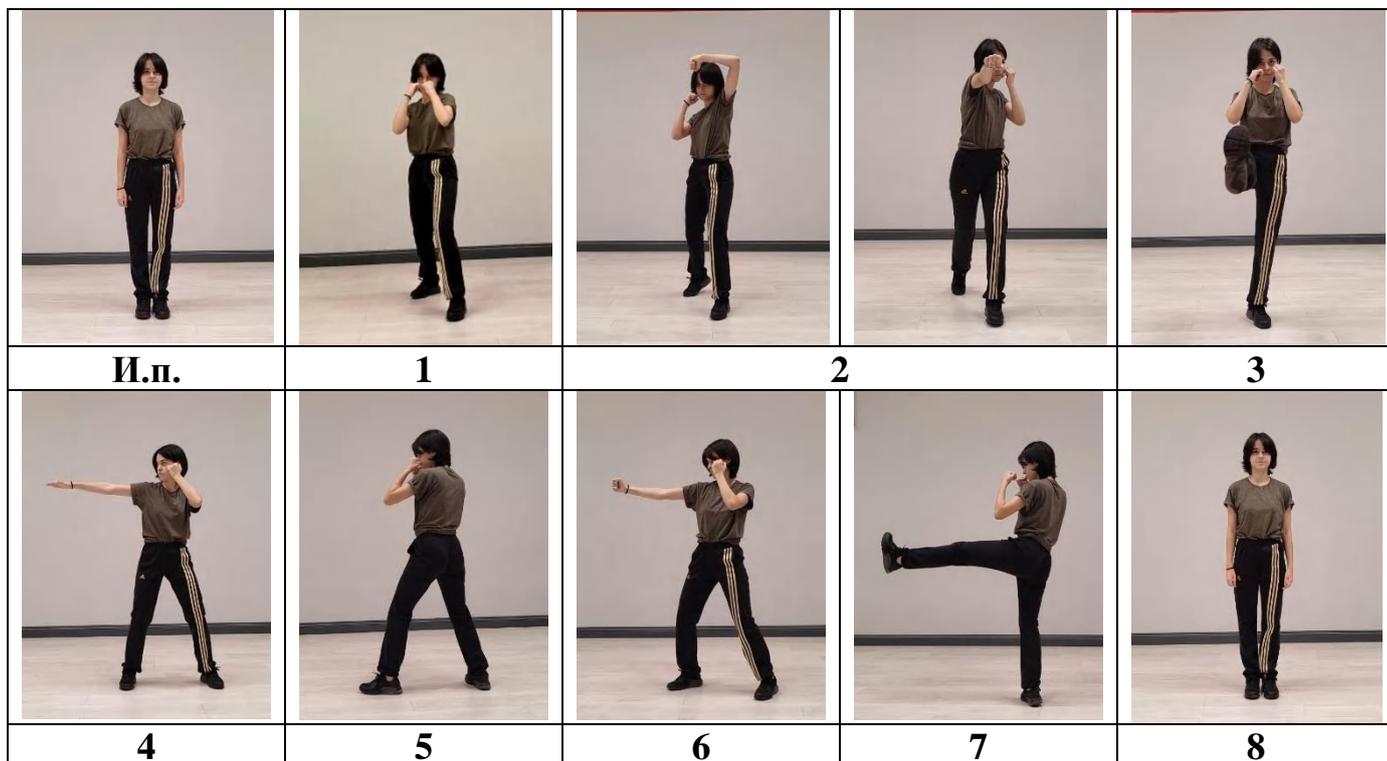
**5, 6 семестры: «Силовой тренинг с элементами рукопашного боя»**

Овладение студентами навыками рукопашного боя и выполнение комплекса с элементами самообороны.

