

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 28.02.2024 14:58:08

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d45aa8c272df0610c6c81

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

декан экономического факультета

Середа Н.А.

14 июня 2023 года

**Фонд  
оценочных средств по дисциплине  
«Общая физическая подготовка»**

Направление подготовки  
(специальность) ВО

38.03.01 Экономика

Направленность (специализация)/  
профиль

«Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная

Срок освоения ОПОП ВО

5 лет

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний, умений и уровня приобретённых компетенций студентов очной формы обучения направления подготовки 38.03.01 Экономика, профиля «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка»

Разработчик:

заведующий кафедрой Якунин Ю.И. \_\_\_\_\_

Обсужден на заседании кафедры физической культуры и спорта,  
протокол № 8 от 28.04.2023г.

Заведующий кафедрой Якунин Ю.И. \_\_\_\_\_

Согласовано:

Председатель методической комиссии экономического факультета

Королёва Е.В. \_\_\_\_\_

Протокол № 3 от 07 июня 2023 года.

**Паспорт  
фонда оценочных средств**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Профиль: «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Дисциплина: «**Общая физическая подготовка**»

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части)	Кол-во тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				Вид	кол-во
1	2	3	4	5	6
1	Общая физическая подготовка	ОК-8		Контроль уровня общей физической подготовленности	8
2	Легкая атлетика	ОК-8		Оценка техники выполнения легкоатлетических упражнений	3
3	Спринтерский бег	ОК-8		Техника спринтерского бега	3
4	Лыжная подготовка	ОК-8		Оценка техники лыжных ходов, спусков и подъёмов на лыжах	3
5	Баскетбол	ОК-8		Оценка техники элементов баскетбола	6
6	Волейбол	ОК-8		Оценка техники элементов волейбола	6
7	Футбол	ОК-8		Оценка техники элементов футбола	6
8	Фитнес	ОК-8		Оценка техники элементов фитнеса	6
9	Силовые вида спорта	ОК-8		Оценка техники выполнения комплексов силовой гимнастики, соревновательных упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге	6
10	Настольный теннис	ОК-8		Оценка техники элементов настольного тенниса	5
11	Стрельба из пневматической винтовки	ОК-8		Оценка техники стрельбы	2
12	Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.	ОК-8		Опрос Оценка проведения части занятия	10 1

	Методы мышечной релаксации				
13	Методика планирования самостоятельных занятий оздоровительной направленности	ОК-8		Опрос Оценка проведения части занятия	10 1
Всего:					76

## 1. Общая физическая подготовка

**Контролируемые компетенции (или их части):** - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В ходе изучения данного раздела студент должен продемонстрировать, что он **умеет:** самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, методически обоснованно применять физические упражнения для обеспечения требуемого уровня профессиональной работоспособности;

**владеет:** навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

### 1.1. Виды контрольных испытаний и нормативы для студентов основного отделения

#### М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды контрольных испытаний	Нормативы для возрастных групп														
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет			от 30 до 39 лет			от 40 до 49 лет			от 50 до 59 лет		
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50	15.30	14.40	13.10	Без учёта времени			Без учёта времени		
	или бег на 2 км	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10.20	9.50	9.20	14.00	13.30	13.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12	4	5	8	3	4	5	1	2	3
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40	15	25	30	10	15	20	5	10	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22	26	28	15	18	20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10	0	2	4	Касание скамейки пальцами рук			Касание скамейки пальцами рук		

№ п/п	Виды контрольных испытаний	Нормативы для возрастных групп														
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет			от 30 до 39 лет			от 40 до 49 лет			от 50 до 59 лет		
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
5	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	215	230	240	210	215	225	-	-	-	-	-	-
6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00	30.00	29.00	27.00	39.00	37.00	36.00	41.00	39.00	38.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени			Без учета времени			Без учета времени			-	-	-	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Без учета времени			Без учета времени		
7	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м, 5 выстрелов (очки)	15	20	25	15	20	25	15	20	25	15	20	25	15	20	25
8	Из вися на высокой перекладине поднимание ног до точки хвата (кол-во раз)	8	10	12	6	8	10	3	5	7	2	4	6	1	3	5
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	-	35	40	45	25	30	40	20	25	30	15	18	20

## Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды контрольных испытаний	Нормативы для возрастных групп														
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет			от 30 до 39 лет			от 40 до 49 лет			от 50 до 59 лет		
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00	13.15	13.00	12.30	16.00	15.30	15.00	21.00	20.00	19.00
	или бег на 3 км	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Без учёта времени			Без учёта времени		
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20	10	15	20	6	8	10	4	6	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14	6	8	12	5	7	10	2	4	6
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	8	11	16	7	9	13	0	4	6	Касание скамейки пальцами рук			Касание скамейки пальцами рук		
5	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190	150	165	180	-	-	-	-	-	-

№ п/п	Виды контрольных испытаний	Нормативы для возрастных групп														
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет			от 30 до 39 лет			от 40 до 49 лет			от 50 до 59 лет		
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00	23,00	22.00	20.00	25.00	23.00	21.00	29.00	27.00	25.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00	40,00	38.00	34.00	-	-	-	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени			Без учета времени			Без учета времени			-	-	-	-	-	-
	или кросс на 2 км по пересеченной местности	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Без учета времени			Без учета времени		
7	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	15	20	25	15	20	25	15	20	25
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40	25	30	35	15	18	20	6	9	12

Ниже 3 баллов оценка не выставляется



## 1.2. Виды контрольных испытаний и нормативы для студентов специального отделения

№ п/п	Виды контрольных испытаний	женщины			мужчины		
		Оценка					
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
Обязательные контрольные испытания							
1	Бег на выносливость	1000 м без учёта времени			2000 м без учёта времени		
2	Ускоренная ходьба 3 км (мин. с)	32.00	30.00	28.00	28.00	27.00	26.00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (количество раз за 30 сек)	12	16	18	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 мин.)	-	-	-	22	24	26
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	8	11	16	6	9	13
Контрольные испытания по выбору							
1	Кросс по пересеченной местности	2 км без учёта времени			3 км без учёта времени		
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	160	190	205	220
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (количество раз за 30 сек.)	14	18	20	20	22	24
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	6	10	12	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	5	7	9
5	Из виса на гимнастической стенке поднимание согнутых ног (кол-во раз)	6	10	12	-	-	-
	Из виса на высокой перекладине поднимание ног до точки хвата (кол-во раз)	-	-	-	4	6	8
6	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Общее количество видов испытаний (тестов)		10			10		
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения зачёта		7			7		

Ниже 3 баллов оценка не выставляется

## Разделы 2-11. Виды спорта по выбору студентов

**Контролируемые компетенции (или их части):** - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В ходе изучения данного раздела студент должен продемонстрировать, что он **умет:** использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для достижения должного уровня физической подготовленности, формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения для обеспечения требуемого уровня профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять средства отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности специалиста при выполнении профессиональных видов работ;

**владеет:** навыками выполнения физических упражнений отдельных видов спорта, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Контрольные задания для оценки техники видов спорта

№ п/п	Вид спорта	Элементы техники
2	Легкая атлетика	Техника беговых и прыжковых упражнений Техника высокого старта Техника бега на средние и длинные дистанции
3	Спринтерский бег	Техника низкого старта Техника спринтерского бега Финиширование
4	Лыжная подготовка	Техника классических лыжных ходов Техника одновременного двушажного конькового хода Техника спусков и подъёмов на лыжах
5	Баскетбол	Техника ловли и передачи мяча одной, двумя руками Техника ведения мяча правой, левой рукой Остановка после ведения мяча, повороты на месте Техника броска мяча в корзину после ведения Техника штрафного броска Технические действия в защите и в нападении
6	Волейбол	Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками Верхняя прямая подача Прием мяча после подачи Атакующий удар Блокирование Технические действия в защите и в нападении
7	Футбол	Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы Выполнение свободного удара Выполнение штрафного удара Технические действия в защите и в нападении

8	Фитнес	Техника базовых шагов Техника упражнений в партере Степ-аэробика Пилатес Комплексы упражнений со спортивными снарядами Стрейчинг
9	Силовые виды спорта	Комплексы силовой гимнастики для различных мышечных групп Техника классических (соревновательных) упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге,
10	Настольный теннис	Игровые стойки, перемещения, способы хвата ракетки Подача, приём подач «Подрезка» справа, слева Игра «откидной» ракеткой Техника игры в атаке и в защите
11	Стрельба из пневматической винтовки	Изготовка сидя, стоя; прицеливание, задержка дыхания, нажатие спускового крючка Стрельба на «кучность»

### Критерии оценки техники выполнения элементов вида спорта

**3 балла** – технический элемент выполняется без ошибок, техника стабильна

**2 балла** – технический элемент выполняется без ошибок, но техника нестабильна (появляются незначительные технические ошибки при неоднократном выполнении технического элемента)

**1 балл** – технический элемент выполняется с незначительными ошибками

0 баллов – технический элемент не выполняется или выполняется с существенными ошибками

### Методико-практический раздел (дидактические единицы 12-13)

#### Вопросы к опросу по методико-практическому разделу

##### Контролируемые компетенции (или их части)

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

По итогам изучения раздела студент должен

- **знать:** роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности; методика самостоятельного использования средств физического воспитания для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности;

- **уметь:** самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физической культуры для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; использовать систематические занятия физическими упражнениями, для достижения должного уровня физической подготовленности, формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения и другие

средства для обеспечения требуемого уровня профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять средства физического воспитания и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности специалиста при выполнении профессиональных видов работ;

- **владеть:** навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

## **12 Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности. Методы мышечной релаксации**

1. Что следует учитывать при выборе вида спорта для самостоятельных занятий?
2. Какое время дня считается оптимальным для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности?
3. Какие принципы тренировки следует учитывать при планировании самостоятельных занятий физическими упражнениями?
4. Что понимается под термином «физическая нагрузка»?
5. Какова рациональная тренировочная нагрузка оздоровительных занятий для лиц студенческого возраста (пульсовой режим)?
6. В какой последовательности выполняются упражнения для развития быстроты, координационных возможностей, силы в комплексной тренировке?
7. Как правильно подобрать величину отягощений (сопротивлений) в упражнениях, направленных на развитие силовой выносливости?
8. Какие существуют способы постепенного повышения нагрузок в упражнениях, направленных на развитие силовых возможностей?
9. Задачи, которые помогают решить методы мышечной релаксации в спорте и в профессиональной деятельности
10. Средства и методы мышечной релаксации

## **13 Методика планирования самостоятельных занятий оздоровительной направленности**

1. Почему занятия физическими упражнениями способствуют повышению уровня здоровья, адаптационных резервов организма?
2. Развитию каких физических качеств следует уделять основное внимание в занятиях оздоровительной направленности? Почему?
3. Формы занятий оздоровительной направленности, их цели и место в режиме дня
4. Активная и пассивная гибкость, методы активного и пассивного растягивания
5. Планирование занятия, направленного на комплексное развитие физических качеств
6. Планирование занятия, направленного на развитие силовой выносливости
7. Планирование занятия, направленного на развитие общей выносливости
8. Каким видам спорта следует отдавать предпочтение для успешного решения оздоровительных задач?
9. Планирование тренировочного микроцикла в самостоятельных занятиях оздоровительной направленности
10. Места занятий и экипировка для физкультурно-оздоровительной тренировки

## Критерии оценки при проведении опроса

**13-15 баллов** – выставляется студенту, который правильно и логически стройно излагает учебный материал, приводит точные формулировки определений; продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, знание методики использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях и методов самоконтроля физического и морфофункционального состояния организма.

**10-12 баллов** – выставляется студенту, который по существу отвечает на поставленные вопросы, с небольшими погрешностями приводит формулировки определений, в ответе допускает небольшие пробелы, не искажающие его содержания; продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, имеет представление о методике использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях, знает методы самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

**7-9 баллов** – выставляется студенту, который не совсем твердо владеет материалом, при ответах допускает малосущественные погрешности, искажения логической последовательности.

Ниже **7 баллов** оценка не выставляется.

## Критерии оценки при самостоятельном проведении части занятия

### (дидактические единицы 12-13)

**5 баллов** выставляется студенту, который:

- 1) методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё не комплекс из 12-15 упражнений
- 2) уверенно владеет спортивной терминологией
- 3) при проведении упражнений использует «зеркальный показ»
- 4) соблюдает правильную последовательность при выполнении физических упражнений
- 5) даёт достаточную дозировку физических упражнений
- 6) владеет «командным» голосом

**4 балла** выставляется студенту, который:

- 1) методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё комплекс из 12-15 упражнений
- 2) допускает незначительные ошибки в спортивной терминологии
- 3) при проведении использует «зеркальный показ»
- 4) незначительно нарушил последовательность при выполнении физических упражнений
- 5) даёт достаточную дозировку физических упражнений
- 6) владеет «командным голосом»

**3 балла** выставляется студенту, который:

- 1) допускает ошибки при проведении комплекса упражнений
- 2) допускает серьёзные ошибки в спортивной терминологии
- 3) нарушает правило «зеркального показа»
- 4) незначительно нарушил последовательность при проведении физических упражнений
- 5) даёт достаточную дозировку физических упражнений
- 6) владеет «командным голосом».

**2 балла** выставляется студенту, который:

- 1) допустил грубые ошибки при составлении комплекса упражнений, или использовал

недостаточное количество упражнений

- 2) допускает серьёзные ошибки в спортивной терминологии
- 3) нарушает правило «зеркального показа»
- 4) нарушает последовательность при выполнении физических упражнений
- 5) даёт недостаточную дозировку физических упражнений
- 6) не владеет «командным голосом».

Ниже **2 баллов** оценка не выставляется

### **Порядок контроля освоения дисциплины для студентов, освобожденных от практических занятий**

Студенты с ограниченными физическими возможностями, освобожденные от практических занятий по физической культуре, выполняют те разделы программы, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра студенты, освобожденные от практических занятий, представляют рефераты по темам, связанным с доступными видами двигательной активности; организацией самостоятельных занятий оздоровительной направленности с учётом имеющихся ограничений к выполнению физических упражнений; с различными средствами и методами оздоровления организма, повышения физической работоспособности, иммунитета, улучшения эмоционального состояния и развития морально-волевых качеств.

### **Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий**

Студент выбирает любую из предложенных тем

#### **1-й семестр**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества
2. Роль физической культуры в жизни человека и общества
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента
4. Физическая культура личности
5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту

#### **2-й семестр**

1. Основные функциональные системы, обеспечивающие двигательную деятельность
2. Роль физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья
3. Процессы утомления и восстановления при физической и умственной деятельности
4. Обмен веществ и энергии
5. Повышение резервных возможностей организма под воздействием направленной тренировки

#### **3-й семестр**

1. Физические нагрузки в режиме дня
2. Влияние физических нагрузок на работоспособность
3. Формирование морально-волевых качеств в занятиях физическими упражнениями
4. Методы оценки и коррекции нарушений осанки
5. Методы коррекции недостатков телосложения

#### **4-й семестр**

1. Принципы планирования занятий физическими упражнениями
2. Индивидуальный подход к планированию занятий физическими упражнениями
3. Планирование тренировочного микроцикла кондиционной направленности
4. Самоконтроль физического развития и функционального состояния
5. Формы и методы самоконтроля в занятиях физическими упражнениями

## 5-й семестр

1. Дыхательная гимнастика
2. Лечебный массаж
3. Хатха-Йога
4. Цыгун
5. Суставная гимнастика Юрия Хвана
6. Оздоровительная ходьба
7. Оздоровительный бег
8. Фитотерапия

или другая тема по выбору студента, связанная с немедикаментозными методами оздоровления организма

## 6-й семестр:

Физическая культура в регулировании моего здоровья и работоспособности

### Критерии оценки реферата

**41-50 баллов** – выставляется студенту, если раскрыто содержание темы, при изучении литературы рассмотрены различные источники, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, определено личное отношение к рассматриваемой теме и отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента; при защите реферата студент продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, знание методики использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях и методов самоконтроля физического и морфофункционального состояния организма.

**31-40 баллов** – выставляется студенту, если тема в основном раскрыта, при изучении литературы рассмотрены различные источники, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента; при защите реферата студент продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, знание методики использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях и методов самоконтроля физического и морфофункционального состояния организма, но при ответах на вопросы допустил несущественные ошибки.

**21-30 баллов** – выставляется студенту, если тема раскрыта не полностью, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, не отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента; при защите реферата студент не продемонстрировал твердое владение материалом, при ответах допускает ошибки, искажения логической последовательности.

Ниже **21 балла** оценка не выставляется.

### Дополнительные контрольные испытания

Для студентов, не выполнивших зачётные требования и набравших менее 50 баллов по итогам семестра (в соответствии с Положением «О модульно-рейтинговой системе» и рейтинг-планом дисциплины), дополнительные контрольные испытания формируются из числа оценочных средств по разделам, которые не освоены студентом.