

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Усынин Максим Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.07.2026 10:00:43  
Уникальный программный ключ:  
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»  
(ЧОУВО МИДиС)**

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО  
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направление подготовки: 38.03.03 Управление персоналом  
Направленность (профиль): Управление персоналом организации  
Квалификация выпускника: Бакалавр  
Год набора: 2023

Автор-составитель: Абрамовских Н.А.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....                                                                                                                   | 3 |
| 2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....                                                                                                              | 4 |
| 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..... | 4 |
| 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....              | 9 |

# 1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» направлен на формирование следующих компетенций:

| Код и наименование компетенций выпускника                                                                                                      | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                | УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |
|                                                                                                                                                | УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                          |

| № п/п | Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                                 | Этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><i>1 Этап — Знать:</i><br/>УК-7.1.<br/>- виды физических упражнений;<br/>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни;</p> <p><i>2 Этап — Уметь:</i><br/>УК-7.2.<br/>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;<br/>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><i>3 Этап — Владеть:</i><br/>УК-7.3.<br/>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |

## 2. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

| № п/п | Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                                 | Критерии оценивания компетенций на различных этапах формирования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Шкала оценивания                       |
|-------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1.    | УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><i>1 Этап — Знать:</i><br/>УК-7.1.<br/>- виды физических упражнений;<br/>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни;</p> <p><i>2 Этап — Уметь:</i><br/>УК-7.2.<br/>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;<br/>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><i>3 Этап — Владеть:</i><br/>УК-7.3.<br/>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | Шкала оценивания приведена в Разделе 4 |

## 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 ЭТАП – ЗНАТЬ

**Задание (я): Составить комплекс упражнений для подготовительной или основной части занятия по физической культуре с учетом выбранного вида спорта (по желанию студента)**

**Тема 1.** Общеподготовительные упражнения, как основа разносторонней физической подготовки

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) оформляется в виде таблицы. Принципы составления комплекса ОРУ:

- Учет возраста, пола, состояния здоровья, уровень подготовленности занимающихся.

- Тип занятия, его направленность.
- Упражнения с предметом и без.
- Анатомический признак.

Таблица 3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики

| № п/п. | Содержание упражнения | Дозировка | Методические указания                                                                 |
|--------|-----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.     | Ходьба на месте       | 20с       | Дыхание произвольное, глубокое. Высоко поднимать колени. Темп увеличивать постепенно. |
| 2.     |                       |           |                                                                                       |

**Задание (я): Составить комплекс упражнений с предметом (на выбор студента)**

**Тема 3.** Упражнения общего воздействия с участием небольшого числа мышечных групп.

В зависимости от задач занятия упражнения с предметами могут быть включены в подготовительную, основную и заключительную части. Благодаря их разнообразию и вариативности они успешно применяются в занятиях во всех возрастных группах. Применяя упражнения с предметами, необходимо правильно регулировать физическую нагрузку на организм занимающихся, которая изменяется в зависимости от исходного положения, количества и темпа выполнения упражнения и т.п. Также необходимо учитывать пол, возраст занимающихся, степень их физической подготовленности, систематичность и последовательность в обучении. Комплекс упражнений с предметом оформляется в виде таблицы.

**Задание (я): Составить комплекс упражнений дыхательной гимнастики или корригирующей гимнастики для глаз (на выбор студента)**

**Тема 11.** Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности.

Коррегирующая гимнастика – вид физических упражнений, предназначенный для людей, имеющих проблемы с осанкой, зрением, дыханием, опорно-двигательным аппаратом. Существуют специальные упражнения для каждой системы организма. Оздоровительные упражнения можно выполнять, используя снаряды: гантели, мячи, резиновые бинты и гимнастическая стенка. Корригирующий комплекс включает в себя общеразвивающие, расслабляющие и коррекционные упражнения. Все оздоровительные упражнения выполняются в комплексе с дыхательной гимнастикой.

Комплекс упражнений корригирующей и дыхательной гимнастики оформляется в виде таблицы.