*Комплекс приёмов рукопашного боя без оружия на 8 счётов*

Исходное положение: строевая стойка

- 1 – с шагом левой ногой вперед изготавиться к бою.
- 2 – выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо.
- 3 – выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу.
- 4 – с шагом правой ногой в сторону, выполнить удар наотмашь ребром ладони правой руки.
- 5 – с шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь.
- 6 – с шагом правой ногой вперед выполнить удар вперед кулаком правой руки сверху.
- 7 – выполнить удар левой ногой вперед прямо и остаться в левосторонней изготавке к бою.
- 8 – выполнить удар коленом правой ноги с одновременным захватом руками и рывком «противника» на себя и изготавиться к бою; с шагом левой ногой назад, принять строевую стойку.



**1, 3, 5 семестры: «Оздоровительная гимнастика»**

Студенты специальной медицинской группы А должны выучить и показать предложенный преподавателем комплекс оздоровительных упражнений на 64 счёта.

*Вариант № 1 теста СТП для СМГ А*

Исходное положение: основная стойка

I.

1 – шаг правой ногой вперёд

2 – руки вверх

3 – руки вниз

4 – и.п.

5 – шаг левой ногой вперёд

6 – руки вверх

7 – руки вниз

8 – и.п.

II.

1-4 – 2 круговых движения плечами назад

5-8 – 2 круговых движения плечами вперёд

III.

1 – наклон туловища вперёд

2 – поставить кисти на пол

3-4 – 2 шага руками вперёд

5-6 – прогнуться назад

7 – сгибая руки, лечь на живот

8 – удерживать положение

IV.

1 – поднять туловище и ноги, руки вверх, прогнуться

2-3 – удерживать положение

4 – опустить туловище и ноги, согнуть руки перед собой

5 – поднять вверх прямую правую руку и левую ногу, левая рука в упоре

6 – опустить туловище и ноги, согнуть руки перед собой

7 – поднять вверх прямую левую руку и правую ногу, правая рука в упоре

8 – опустить туловище и ноги, согнуть руки перед собой

V.

1 – руки вверх

2 – перекат на спину

3 – согнуть правую ногу к груди, прижать руками

4 – выпрямить ногу, руки вверх

5 – согнуть левую ногу к груди, прижать руками

6 – выпрямить ногу, руки вверх

7 – согнуть ноги к груди, прижать руками

8 – ноги вперёд, согнуты под углом  $90^\circ$ , руки в стороны

VI.

1 – опустить ноги вправо

2 – ноги вперёд, согнуты под углом  $90^\circ$ , руки в стороны

3 – опустить ноги влево

4 – ноги вперёд, согнуты под углом  $90^\circ$ , руки в стороны

5 – разгибая ноги вперёд и поднимая верхнюю часть туловища, коснуться кистями

стоп

6 – опустить туловище, руки за головой

7 – поднимая верхнюю часть туловища, коснуться кистями стоп

8 – одновременно опустить туловище и поставить стопы на пол, руки за головой

VII.

1 – поднять таз

2 – опустить таз

3 – поднять таз

4 – опустить таз

- 5 – поднять таз и разогнуть правую ногу
- 6 – опустить таз, согнуть правую ногу, поставить стопу на пол
- 7 – поднять таз и разогнуть левую ногу
- 8 – опустить таз, согнуть левую ногу, поставить стопу на пол

VIII.

- 1 – разогнуть ноги, носки на себя, руки за головой, наклонить голову вниз
- 2-3 – удерживать положение
- 4 – опустить голову
- 5 – руки вверх
- 6-7 – «самовытяжение» (тянуться руками вверх, ногами вниз)
- 8 – руки вниз

*Вариант № 2 теста СТП для СМГ А*

И.п.: упор сидя сзади

I.

- 1 – наклон вниз, кисти к носкам
- 2 – и. п.
- 3 – упор лёжа сзади
- 4 – и. п.
- 5 – поднять таз с подъёмом правой ноги
- 6 – и. п.
- 7 – поднять таз с подъёмом левой ноги
- 8 – и. п.

II.

