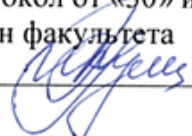


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bfff67102031e01b59fca9e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
Протокол от «30» июня 2020 г., №12
Декан факультета
ФК  Кулишенко И.В.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

Здоровый образ жизни

Направление подготовки 49.03.01 – Физическая культура

Профиль (программа подготовки) " Спортивная тренировка "

Мытищи
2020

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

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

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ОПК-6 - Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ОПК-10- Способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ПК-6 Способен к участию в проектировании программ развития образовательных организаций	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ПК-8 Готов к проектированию и реализации воспитательных программ	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы сформированности	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания (баллы)
ОПК-6	Пороговый	1.Работа на	Знать:	Практические контрольные	41-60

		учебных 2. Самостоятельная работа).	- основные источники и средства сбора информации о рекреационной деятельности. - виды, формы и средства. - основные источники получения информации, средства ее обработки. Уметь: -Описывает технологию организации и проведения занятий рекреационной направленности, не анализируя их эффективность	задания, Опрос. Презентация. Реферат. тестирование зачет	
Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Уметь: -Классифицировать источники и средства сбора информации, обосновывает выбор наиболее эффективных. Дифференцировать и выделяет виды, формы, средства с учетом состояния занимающихся. Владеть: -данными из широкого спектра источников информации о двигательной	Реферат, тестирование, практическое задание, письменный отчет, зачет	61-100	

			рекреации, с последующей переработкой и представлением с применением современных информационных технологий -результатами анализа и обработки полученных данных определяет эффективность предложенных средств и методов рекреационной деятельности.		
ОПК-10	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - средства и методы формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях -мотивация и потребностях их роли в области физической культуры и спорта. - технологию организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с целью привлечения населения к занятиям ФКиС. Уметь: - Ориентировать учащихся в нравственных ценностях (в т.ч., ценностях ФКиС, Олимпизма, ЗОЖ), социально-одобряемых	Реферат, тестирование, практическое задание, письменный отчет, зачет	41-60

			способах поведения и деятельности (в т.ч. спортивного поведения).		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: Определяет эффективность предложенных проектов по привлечению населения к занятиям ФКиС. Владеть: - понятийно-категориальным аппаратом мотивационно-ценностной сферы. - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения - методами и средствами формирования морально-ценностных установок учащихся/воспитанников, устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ.	Реферат, тестирование, практическое задание, письменный отчет, зачет	61-100
ПК-6	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия). 2. Выполнение заданий (самостоятельная работа).	Знать: - основные источники и средства сбора информации о здоровом образе жизни. Называет и перечисляет виды, формы и средства. Уметь: - Использовать основные источники получения информации, средства ее обработки. - Описывает технологию организации и проведения занятий рекреационной	Реферат, тестирование, практическое задание, письменный отчет, зачет	41-60

			направленности, не анализируя их эффективность		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия). 2. Самостоятельная работа (доклад по заданной теме; конспекты изученных научно-методических источников).	Уметь: - Классифицировать источники и средства сбора информации, обосновывает выбор наиболее эффективных. - Дифференцирует и выделяет виды, форы, средства с учетом состояния занимающихся. - Представляет данные из широкого спектра источников информации о двигательной рекреации, с последующей переработкой и представлением с применением современных информационных технологий - В результате анализа и обработки полученных данных определяет эффективность предложенных средств и методов рекреационной деятельности.	Реферат, тестирование, практическое задание, письменный отчет. зачет	61-100
ПК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия). 2. Выполнение заданий (самостоятельная работа).	Знать: - основные информационные источники, классифицирует виды и различные зоны риск-геофакторов и климатической адаптации на учебных занятиях - механизмы и уровни изменения экстремальной природной среды. - основные алгоритмы адаптационных мероприятий к риск-геофакторам.	Реферат, тестирование, практическое задание, письменный отчет. зачет	41-60