## 2 ЭТАП – УМЕТЬ

**Задание (я): Разработать и вести дневник самоконтроля**

**Тема 2.** Спортивная ходьба;

**Тема 4.** Развитие общей и специальной выносливости.

Дневник самоконтроля оформляется в виде таблицы. Её заполнение осуществляется с помощью основной и дополнительной литературы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка». Таблица оформляется в письменной тетради или блокноте и заполняется ежедневно в письменном формате. Необходимо регулярно отмечать субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Таблица 4. Показатели физического развития

| Месяц.      | Рост. | Вес тела (кг) | ЧСС (уд/мин) |                | Медицинская группа |
|-------------|-------|---------------|--------------|----------------|--------------------|
|             |       |               | До нагрузки  | После нагрузки |                    |
| Сентябрь... |       |               |              |                |                    |
|             |       |               |              |                |                    |

### Задание (я): Выполнение контрольных упражнений (тестов)

#### Темы 4 – 9

Таблица 5. Контрольные упражнения (тесты) для студентов

| Контрольные упражнения (тесты) ЮНОШИ                                      |
|---------------------------------------------------------------------------|
| Бег 3 000 м (мин, с)                                                      |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) |
| Прыжок в длину с места (см)                                               |
| Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)                               |
| Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)                      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)             |
| Челночный бег 3×10 м (с)                                                  |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)             |
| Контрольные упражнения (тесты) ДЕВУШКИ                                    |
| Бег 2 000 м (мин, с)                                                      |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) |
| Прыжок в длину с места (см)                                               |
| Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)                       |
| Челночный бег 3×10 м (с)                                                  |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                               |

### 3 ЭТАП – ВЛАДЕТЬ

#### Контрольные упражнения (тесты)

(для основного учебного отделения)

1. Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) девушки; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) юноши;
2. Бег 100 м девушки и юноши
3. Бег 2000 м девушки, бег 3000 м юноши;
4. Прыжок в длину с места (см) девушки и юноши;
5. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) юноши; поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) девушки;
6. Наклон туловища вперед (см) девушки и юноши;
7. Защита реферата (для специального медицинского отделения)

**Задание на реферативное изложение материала по следующим темам**

(для специальной медицинской группы):

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Физическая реабилитация при данном заболевании (диагнозе).
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Составление для себя и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
7. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
8. Средства и методы физического воспитания.
9. Основы обучения движениям, этапы обучения.
10. Общая характеристика физических качеств и их взаимосвязь.
11. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
12. Физическая нагрузка, оценка и величина, энергозатраты.
13. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
14. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение.
16. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм.
17. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Атлетическая гимнастика.
19. Коррекция массы тела средствами физического воспитания.
20. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
21. Пульсовый режим рациональной тренировочной нагрузки.
22. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).
24. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
25. Здоровый образ жизни и его составляющие.
26. Критерии эффективности здорового образа жизни студента.
27. Психофизические особенности человека занимающегося физической культурой и спортом.
28. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
29. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
30. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
31. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
32. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
33. Особенности физической подготовленности и физического развития лиц молодого и зрелого возраста.
34. Современные популярные системы физических упражнений.
35. организация массовых оздоровительных мероприятий.
36. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
37. Основные формы занятий физическими упражнениями.
38. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

39. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
40. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов.
41. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
42. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Написание реферата является обязательным элементом самостоятельной работы студентов специального медицинского отделения в рамках освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка». Темы №1 – 6 представляют собой описательно-аналитическое эссе. Однако, если студент отказывается от самоанализа, ему предлагается нейтральная тема из перечисленных по списку.

Реферат (от лат. «refereo» - докладываю, сообщаю) – это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

*Цель написания реферата:*

- продемонстрировать необходимые общекультурные компетенции по дисциплине.
- продемонстрировать общий уровень владения основами научной методологии;
- продемонстрировать наличие самостоятельного исследовательского мышления;

*Структура реферата:*

1) введение (не более 2 страниц). Во введении необходимо обосновать актуальность темы, очертить область исследования, объект исследования, основные цели и задачи исследования.