- 1 – лечь на спину, руки в стороны
- 2 – согнуть правую ногу к груди
- 3 – разогнуть правую ногу
- 4 – согнуть левую ногу к груди
- 5 – разогнуть левую ногу
- 6 – поднять правую ногу вперёд, коснуться кистями голени
- 7 – опустить правую ногу
- 8 – поднять левую ногу вперёд, коснуться кистями голени

III.

- 1 – опустить левую ногу
- 2 – перекат на живот, руки согнуты, кисти под подбородком
- 3 – отвести правую ногу назад
- 4 – опустить правую ногу
- 5 – отвести левую ногу назад
- 6 – опустить левую ногу
- 7 – поднять туловище и ноги, руки вверх-в стороны
- 8 – лечь на живот, руки согнуты, кисти под подбородком

IV.

- 1 – сед на пятках, наклон вперёд, руки вверх, кисти в пол
- 2 – упор стоя на коленях
- 3 – поднять правую руку и левую ногу
- 4 – упор стоя на коленях
- 5 – поднять левую руку и правую ногу
- 6 – упор стоя на коленях
- 7 – упор лёжа углом
- 8 – упор стоя на коленях

V.

- 1 – поставить правую ногу в сторону на носок

- 2 – поднять правую ногу вверх
- 3 – опустить правую ногу
- 4 – упор стоя на коленях
- 5 – поставить левую ногу в сторону на носок
- 6 – поднять левую ногу вверх
- 7 – опустить левую ногу
- 8 – упор стоя на коленях

VI.

- 1 – отвести правую ногу назад, сед на левой с наклоном вперёд
- 2 – упор стоя на коленях
- 3 – отвести левую ногу назад, сед на правой с наклоном вперёд
- 4 – упор стоя на коленях
- 5 – округлить спину
- 6 – прогнуться в пояснице
- 7 – стойка на коленях, руки вверх
- 8 – руки на пояс

VII.

- 1 – сед вправо, руки влево
- 2 – стойка на коленях, руки на пояс
- 3 – сед влево, руки вправо
- 4 – стойка на коленях, руки на пояс
- 5 – выпад вправо, руки вперёд
- 6 – стойка на коленях, руки на пояс
- 7 – выпад влево, руки вперёд
- 8 – стойка на коленях, руки на пояс

VIII.

- 1 – шаг правой ногой вперёд
- 2 – приставить левую, встать
- 3 – руки в стороны
- 4 – руки вверх
- 5-6 – наклон вперёд, 2 скрестных движения руками
- 7 – разогнуть спину и прогнуться, руки в стороны
- 8 – основная стойка

**2, 4, 6 семестры: «Корригирующая гимнастика»**

Студенты специальной медицинской группы А должны самостоятельно составить и выполнить комплекс корригирующей гимнастики из 10-15 упр. на все мышечные группы с учетом ограничений по здоровью.

Комплекс упражнений необходимо оформить в виде таблицы.

№	Работающие мышцы	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания

## 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).
10. Методика занятий оздоровительным плаванием при заболеваниях ... (пищеварительной, дыхательной систем или опорно-двигательного аппарата).
11. Особенности развития основных физических качеств у студентов, имеющих двигательные ограничения по состоянию здоровья.
12. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием тренажёров при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
13. Средства и методы мышечной релаксации, ее значение в укреплении здоровья.
14. Методы оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студента.
15. Система управления физической культурой и спортом в России на современном этапе развития государства.
16. Организационно-управленческая структура лечебной, адаптивной физической культуры в России и за рубежом.
17. Организационно-правовые основы материального обеспечения физической культуры и спорта в России.
18. Финансирование физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).
19. Влияние СМИ на развитие физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).
20. Современный спорт в системе международных отношений.
21. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки в высшем учебном заведении.
22. Профилактика профессиональных заболеваний работников сферы управления (сотрудников таможенной службы и др.) средствами физической культуры.
23. Индивидуальная программа двигательной активности с профессиональной направленностью.
24. Силовые упражнения для коррекции проблемных зон с использованием тренажёрных устройств.
25. Конституционные права и свободы человека и гражданина в области физической культуры.

**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 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;
- 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

##### Показатели и критерии оценки теста СТП по разделу «Спортивные игры: волейбол» для основной и подготовительной групп здоровья на 1ом курсе

Технический приём	Оценка в баллах				макс за раздел
	3 балла	2 балла	1 балл	Не зачтено	
Передача мяча сверху над собой (кол-во раз)	20	16	12	менее 12	10 баллов
Передача мяча снизу над собой (кол-во раз)	15	12	9	менее 9	
Подача любым способом (кол-во раз)	5 из 5	4 из 5	3 из 5	менее 3	
Участие в учебной игре	за участие – 1 балл			не участвовал	

##### Показатели и критерии оценки теста СТП по разделу «Спортивные игры: волейбол» для основной и подготовительной групп здоровья на 2ом курсе

Технический приём	Оценка в баллах				макс за раздел
	3 балла	2 балла	1 балл	Не зачтено	
Передача мяча сверху в парах (кол-во раз)	24	20	16	менее 16	10 баллов
Передача мяча снизу в парах (кол-во раз)	22	18	14	менее 14	
Верхняя прямая подача (кол-во раз)	5 из 5	4 из 5	3 из 5	менее 3	
Участие в учебной игре	за участие – 1 балл			не участвовал	

##### Показатели и критерии оценки теста СТП по разделу «Спортивные игры: баскетбол» для основной и подготовительной групп здоровья на 1ом курсе

Технический приём	Оценка в баллах				макс за раздел
	3 балла	2 балла	1 балл	Не зачтено	
Перемещения с обводкой 10 стоек (10*10м. туда-обратно) (сек)	30	33	36	более 36	10 баллов
Бросок с места из-за трёхсекундной зоны (кол-во раз)	7 из 10	6 из 10	5 из 10	менее 5	
Передача-прием мяча в парах поперек поля за 20 сек (6 м) (кол-во раз)	21	19	17	менее 17	
Участие в учебной игре	за участие – 1 балл			не участвовал	

##### Показатели и критерии оценки теста СТП по разделу «Спортивные игры: баскетбол» для основной и подготовительной групп здоровья на 2ом курсе

Технический приём	Оценка в баллах				макс за раздел
	3 балла	2 балла	1 балл	Не зачтено	
Бросок в движении от щита (кол-во раз)	5 из 5	4 из 5	3 из 5	менее 3	10 баллов
Штрафной бросок (кол-во раз)	5 из 10	4 из 10	3 из 10	менее 3	
Передача-прием мяча в парах поперек поля в	14	13	11	менее 11	

движении за 20 сек. (кол-во раз)					
Участие в учебной игре	за участие – 1 балл			не участвовал	

**Показатели и критерии оценки теста СТП по разделу «Спортивные игры: дартс»  
для специальной медицинской группы А на 1ом курсе**

Технический приём	Оценка в баллах				макс за раздел
	5 балла	4 балла	3 балл	Не зачтено	
Поочерёдные броски с 1ого по 20 сектор (кол-во попаданий из 20 бросков)	15	12	9	менее 9	10 баллов
Броски дротика в 20й сектор – 5 серий по 3 дротика (кол- во очков)	350	300	200	менее 200	

**Показатели и критерии оценки теста СТП по разделу «Спортивные игры: дартс»  
для специальной медицинской группы А на 2ом курсе**

Технический приём	Оценка в баллах				макс за раздел
	5 балла	4 балла	3 балл	Не зачтено	
Броски дротиков на максимальный набор – 5 серий по 3 дротика (кол-во очков)	400	350	250	менее 250	10 баллов
Учебная игра «301» (количество бросков)	9	11	13	более 13	

**Показатели и критерии оценки теста СТП по разделу «Спортивные игры:  
настольный теннис» для специальной медицинской группы А на 1ом курсе**

Технический приём	Оценка в баллах				макс за раздел
	3 балла	2 балла	1 балл	Не зачтено	
Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	60	50	40	менее 40	10 баллов
Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	60	50	40	менее 40	
Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	50	40	30	менее 30	
Участие в учебной игре	за участие – 1 балл			не участвовал	

**Показатели и критерии оценки теста СТП по разделу «Спортивные игры:  
настольный теннис» для специальной медицинской группы А на 2ом курсе**

Технический приём	Оценка в баллах				макс за раздел
	3 балла	2 балла	1 балл	Не зачтено	
Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	50	40	30	менее 30	10 баллов
Накаты справа по прямой/ диагонали в парах	20	18	16	менее 16	

(кол-во раз)				
Накаты справа по прямой/ диагонали в парах (кол-во раз)	20	18	16	менее 16
Участие в учебной игре	за участие – 1 балл			не участвовал

**Показатели и критерии оценки теста СТП по разделу «Фитнес» для основной и подготовительной групп здоровья на 1ом и 2ом курсах**

Семестр и тема раздела	Оценка в баллах			
	10 баллов	8 баллов	6 баллов	Не зачтено
<b>1 семестр: Классическая аэробика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- связка выполнена с правой и левой ноги без паузы,</li> <li>- все аэробные шаги выполнены технически правильно,</li> <li>- скоординированы движения рук и ног,</li> <li>- связка выполнена по музыкальное сопровождение,</li> <li>- знание названий базовых аэробных шагов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- небольшие технические погрешности в выполнении аэробных шагов или сбои в темпе выполнения,</li> <li>- 1-2 неточности в названиях базовых аэробных шагов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технические ошибки, связка выполнена без движений руками,</li> <li>- паузы и неправильные переходы между аэробными шагами,</li> <li>- не попадание в музыкальный ритм</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие большого количества технических ошибок при выполнении аэробных шагов,</li> <li>- незнание связки в полном объеме,</li> <li>- связка выполнена только с правой ноги,</li> <li>- выполнение связки без музыкального сопровождения,</li> <li>- незнание названий базовых аэробных шагов</li> </ul>
<b>2 семестр: Силовой тренинг</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в комплекс включены упражнения, правильно подобранные к выбранной мышечной группе,</li> <li>- использованы разные исходные положения,</li> <li>- краткое и точное описание упражнений (конспект),</li> <li>- объяснение упражнений по памяти, правильная техника выполнения упражнений,</li> <li>- логичная последовательность выполнения упражнений (стоя, сидя, в упорах, лёжа или в обратном порядке)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в комплекс включены упражнения, правильно подобранные к выбранной мышечной группе,</li> <li>- краткое и точное описание упражнений (конспект),</li> <li>- объяснение упражнений по памяти,</li> <li>- небольшие технические погрешности,</li> <li>- нелогичная последовательность выполнения упражнений (например, стоя, потом лёжа, потом стоя и опять лёжа)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в комплексе включены упражнения на другие мышечные группы, комплекс включает менее 12 упр.,</li> <li>- подглядывание в конспект при объяснении и показе упражнений,</li> <li>- технические погрешности,</li> <li>- нелогичные переходы от одного исходного положения к другому (например, стоя, потом лёжа, потом стоя и опять лёжа)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточное количество упражнений (меньше 12),</li> <li>- в комплекс включены упражнения на другие мышечные группы,</li> <li>- отсутствие конспекта,</li> <li>- неправильная техника выполнения большинства упражнений,</li> <li>- нелогичные переходы от одного исходного положения к другому (например, стоя, потом лёжа, потом стоя и опять лёжа)</li> </ul>
<b>3 семестр: Танцевальная/ степ-аэробика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- все аэробные шаги выполнены технически правильно,</li> <li>- скоординированы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- небольшие технические погрешности в выполнении аэробных шагов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технические ошибки,</li> <li>- не скоординированы движения рук и ног,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие большого количества технических ошибок при выполнении</li> </ul>

