Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.08.2026 10:23:43
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Кафедра физического воспитания

«УТВЕРЖДЁН»
На заседании кафедры физического воспитания
Протокол №7 от «24» февраля 2026 г.
Заведующий кафедрой физического воспитания
_____
/Разова Е.В./

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

38.03.02 Менеджмент

Профиль:
Предпринимательство и управление бизнесом

Москва
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....**Ошибка! Закладка не определена.**

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....**Ошибка! Закладка не определена.**

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы..... **Ошибка! Закладка не определена.**0

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....17

1. **Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК -7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

2. **Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.**

Оцениваемые компетенции	**Уровень сформированности**	**Этап формирования**	**Описание показателей**	**Критерии оценивания**	**Шкала оценивания**
УК-7	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	***Знать:*** - основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи; - роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей; повышенное качество знаний основных теоретических положений организации физического воспитания молодежи;	Устный опрос, реферат, освоение, профессионально-прикладная физическая подготовка, тест, открытые вопросы и ситуационные задачи	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания профессионально-прикладной физической подготовки Шкала оценивания тестов, открытых вопросов и ситуационных задач

УК-7			- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. ***Уметь:*** - применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач; - планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса;		

УК-7			- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;		

УК-7	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	***Знать:*** - основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи; - роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей; - повышенное качество знаний основных теоретических положений организации физического	Устный опрос, реферат, освоение, профессионально-прикладная физическая подготовка, тест, открытые вопросы и ситуационные задачи	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания профессионально-прикладной физической подготовки Шкала оценивания тестов, открытых вопросов и ситуационных задач

УК-7			воспитания молодежи; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. ***Уметь:*** - применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач; - планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями -преодолевать		

УК-7			искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; ***Владеть:*** - навыками методами и приемами физического воспитания в социально-педагогической деятельности; - навыками организации мероприятий по физкультуре и спорту.		

Шкала оценивания рефератов

№ п/п	Критерии оценивания	Баллы
1.	*Качество реферата:* - производит выдающееся впечатление, широко использована общенаучная и специальная терминология, сопровождается иллюстративным материалом;	3

	- тема раскрыта, использована базовая терминология, не сопровождается иллюстративным материалом;	2
	- тема недостаточно раскрыта;	1
	- тема не раскрыта.	0
2.	*Использование иллюстрационного материала:* - автор использовал рисунки и таблицы;	3
	- использовался при ответе, хорошо оформлен, но есть неточности;	2
	- представленный материал не использовался и/или был оформлен плохо, неграмотно.	1
	- представленный материал не использовался, был оформлен плохо, неграмотно, являлся абстрактным от темы	0
3.	*Владение научным и специальным аппаратом:* - использованы общенаучные и специальные термины;	2
	- показано владение базовым аппаратом.	1
	- отсутствует владение базовым аппаратом, использованы термины, не относящиеся к теме	0
4.	*Четкость выводов:* - полностью характеризуют работу;	2
	- выводы нечетки	1
	- имеются, но не доказаны.	0
Итого максимальное количество баллов: 10		

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно.
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «5 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно.
1	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «1 балл» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания профессионально-прикладной физической подготовки

Баллы	Критерии оценивания
16-20	В полном объёме владеет методологической базой; Уверенно и полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; Правильно объясняет и показывает физические упражнения; Умеет составлять и проводить комплексы утренней гигиенической гимнастики и физкультурных минуток; Подбирает и применяет комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий; Подает команды для организации и проведения старта в беге на различные дистанции; Проводит подвижные игры в различных частях учебно-тренировочного занятия; Организует личный рациональный режим с использованием самостоятельных форм физкультурных занятий; Составляет конспект и проводит занятия в отделении спортивной специализации; Анализирует проведение отдельных упражнений.
11-15	Владеет знаниями, удовлетворяющими тем же требованиям, что и для оценки в «20 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
6-10	обнаруживает знание и понимание основных положений изучаемого материала, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - слабая методологическая база; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - разрозненно излагает изученный материал.
0-5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «5 баллов» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания тестов, открытых вопросов и ситуационных задач

Баллы	**Критерии**
5	Полностью отвечает на вопрос, представлено глубокое понимание темы
4	Ответ корректен, но может быть не совсем полным или требует уточнений
3	Ответ частично соответствует требованиям, есть недоработки
2	Ответ недостаточно полный, с ошибками или неточностями
1	Не отвечает на вопрос или полностью некорректный ответ

3. **Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы**

формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

1. Темы устного опроса

- Лечебная и специальная физическая культура;
- Формы производственной гимнастики;
- Физическая культура – часть общечеловеческой культуры;
- Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении;
- Понятия: физкультурная пауза, физкультурные минуты;
- Спорт – явление культурной жизни;
- Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие и др.;
- Физическая культура личности студента;
- Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов;
- Профессиональная направленность физической культуры;
- Гуманитарная значимость физической культуры;
- Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту;
- Основы организации физического воспитания в вузе.

2. Темы рефератов

1. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
2. Физическая культура и спорт в современном обществе.
3. Роль физической культуры в развитии человека.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
6. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
7. Здоровье человека как феномен культуры.
8. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
9. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
10. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
11. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
12. Методика использования лечебной физической культуры при различных
13. отклонениях в состоянии здоровья.
14. Классический, восстановительный и спортивный массаж.
15. Физическая культура и Олимпийское движение.
16. Основы рационального питания и контроля за весом тела.
17. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
18. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
19. Методика закаливания человека
20. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
21. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
22. Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.
23. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и

укрепления здоровья.
24. Физическое развитие человека и методы его определения.
25. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
26. Физические упражнения в режиме дня студента.
27. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
28. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
29. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
30. Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.
31. Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья при занятиях спортом.
32. Здоровье человека и его основные компоненты.
33. Основы здорового образа и стиля жизни.
34. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.
35. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
36. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
37. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
38. Система двигательной активности по К. Куперу.
39. Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.
40. Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения.
41. Олимпийские игры: история и современность.
42. Нормы двигательной активности человека.
43. Здоровье в системе человеческих ценностей.
44. Вредные привычки и здоровье.
45. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
46. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание.
47. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
48. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства.

3. Требования по профессионально-педагогической подготовке

- Оценка функционального состояния организма;
- Управление строем и группой: строить группу, правильно подавать команды, управлять строем на месте и в движении;
- Общие принципы организации двигательной активности;
- Техника выполнения основных общеразвивающих упражнений: наклоны, выпады, махи;
- Основные базовые шаги классической аэробики;
- Связка из базовых шагов аэробики на 64 счета.

Задания к зачету

Выполнение контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз);
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

- Бег на длинные дистанции: 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.
- Бег на короткие дистанции: 100 метров
- Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши);
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки фиксированы за головой (выполняется за 1 мин.);
- Приседание на двух ногах (выполняется за 30 с.).
- Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 с.).
- Челночный бег 3х10 м.

Вопросы для зачёта (предусмотрено для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок):

Вопросы к зачету

1. Значение физической культуры и спорта в улучшении здоровья.
2. Определение понятия «Физическая культура», «Физическое воспитание», «Спорт».
3. Цели и задачи физической культуры и спорта для занимающихся.
4. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
5. Признаки переутомления при занятиях физической культурой и спортом.
6. Техника безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.
7. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
10. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
11. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой и спортом.
12. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
13. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
14. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
15. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
16. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре и спорту.
17. Техника бега на короткие дистанции.
18. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
19. Физические упражнения, способствующие развитию выносливости.

Примерные тестовые задания

1. Выберите понятие, которое наиболее емкое по сравнению с другими (включает в себя два других понятия):

А) Спорт
Б) Основы физического воспитания
В) Физическая культура
Г) Тренировка
Правильный ответ: В) физическая культура

2. Тест Купера определяется как .....минутный бег:

А) 15
Б) 12
В) 10
Г) 9
Правильный ответ: Б) 12

3. Прибор, определяющий силу кисти, называется…
А) Силомер
Б) Эспандер
В) Динамометр
Г) Спирометр
Правильный ответ: В) Динамометр

4. В целях предупреждения интеллектуального, физического переутомления и восстановления работоспособности в режиме учебного дня необходимо….
А) Проведение физкультурных минут и пауз
Б) Хорошо питаться
В) Организовать пассивный отдых
Г) Обеспечить гигиенические условия
Правильный ответ: А) Проведение физкультурных минут и пауз

5. Формой занятий для обучающихся специальной медицинской группы «Б» является…..
А) Адаптивная физическая культура
Б) Лечебная физическая культура
В) Рекреационная физическая культура
Г) Подготовительная физическая культура
Правильный ответ: Б) Лечебная физическая культура

6. Тест сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) позволяет оценить……..способности.
А) Скоростные
Б) Силовые
В) Координационные
Г) Скоростно-силовые
Правильный ответ: Б) Силовые

7. Назовите из предложенного списка правильно названные физические качества (отметьте все позиции):
А) Стойкость
Б) Гибкость
В) Ловкость
Г) Бодрость
Правильный ответ: Б) Гибкость, В) Ловкость

8. Установите правильную последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки
А) Упражнения на развитие гибкости
Б) На развитие мышц брюшного пресса
В) На формирование поз тела и походки
Г) На развитие мышечно-суставной чувствительности
Правильный ответ: В-Г-А-Б

9. Соотнесите термин с его верным определением.

1) Двигательная реабилитация – это…	А) процесс выполнения движений или действий, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.
2) Физическая подготовка – это…	Б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм.
3) Физическое развитие – это…	В) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.
4) Физические упражнения – это…	Г) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

Правильный ответ:
1 - Б
2 - Г
3 - В
4 - А

10. Соотнесите понятие с определением.

1) Коммуникативные мотивы	А) Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта.
2) Творческие мотивы	Б) Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, н-р, в клубах по интересам (туризм, велоспорт), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений.
3) Профессионально-ориентированные мотивы	В) Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности.

4) Познавательно – развивающие мотивы	Г) Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности.

Правильный ответ:
1 - Б
2 - В
3 - Г
4 - А

Задания с открытым вопросом:

1. Что понимается под термином «физическая культура»?
Ответ: Часть культуры, совокупность ценностей, норм и знаний, которые общество создаёт для физического и интеллектуального развития человека.

2. Чем отличается спорт от физической культуры?
Ответ: Тем, что физическая культура — более широкое понятие, включающее физическое воспитание, физическую подготовку и другие аспекты.

3. Что такое физическое воспитание?
Ответ: Процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта.

4. Как влияет физическая культура на жизнь человека?
Ответ: Развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию к саморазвитию, помогает адаптироваться к стрессовым факторам.

5. Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом?
Ответ: Система наблюдений за состоянием своего организма, включая измерение пульса, веса, осанки, самочувствия и других показателей.

Ситуационные задачи

Задача 1. Утренняя зарядка

Ситуация: студент жалуется, что по утрам чувствует себя разбитым, с трудом просыпается и опаздывает на пары.
Задание: составь комплекс из 5 простых упражнений для утренней зарядки (можно выполнять дома без инвентаря).
Ответ:
1. Потягивания вверх стоя.
2. Разведение рук в стороны с отведением лопаток назад (10 повторений).Круговые вращения плечами (по 5 раз вперёд и назад).
3. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей (30 секунд).
4. Приседания (10 раз).

Задача 2. Перерыв за компьютером

Ситуация: студент готовится к экзамену и 4 часа подряд сидит за компьютером. Через 2–3 часа начинает болеть спина и устают глаза.
Задание: предложи 3 коротких упражнения для разминки во время перерыва (1–2 минуты на каждое).
Ответ:
1. Наклоны головой (вперед, назад, вправо, влево) (по 5 раз).
2. Разведение рук в стороны с отведением лопаток назад (10 повторений).
3. Пальчиковая гимнастика (сжимание и разжимание кулаков, «пальчики здороваются») + моргание и фокусировка взгляда на дальних предметах (30 секунд).

Задача 3. Выбор активности

Ситуация: студент хочет начать заниматься спортом, но не знает, что выбрать. Он учится с 9:00 до 16:00, живёт в общежитии, свободного времени — 1–1,5 часа вечером.
Задание: порекомендуй 3 вида физической активности, подходящих под эти условия.
Ответ:
1. Ходьба или лёгкий бег в парке рядом с общежитием.
2. Занятия по видеоурокам (йога, растяжка, фитнес) дома.
3. Волейбол или настольный теннис в спортзале общежития/вуза.

Задача 4. Техника безопасности

Ситуация: на занятии по общей физической подготовке один из студентов выполняет прыжки в длину с разбега и приземляется на прямые ноги, почти не сгибая их в коленях.
Задание: укажи, в чём ошибка студента.
Ответ:
- Ошибка: приземление на прямые ноги без амортизации.
- Опасность: высокая ударная нагрузка на коленные суставы и позвоночник, риск травм связок и менисков.

Задача 5. Самоконтроль

Ситуация: после выполнения серии приседаний (20 раз) у студента сильно участилось дыхание и немного закружилась голова.
Задание: напиши 3 действия, которые студент должен выполнить в этой ситуации.
Ответ:
1. Остановиться и перейти на спокойную ходьбу (1–2 минуты).
2. Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов (5–7 раз).
3. Выпить несколько глотков воды и отдохнуть сидя 3–5 минут.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

- **Критерии оценивания текущего контроля успеваемости:**

Оцениваются физическая подготовленность, практические умения и навыки, теоретические знания, навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности, динамика

(прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности), сформированность умений и навыков.
Для оценки этапов формирования компетенций используется рейтинговая система оценки успеваемости и качества знаний студентов.

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Профессионально-педагогическая подготовка	20
Реферат	10
Устный опрос	5
Тест, открытые вопросы, ситуационные задачи	15
Зачёт	20

Студенты, систематически посещающие учебные занятия и выполнившие требования текущего контроля допускаются к промежуточной аттестации и сдаче обязательных тестов физической подготовленности.

Студенту необходимо сдать 2 реферата, и принять участие в 4-ех устных опросах.

Оценивая успехи по физической культуре, преподаватель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Критерий оценивания зачета
Выполнение контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):

Девушки

№	**Виды испытаний (тесты)**	«3 балла»*	«4 балла»*	«5 баллов»*
1	Бег на 100 метров (с)	17,8	17,4	16,4
2	Бег на 2 км (мин, с)	*13.10*	*12.30*	*10.50*
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	*10*	*12*	*18*
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	*10*	*12*	*17*
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	*8*	*11*	*16*
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43

***** Балл указывается для результата по виду испытания

Юноши

№	**Виды испытаний (тесты)**	«3 балла»*	«4 балла»*	«5 баллов»*

1	Бег на 100 метров (с)	14,4	14,1	13,1
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.30	13.40	12.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	8	13
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44

***** Балл указывается для результата по виду испытания

Шкала оценивания зачета

Вопросы для зачёта (предусмотрено для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок):

Критерии оценивания	Баллы
Обучающийся ответил на все вопросы в билете. Дал полный и правильно изложенный ответ, привел собственные примеры, правильно раскрыл те или иные положения, сделал обоснованный вывод.	17-20
Обучающийся ответил на все вопросы в билете. Дал ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «35 баллов», но допустил 1-2 ошибки, которые сам же исправил, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	12-17
Учащийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения вопросов указанных в билете, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.	6-11
Учащийся не раскрыл понятие вопросов указанных в билете, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.	0-5

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации

Баллы, полученные по текущему контролю и промежуточной аттестации	Оценка в традиционной системе

81-100	зачтено
61-80	зачтено
41-60	зачтено
0-40	не зачтено