2) основная часть состоит из 2-3 разделов. В них раскрывается суть исследуемой проблемы, проводится обзор мировой литературы по предмету исследования, в котором дается характеристика степени разработанности проблемы и авторская аналитическая оценка основных теоретических подходов к ее решению. Изложение материала не должно ограничиваться лишь описательным подходом к раскрытию выбранной темы. Оно также должно содержать собственное видение рассматриваемой проблемы.

3) заключение (1-2 страницы). В заключении кратко излагаются выводы, а также предполагаемые научные результаты и прогнозы.

4) библиографический список (от 5 до 10 источников) в алфавитном порядке. В данный список рекомендуется включать работы отечественных и зарубежных авторов, в том числе статьи, опубликованные в научных журналах в течение последних 3-х лет. Библиографический список содержит только те произведения, на которые есть сноски в тексте.

5) приложение (при необходимости).

*Требования к оформлению реферата:*

- текст на формате А4, с одной стороны листа;
  - шрифт Times New Roman;
  - кегль шрифта 14;
  - межстрочное расстояние 1,5;
  - поля: сверху 2 см, снизу - 2 см, слева - 3 см, справа 1,5 см;
  - реферат должен быть представлен в сброшюрованном виде;
  - формат абзаца текста должен быть выровнен «по ширине» положения на странице.
- Абзацный отступ первой строки каждого абзаца должен быть равен 1,25 см;



- номер страницы проставляется арабскими цифрами в центре верхней части листа без точки, начиная с введения (3 страница). На титульном листе и на Содержании страница не ставится;
- титульный лист оформляется в соответствии с образцом оформления реферата, курсовой работы, выпускной квалификационной работы, принятым в ЧОУВО МИДиС

#### 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### 1 ЭТАП – ЗНАТЬ

**Задание на составление комплекса упражнений для подготовительной или основной части занятия по физической культуре с учетом выбранного вида спорта (по желанию студента); комплекса упражнений с предметом; комплекса упражнений дыхательной или корригирующей гимнастики**

Таблица 6. Критерии оценивания работы по составлению комплекса упражнений

| Оценка       | Правильность (ошибочность) выполнения задания                                                                                                                                                                   |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «зачтено»    | Заполнены все поля таблицы (4 столбца)<br>Представлены методические указания.<br>Содержание всех разделов соответствует типу занятий, направленности.<br>Комплекс упражнений содержит не менее 10-12 упражнений |
| «не зачтено» | Заполнены не все поля таблицы.<br>Имеются существенные ошибки в методических указаниях.<br>В содержании упражнений, их дозировки имеются не точности.<br>Комплекс состоит из менее 10 упражнений.               |

### 2 ЭТАП – УМЕТЬ

#### **Задание по составлению и ведению дневника самоконтроля**

Дневник самоконтроля оформляется в письменной тетради или блокноте и заполняется ежедневно в течение учебного года собственноручно с фиксацией субъективных и объективных показателей самоконтроля.

Таблица 7. Критерии оценивания работы по составлению и ведению дневника самоконтроля

| Оценка       | Правильность (ошибочность) выполнения задания                                                                                                                                                                                     |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «зачтено»    | Заполнены все поля таблицы дневника самоконтроля<br>Представлены субъективные и объективные показатели самоконтроля.<br>Содержание разделов дневника соответствует теме раздела «Легкая атлетика».<br>Ведение дневника регулярное |
| «не зачтено» | Заполнены не все поля таблицы дневника самоконтроля<br>Не отражены или частично субъективные или объективные показатели самоконтроля.<br>Не систематическое, случайное ведение дневника                                           |

#### **Задание на выполнение контрольных упражнений (тестов)**

Таблица 8. Контрольные упражнения (тесты) для студентов

| Контрольные упражнения (тесты)<br>ЮНОШИ                                      | Оценка в баллах |        |        |          |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|--------|----------|
|                                                                              | отлично         | хорошо | удовл. | неудовл. |
| Бег 3 000 м (мин, с)                                                         | 12.30           | 13.30  | б/вр   | б/вр     |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену<br>(количество раз на каждой ноге) | 10              | 8      | 5      | < 5      |
| Прыжок в длину с места (см)                                                  | 240             | 230    | 215    | < 215    |
| Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)                                  | 9.5             | 7.5    | 6.5    | < 6.5    |
| Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)                         | 13              | 10     | 9      | < 9      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях<br>(количество раз)             | 12              | 9      | 7      | < 7      |
| Челночный бег 3×10 м (с)                                                     | 7.3             | 8.0    | 8.3    | < 8.3    |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины<br>(количество раз)             | 7               | 5      | 3      | < 3      |
| Контрольные упражнения (тесты) ДЕВУШКИ                                       | Оценка в баллах |        |        |          |
|                                                                              | отлично         | хорошо | удовл. | неудовл. |
| Бег 2 000 м (мин, с)                                                         | 10.30           | 11.15  | б/вр   | б/вр     |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену<br>(количество раз на каждой ноге) | 8               | 6      | 4      | < 4      |
| Прыжок в длину с места (см)                                                  | 195             | 180    | 170    | < 170    |
| Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)                          | 20              | 10     | 5      | < 5      |
| Челночный бег 3×10 м (с)                                                     | 8.4             | 9.3    | 9.7    | < 9.7    |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                                  | 10.5            | 6.5    | 5.0    | < 5.0    |

**Зачет по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту.  
Общая физическая подготовка»**

Таблица 9. Тесты для зачета студентов основного учебного отделения

| Тест                                                                   | Оценка в баллах |        |        |               |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|--------|---------------|
|                                                                        | «Зачтено»       |        |        | «Не зачтено»  |
|                                                                        | отлично         | хорошо | удовл. | неудовл.      |
| Девушки бег 100 м (сек)                                                | 16,5            | 17,0   | 17,5   | 17,6 и более  |
| Юноши бег 100 м (сек)                                                  | 13,5            | 14,8   | 15,1   | 15,2 и более  |
| Девушки бег 2000 м (мин, сек)                                          | 10,30           | 11,15  | 11,35  | 11,50 и более |
| Юноши бег 3000 м (мин, сек)                                            | 12,30           | 13,30  | 14,00  | 14,01 и более |
| Девушки прыжок в длину с места (см)                                    | 195             | 180    | 170    | 169 и менее   |
| Юноши прыжок в длину с места (см)                                      | 240             | 230    | 215    | 214 и менее   |
| Девушки отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 14              | 12     | 10     | 9 и менее     |
| Юноши сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)        | 12              | 9      | 7      | 6 и менее     |
| Девушки поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)    | 47              | 40     | 34     | 33 и менее    |
| Юноши подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)         | 13              | 10     | 9      | 7 и менее     |
| Девушки наклон туловища вперед (см)                                    | 16              | 11     | 8      | 7 и менее     |
| Юноши наклон туловища вперед (см)                                      | 13              | 7      | 6      | 5 и менее     |

**Реферативное изложение материала по теме для студентов специальной медицинской группы**

Таблица 10. Критерии оценивания работы реферата

| Оценка    | Правильность (ошибочность) выполнения задания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «зачтено» | Содержание реферата соответствует теме;<br>Правильное использования источников литературы;<br>Соответствие оформления реферата стандартом;<br>Знание учащимся изложенного в реферате материала (для ответа на устные вопросы);<br>Умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы в тексте и устно;<br>Тезисы и предположения аргументированы, сделаны выводы и умозаключения;<br>В тексте отражено умение анализировать фактический материал и |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | исторические и культурные факты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| «не зачтено» | <p>Тема реферата раскрыта недостаточно полно;</p> <p>Отсутствует библиографический список;</p> <p>Тезисы и предположения не аргументированы, не сделаны выводы и умозаключения;</p> <p>В тексте отсутствует фактологический анализ;</p> <p>Ответы на устные вопросы не отражают умение грамотно и аргументировано изложить суть реферата.</p> |