	<p>движения рук и ног,  - каждый аэробный шаг повторяется не более одного раза,  - без пауз, в одном темпе,  - в конце обязательный переход на левую ногу</p>	<p>или сбои в темпе выполнения,  - скоординированы движения рук и ног,  - каждый аэробный шаг повторяется не более двух раз,  - в конце обязательный переход на левую ногу</p>	<p>- паузы и неправильные переходы между аэробными шагами,  - в конце связки отсутствует переход на левую ногу</p>	<p>аэробных шагов,  - не скоординированы движения рук и ног,  - длительные паузы между шагами,  - связка выполнена только с правой ноги,  - отсутствие музыкального сопровождения</p>
<p><b>4 семестр: Кроссфит</b></p>	<p>- в комплекс включены упражнения на все мышечные группы в равных пропорциях,  - краткое и точное описание упражнений (конспект),  - объяснение упражнений по памяти,  - знание работающих мышц (основных и вспомогательных),  - правильная техника выполнения упражнений,  - выполнение упражнений из разных исходных положений (стоя, сидя, в упорах, лёжа)</p>	<p>- в комплекс включены упражнения на все мышечные группы в равных пропорциях,  - краткое и точное описание упражнений (конспект),  - знание работающих мышц (основных и вспомогательных),  - объяснение упражнений по памяти,  - небольшие технические погрешности,  - выполнение упражнений из разных исходных положений (стоя, сидя, в упорах, лёжа)</p>	<p>- в комплекс включены упражнения не на все мышечные группы или перекосы по количеству упражнений в сторону одной мышечной группы,  - знание работающих мышц,  - подглядывание в конспект при объяснении и показе упражнений,  - небольшие технические погрешности</p>	<p>- недостаточное количество упражнений (менее 12 упр.),  - в комплекс включены упражнения не на все мышечные группы или перекосы по количеству упражнений в сторону одной мышечной группы,  - незнание работающих мышц,  - отсутствие конспекта,  - неправильная техника выполнения упражнений</p>

**Показатели и критерии оценки теста СТП по силовому тренингу с элементами рукопашного боя по разделу «Фитнес» для основной и подготовительной групп здоровья на 3 курсе**

Семестр и тема раздела	Оценка в баллах			
	10 баллов	8 баллов	6 баллов	Не зачтено
<p><b>5 семестр: Силовой комплекс с элементами рукопашного боя</b></p>	<p>приёмы в комплексе выполнены согласно описанию, быстро и уверенно</p>	<p>приёмы в комплексе выполнены согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно</p>	<p>приёмы в комплексе выполнены согласно описанию, но медленно и с нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута</p>	<p>приёмы в комплексе не выполнены или выполнены не в соответствии с описанием</p>
<p><b>6 семестр: Силовой комплекс с элементами</b></p>	<p>приёмы в комплексе выполнены согласно описанию,</p>	<p>приёмы в комплексе выполнены согласно описанию,</p>	<p>приёмы в комплексе выполнены согласно описанию,</p>	<p>приёмы в комплексе не выполнены или выполнены не в</p>

<b>рукопашного боя с учётом времени выполнения</b>	быстро и уверенно, не более 8 сек	но недостаточно быстро и уверенно, не более 9 сек	но медленно и с нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута, не более 10 сек	соответствии с описанием, более 10 сек
--	-----------------------------------	---	--	--