			- основные приёмы и средства, обеспечивающие выживание в экстремальной природной среде Уметь: - Анализировать изменения в экстремальной природной среде.		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - Выделять основные и второстепенные риск-геофакторы природной экстремальной среды и факторы климатогеографической адаптации - Объясняет механизм и уровни изменений экстремальной природной среды. - Самостоятельно выбирает формы адаптационных мероприятий к климатогеографическим условиям жизнедеятельности и риск-геофакторам - Осуществляет планирование и подбор методик для ускорения адаптации и эффективной спортивной тренировочной деятельности с учётом риск-геофакторов. Владеет: - навыками обеспечения жизнедеятельности в условиях воздействия риск-геофакторов; - приёмами и средствами климатогеографической адаптации к экстремальным условиям природной среды.	Реферат, тестирование, практическое задание, письменный отчет, зачет	61-100

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

Вопросы для текущего контроля (Устный опрос)

1. Здоровье и факторы его формирования
3. Понятия «здоровый образ жизни»
4. Основные пищевые вещества их значение в питании
6. Биологические аспекты здорового образа жизни
7. Биологический возраст человека
8. Болезни, передающиеся половым путем (БППП), их профилактика
9. Важнейшие условия здорового образа жизни
10. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия,
11. Влияние дыхательных упражнений на организм
12. Роль витаминов в питании человека
13. Роль минеральных веществ в питании человека
14. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии
15. Вред курения и алкоголя
17. Группы инфекций, передающихся половым путём
21. Двигательная активность и здоровье
22. Возрастные особенности двигательной активности
23. характеристика современных диет
24. Дозирование физической нагрузки - зон тренировок
26. Домашнее питание и питание вне дома: достоинства и недостатки
27. Дыхание по методу К.П. Бутейко
28. Закаливание организма водными процедурами
29. Закаливание организма дозированными солнечными воздействиями
30. Закономерности и механизмы старения
31. Здоровый подход к питанию

Тестовые задания

1 вариант

Выберите правильный вариант ответов

1. Здоровье человека зависит на 50% от:
 1. наследственности
 2. экологии
 3. развития медицины
 4. образа жизни

2. Индивидуальные особенности здоровья проявляются в аспектах:
 1. генетическом
 2. возрастном
 3. половом
 4. во всех аспектах

3. Первые признак заболевания проявляются в:
 1. нарушении биоритмов
 2. повышении температуры
 3. нарушении памяти
 4. потери аппетита

4. Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?
 1. 50%;
 2. 30%
 3. 20%
 4. 10%

5. Ведущим показателем функционального состояния организма являются
 1. сила
 2. выносливость
 3. гибкость
 4. общая физическая работоспособность
 5. ловкость

6. Двигательным качеством не является:

1. сила
2. выносливость
3. гибкость
4. утомляемость

7. Уровни здоровья:

1. общественное, групповое, индивидуальное
2. общественное, групповое, общемировое
3. групповое, индивидуальное, собственное
4. групповое, индивидуальное, собственное

8.. Общественное здоровье – это

1. здоровье группы людей;
2. личное здоровье;
3. здоровье населения страны;
4. здоровье людей определенной этнической группы

9. Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей называется

1. физическое здоровье;
2. духовное здоровье;
3. нравственное здоровье;
4. социальное здоровье

10. Выберите фактор нездорового образа жизни

1. полноценный отдых
2. сбалансированное питание

3. социальная пассивность
4. регулярная двигательная активность

11. Укажите элементы здорового образа жизни:

1. рациональное питание
2. сбалансированное питание
3. социальная пассивность
4. регулярная двигательная активность

12. Элементы здорового образа жизни:

1. рациональное питание
2. отсутствие вредных привычек
3. занятия физической культурой
4. рациональный режим труда и отдыха
5. верно 1,2,3,4

13. Если углеводов потребляют больше, чем нужно для удовлетворения энергетических потребностей организма, их избыток:

1. выводится наружу
2. превращается в жир и запасается
3. идет на образование мышечной ткани
4. превращается в белок

2 вариант

1. Уровень здоровья объективно можно определить:

1. по самочувствию
2. по анамнезу
3. по работоспособности

4. по тестам, пробам, индексам

2. Поводом для развития болезни может быть:

1. стресс

2. переохлаждение

3. недоедание

4. инфекция

5. все выше перечисленное

3. Наука о факторах среды, влияющих на здоровье называется:

1. валеология

2. гигиена

3. санология

4. медицина

4. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется

1. блаженство

2. нирвана

3. здоровье

4. релаксация

5. Осанка – это

1. непринужденное, без необходимости активного напряжения мышц, привычное положение тела при стоянии, ходьбе или сидении, определяющееся характером физиологических изгибов позвоночника.

2. привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

3. внешность, манера держать свою фигуру.

6. Критерии определения оптимальности тренировочных нагрузок:

1. соответствие объема и интенсивности нагрузок функциональному состоянию организма
2. соответствие объема и интенсивности нагрузок возрастным нормам
3. выбор характера нагрузок в соответствии с поставленными целями тренировок
4. частота тренировок не менее 5 раз в неделю
5. верно 1,2,3

7. Выносливость организма можно тренировать:

1. перебрасыванием мяча
2. дыхательными упражнениями
3. бегом
4. изометрическими упражнениями

8. Индивидуальная программа тренировки составляется с учетом:

1. состояния здоровья
2. физического развития
3. Функционального состояния
4. предшествующего опыта знаний
5. верно 1,2,3

9. Что не является одним из видов здоровья?

1. соматическое
2. психическое
3. эмоциональное
4. нравственное

10. Материальные и социальные факторы, окружающие человека – это

1. условия жизни
2. качество жизни
3. стиль жизни
4. уровень жизни

11. Какого уровня здоровья не существует?

1. групповое
2. среднестатистическое
3. общественное
4. личное

12. Вещества, выполняющие функции стабилизации гомеостаза, называются

1. углеводы;
2. минеральные вещества;
3. витамины;
4. жиры

13. Недостаток двигательной активности – это:

1. гипокинезия
2. гипоксия
3. гипотония
4. гиподинамия

Темы рефератов

1. Профилактика психо- эмоционального перенапряжения.
2. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
3. Принципы рационального питания.

4. Вегетарианство.
5. Современные диеты с точки зрения диетологии.
6. Алкоголь - культура употребления - профилактика алкоголизма.
7. СПИД - современное состояние проблемы
8. Сохранение здоровья при работе с компьютером.
9. Профилактика табакокурения в образовательных учреждениях
10. Влияние употребление наркотиков на телесное, душевное и духовное здоровье молодежи.
11. Формирование здорового образа жизни студентов.
12. Формирование здорового образа жизни школьников.
13. Физическая культура в обеспечении здоровья
14. Способы повышения общей устойчивости организма человека к стрессу.
15. Основные меры профилактики стресса.
16. Формирование никотиновой зависимости, влияние курения на здоровье.
17. Питание современного человека. Проблема, связанная с дефицитом витаминов в рационе и пути ее решения
18. Алкоголизм как социальная проблема.
19. Наркомания как социальная проблема
20. Значение личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья.
21. Формирование мотивации здорового образа жизни
22. Альтернативные представления в питании человека (вегетарианство, раздельное питание).
23. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе
24. Физиологические механизмы и гигиена сна.
25. Нормы двигательной активности
26. Питание и здоровье
27. Современные оздоровительные системы
28. характеристика современных диет
29. Оздоровительная программа для лиц разного возраста (по выбору)
30. Режим 1000 движений (система Амосова)
31. Средства закаливания организма

Перечень вопросов к зачету

1. Здоровье и факторы его формирования
2. Виды здоровья их характеристика
3. Понятия «здоровый образ жизни»
4. Болезни, передающиеся половым путем, их профилактика
5. Важнейшие условия здорового образа жизни
6. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия,
7. Влияние дыхательных упражнений на организм
8. Вред курения и алкоголя
9. Понятия «стресс», «эустересс» и «дистресс»
10. Группы инфекций, передающихся половым путём
11. Двигательная активность и здоровье
12. Возрастные особенности двигательной активности
13. Дозирование физической нагрузки - зон тренировок
14. Дыхание по методу К.П. Бутейко

15. Закаливание организма водными процедурами
16. Закаливание организма дозированными солнечными воздействиями
17. Закономерности и механизмы старения
18. Здоровый подход к питанию
19. Особенности занятий физическими упражнениями в пожилом возрасте
20. Важнейшие условия здорового образа жизни
21. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия,
22. Влияние дыхательных упражнений на организм
23. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии
24. Вред курения и алкоголя
25. Двигательная активность и здоровье
26. Занятие спортом как фактор здорового стиля жизни
27. Возрастные особенности двигательной активности
28. Закономерности и механизмы старения
29. Стресс и его профилактика
30. Здоровьесберегающие принципы организации режима дня
31. Общий механизм действия наркотических веществ на организм
32. Основные симптомы стресса и борьба со стрессом
33. Виды самоконтроля при занятиях спортом