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

<b>Семестр и тема раздела</b>	<b>Оценка в баллах</b>			
	<b>10 баллов</b>	<b>8 баллов</b>	<b>6 баллов</b>	<b>Не сдано</b>
<b>1, 3, 5 семестры: Оздоровительная гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс выполнен по памяти и соблюдена последовательность,</li> <li>- технически правильное исполнение,</li> <li>- максимальная амплитуда движений,</li> <li>- без пауз, в одном темпе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс выполнен по памяти в правильной последовательности,</li> <li>- небольшие технические погрешности или сбой в темпе выполнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс выполнен по памяти в правильной последовательности,</li> <li>- значительные технические ошибки,</li> <li>- малая амплитуда движений,</li> <li>- паузы между упражнениями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- незнание последовательности упражнений,</li> <li>- наличие большого количества технических ошибок,</li> <li>- длительные паузы между упражнениями</li> </ul>
<b>2, 4, 6 семестры: Корригирующая гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в комплекс включены упражнения на все мышечные группы с учетом физических ограничений по здоровью,</li> <li>- краткое и точное описание упражнений (конспект),</li> <li>- использование разных исходных положений,</li> <li>- объяснение упражнений по памяти,</li> <li>- правильная техника выполнения упражнений,</li> <li>- логичная последовательность выполнения упражнений (стоя, сидя, в упорах, лёжа или в обратном порядке),</li> <li>- правильное дыхание при выполнении упражнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в комплекс включены упражнения на все мышечные группы с учетом физических ограничений по здоровью,</li> <li>- краткое и точное описание упражнений (конспект),</li> <li>- использование разных исходных положений,</li> <li>- объяснение упражнений по памяти,</li> <li>- неточности в технике исполнения упражнений,</li> <li>- логичная последовательность выполнения упражнений (стоя, сидя, в упорах, лёжа или в обратном порядке),</li> <li>- задержка дыхания при выполнении упражнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в комплекс включены упражнения на все мышечные группы с учетом физических ограничений по здоровью,</li> <li>- отсутствие конспекта,</li> <li>- использование разных исходных положений,</li> <li>- объяснение упражнений по памяти,</li> <li>- технические ошибки выполнения упражнений,</li> <li>- задержка дыхания при выполнении упражнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточное количество упражнений (меньше 12),</li> <li>- в комплекс включены упражнения, способные усугубить проблемы со здоровьем,</li> <li>- отсутствие конспекта,</li> <li>- неправильная техника выполнения большинства упражнений,</li> <li>- сбой дыхания при выполнении упражнений</li> </ul>

### 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
<b>Быстрота</b>							
1	Бег на 100 м	сек	16,4	17,0	17,6	18,2	19,0
<b>Выносливость</b>							
2	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2300	2100	1900	1600	<1600
<b>Скоростно-силовые качества</b>							
3	Прыжок в длину с места	см	195	180	170	160	150
<b>Сила</b>							
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
<b>Гибкость</b>							
6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+16	+13	+11	+8	+5
<b>Ловкость</b>							
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
<b>Быстрота</b>							
1	Бег на 100 м	сек	13,1	13,6	14,1	15,0	15,5
<b>Выносливость</b>							
2	Тест Купера (12-минутный бег)	мин, сек	2700	2500	2300	2000	<2000
<b>Скоростно-силовые качества</b>							
3	Прыжок в длину с места	см	240	225	210	200	185
<b>Сила</b>							
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
<b>Гибкость</b>							
6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+11	+8	+4	0
<b>Ловкость</b>							
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
-------	--------------------	-------------------	----------	---------	---------	---------	--------

<b>Выносливость</b>							
1	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2000	1800	1600	1200	1000
2	Скандинавская ходьба – 40 минут	м	4000	3500	3000	2500	2000
<b>Сила</b>							
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
<b>Гибкость</b>							
8	Наклон вперёд из положения сидя на полу (от уровня носков)	см	+15	+12	+9	+6	+3
<b>Ловкость</b>							
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
<b>Выносливость</b>							
1	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2400	2100	1800	1600	1200
2	Скандинавская ходьба – 50 минут	м	5000	4500	4000	3500	3000
<b>Сила</b>							
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
<b>Гибкость</b>							
7	Наклон вперёд из положения сидя на полу (от уровня носков)	см	+13	+10	+7	+3	0
<b>Ловкость</b>							
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»