Перечень заданий для самостоятельной работы

1. Мотивы, лежащие в основе формирования здорового образа жизни.
2. Ведущие факторы и условия формирования установки на здоровый образ жизни.
3. Анализ и классификация факторов, влияющих на здоровье человека: генетические, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и образ жизни
4. Стресс и здоровье.
5. Здоровое старение
6. Основные функции двигательной активности.
7. Влияние занятий физическими упражнениями на ведущие адаптивные системы.
8. Понятие «гипокинезия» и основные ее причины.
9. Методы изучения и оценки суточной двигательной активности (СДА).
10. Оздоровительное влияние бега и ходьбы на организм.
11. Оздоровительное влияние гимнастики (утренняя, производственной, атлетической и пр.)
12. Оздоровительное влияние спортивных игр.
13. Современные авторские оздоровительные системы.
14. Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
15. Законы адекватного (рационального питания).
16. Методы оценки адекватности питания.
17. Особенности питания при различных видах ожирения.
18. Расстройства пищевого поведения (булимия, анорексия).
19. Профилактика вредных привычек среди школьников и студенческой молодежи.
20. Понятия о видах иммунитета.
21. Болезни, передающиеся половым путем и их профилактика.
22. Профилактика инфекционных заболеваний
23. Физиологические основы закаливания.
24. Гигиеническое нормирование различных закаливающих процедур.

25. Критерии оценки закаленности организма.
26. Биоритмы и их влияние на здоровье.
27. Влияние суточных биоритмов на работоспособность

Практические задания

1. Задание – составить план беседы со школьниками по профилактике вредных привычек.

2. Задание – ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля; провести оценку состояния организма (Самоконтроль)

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

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Посещение учебных занятий	до 10
Конспект	до 10
Устный опрос	до 10
Практические задания	до 10
Тестирование	до 10
Реферат	до 10
Лабораторные работы	до 10
Контрольная работа	до 100
Экзамен	до 30

Шкала оценки контрольной работы (для заочной формы обучения):

Критерии	Распределение баллов
1. Глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил про-граммный материал, излагает его	0-25 баллов

на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; 2. Усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами; 3. Умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами; 4. Умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; 5. Показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности	
1. Полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу; 2. Владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; 3. Умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний; 4. Применяет теоретические знания на практике; 5. Допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.	26-50 баллов
1. Владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения; 2. Обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности; 3. Способен разобраться в конкретной практической ситуации.	51-75 баллов
1. Показал проблемы в знании основного учебного материала; 2. Не может дать чётких определений, понятий; 3. Не может разобраться в конкретной практической ситуации; 4. Не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.	76-100 баллов

Шкала оценки посещаемости:

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	8-10 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	4-7 баллов
Нерегулярное посещение занятий	1-3 баллов
Регулярные пропуски	0 баллов

Шкала оценки качества конспекта:

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	3-5 баллов

Шкала оценки устного опроса студента:

Критерии	Количество баллов
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную	3-5 баллов

позицию и отвечать на вопросы.	0-2 балла
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	

Шкала оценки практических заданий студента:

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	8-10 баллов
выполнено с одной ошибкой.	4-7 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	1-3 балла
не выполнено практическое задание.	0 баллов

Шкала оценки результатов тестирования:

количество правильных ответов в %	количество баллов
1-10	1
11-20	2
21-30	3
31-40	4
41-50	5
51-60	6
61-70	7
71-80	8
81-90	9
91-100	10

Шкала оценки лабораторных работ студента:

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	8-10 баллов
выполнено с одной ошибкой.	4-7 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	1-3 балла

не выполнено практическое задание.

0 баллов

Шкала оценки написания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

Шкала оценки результатов экзамена за каждый вопрос билета (всего три вопроса в билете):

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	9-10 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не	7-8 баллов

более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	5-6 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	1-4 балла

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено