

Фонд оценочных средств учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Златоустовский юридический колледж «ИЦЫЛ»

Разработчик: Колузаков В.Д. – преподаватель

Содержание

1	Паспорт фонда оценочных средств	с. 5
2	ФОС текущего контроля	8
3	Критерии оценки	26

1 Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их достижений при освоении программы учебной дисциплины **ОУД.09 Физическая культура** основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 38.02.03 Операционная деятельность в логистике. ФОС – совокупность оценочных средств, представляющих собой комплекс заданий различного типа с ключами правильных ответов, включая критерии оценки, и используемых при проведении оценочных процедур (текущего контроля, промежуточной аттестации).

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обеспечивают оперативное управление образовательной деятельностью обучающихся, ее корректировку и выявляют степень соответствия качества образования обучающихся требованиям федерального государственного образовательного стандарта.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются **умения и знания**: **Знания**

- современное состояние физической культуры и спорта;
- особенности и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- основные принципы, методы и факторы регуляции физической нагрузки;
- систему дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности.

Умения:

- определить уровень собственного здоровья по тестам;
- составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- применять технику спортивных игр по одному из избранных видов;
- составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.

Фонды оценочных средств нацелены на оценку достижений, общих и профессиональных компетенций, дисциплинарных результатов.

ОК и ПК ¹	Дисциплинарные результаты	Тип оценочных мероприятия
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, 	<ul style="list-style-type: none"> - составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада - презентации - выполнение самостоятельной работы

¹ Указываются ПК, элементы которых формирует прикладной модуль (профессионально-ориентированное содержание) в соответствии с ФГОС реализуемой профессии/специальности СПО

<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> –составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, –составление профессиограммы –заполнение дневника самоконтроля –защита реферата –составление кроссворда –фронтальный опрос –контрольное
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> тестирование –составление комплекса упражнений –оценивание практической работы –тестирование –тестирование (контрольная работа по теории) –демонстрация комплекса ОРУ, –сдача контрольных нормативов –сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) –сдача нормативов ГТО
<p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями 	

	<p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none">- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	
--	---	--

2 ФОС текущего контроля

Блок А - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «знать»

А.0 Тестирование (Входное тестирование)

Тест - «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»

1. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечение полноценных трудовых, социальных и биологических функций называется:
 - А) здоровый образ жизни; Б) здоровый стиль жизни; В) здоровье.
2. Высшая мера человеческого здоровья:
 - А) физическое здоровье; Б) социальное здоровье; В) психическое здоровье.
3. Назовите способ предупреждения болезней:
 - А) укрепление здоровья;
 - Б) удаление внешних причин;
 - В) удаление внешних причин и укрепление организма.
4. Что такое здоровый образ жизни:
 - А) занятия физической культурой и отсутствие вредных привычек; Б) оптимальная система организации жизнедеятельности;
 - В) сбалансированное питание.
5. Назовите источники происхождения болезней:
 - А) состояние человеческого организма;
 - Б) внешние причины, воздействующие на организм;
 - В) состояние человеческого организма и внешние причины, воздействующие на организм.
6. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем:
 - А) нравственное здоровье; Б) физическое здоровье; В) психическое здоровье.
7. Биохимические, физиологические и психические резервы организма составляют систему:
 - А) функциональных резервов; Б) физических резервов;
 - В) психофизиологических резервов.
8. От взаимодействия каких факторов зависит здоровье человека: А) экологический, медицинский, материальный;
 - Б) социальный, средовый, биологический;
 - В) психологический, человеческий, экологический.
9. Необходимый элемент здорового образа жизни любого человека: А) рациональное питание;
 - Б) искоренение вредных привычек;
 - В) рациональный режим труда и отдыха.
10. Чтобы предупредить умственное утомление необходимо: А) использовать активный отдых;
 - Б) выпить кофе;

В) переключиться на просмотр телевизора.

11. Активный отдых:

А) повышает работоспособность; Б) снижает работоспособность;

В) повышает работоспособность только при соблюдении определенных условий.

12. Оптимальный двигательный режим для студентов составляет: А) 10-14 часов;

Б) 14-21 час;

В) 21-28 часов.

13. Основное средство двигательной активности:

А) закаливающие процедуры; Б) физкультурные минутки;

В) утренняя гигиеническая гимнастика.

14. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека, определяет:

А) общественную гигиену; Б) личную гигиену;

В) специальную гигиену.

15. Что понимается под закаливанием:

А) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды;

Б) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; В) процесс совершенствования обмена веществ и энергии.

16. Какой процедурой нужно начинать закаливание водой: А) купание при пониженных температурах;

Б) обливанием; В) обтиранием.

17. Начинать обтирание следует с:

А) 35-36С;

Б) 36-37С;

В) 37-38С.

18. Наиболее простой способ закаливания:

А) солнечные ванны; Б) водные процедуры; В) воздушные ванны.

19. Недостаток двигательной активности называется:

А) гиперенией; Б) гипероксией; В) гиподинамией.

20. Какой витамин регулирует обмен веществ и крайне необходим детям в период формирования костного скелета:

А) «РР»;

Б) «В6»;

В) «Д».

21. Избыток, каких пищевых компонентов может привести организм к ожирению, диабету и атеросклерозу:

А) углеводов и жиров; Б) белков и витаминов;

В) минеральных веществ и белков.

22. Наибольший энергетический расход (ккал/сут) характерен для: А) механизированного труда;

Б) умственного труда;

В) тяжелого физического труда.

23. Средняя суточная потребность взрослого человека во сне составляет: А) 6 часов;
Б) 8 часов;
В) 10 часов.
24. Ужинать перед сном необходимо не позднее:
А) 1-1,5 ч;
Б) 2-2,5 ч;
В) 3-3,5 ч.
25. Важнейшие пищевые добавки, которые необходимы для пластических функций: построения и постоянного обновления различных тканей и клеток организма, а также участвуют в обмене веществ:
А) белки; Б) жиры;
В) углеводы.
26. С какой стороны должен падать свет электролампочки при работе за письменным столом:
А) сверху;
Б) сверху или справа; В) сверху или слева.
27. Оптимальное расстояние для расположения книги или тетради до глаз человека: А) 25 см;
Б) 30 см;
В) 35 см.

Эталон ответа: 1В, 2Б, 3В, 4А, 5В, 6Б, 7А, 8Б, 9В, 10А, 11В, 12А, 13В, 14Б, 15А, 16В, 17А, 18Б, 19В, 20В, 21А, 22В, 23Б, 24Б, 25А, 26В, 27Б.

Тест - «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»

1. Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.
а) общая физическая подготовка (ОФП);
б) специальная физическая подготовка (СФП);
в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
2. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.
а) общая физическая подготовка (ОФП);
б) специальная физическая подготовка (СФП);
в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
3. Направленности специальной физической подготовки (СФП):
а) спортивная подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка;
б) профессионально-прикладная физическая подготовка и общая физическая подготовка, (ОФП);
в) спортивная подготовка и общая физическая подготовка (ОФП).
4. Достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц:
- приобрести общую, выносливость,
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться;
а) задачи ОФП;

б) задачи СФП; в) задачи ППФП.

5. Достижение высокой работоспособности студентов:

а) цель ОФП; б) цель СФП; в) цель ППФП.

6. Воспитание отдельных физических качеств, навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта:

а) цель ППФП; б) цель СФП; в) цель ОФП.

7. Средства общей физической подготовки:

а) физические упражнения (ходьба, бег, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения с отягощениями и др.);

б) специальные упражнения и элементы избранного вида спорта; в) игры народов севера.

8. Средства специальной физической подготовки:

а) физические упражнения (ходьба, бег, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения с отягощениями и др.);

б) спортивная тренировка;

в) специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.

9. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека:

а) физическое воспитание; б) физические упражнения; в) физические качества.

10. В спортивной теории принято различать пять физических качеств:

а) координацию, прыгучесть, напряжение, скоростно-силовые качества и выносливость; б) силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;

в) выносливость, координацию, гибкость, силу, точность.

11. Целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям:

а) специальная подготовка;

б) спортивная подготовка (тренировка);

в) общая подготовка.

12. Степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью: а) двигательное умение;

б) двигательный навык; в) двигательное действие.

13. Степень владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи:

а) двигательное умение; б) двигательное действие; в) двигательный навык.

14. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений:

а) выносливость; б) гибкость;

в) сила.

15. Способность выполнять движения с большой амплитудой:

а) ловкость; б) гибкость; в) быстрота.

16. Способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи:

а) ловкость; б) сила;

в) выносливость.

17. Способность противостоять утомлению:

а) сила;

б) выносливость; в) быстрота.

18. Комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции:

а) ловкость; б) гибкость; в) быстрота.

19. Укрепление здоровья, улучшение физического состояния и активный отдых: а) цель СП в сфере спорта высших достижений;

б) цель СП в сфере массового спорта; в) цель ОФП.

20. Добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности: а) цель СП в сфере массового спорта;

б) цель СП в сфере спорта высших достижений; в) цель ОФП.

Эталон ответа: 1А, 2Б, 3В, 4А, 5А, 6Б, 7А, 8В, 9В, 10Б, 11Б, 12Б, 13А, 14В, 15Б, 16А, 17Б, 18В, 19В, 20Б.

Тест - «Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом»

1. Самоконтроль – это:

А) планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом;

Б) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спорта;

В) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом.

2. Доступными показателями самоконтроля являются:

А) пульс и уровень артериального давления; Б) толщина жировой прослойки и цвет кожи; В) рост масса тела.

3. Показатели самоконтроля:

А) внешние и внутренние;

Б) объективные и субъективные; В) регулярные и нерегулярные.

4. Спортсмены ведут:

А) тетрадь самочувствия; Б) дневник самоконтроля; В) ничего не ведут.

5. Объективные показатели:

А) частота и ритм сердечных сокращений и дыхания, масса тела, мышечная сила; Б) самочувствие, физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции;

В) количество тренировок, нагрузка в день.

6. Субъективные показатели:

- А) головная боль, разбитость и ощущение переутомления;
- Б) антропометрические изменения, показатели, функциональные пробы и контрольные испытания физической подготовленности;
- В) сон, аппетит, умственная работоспособность.

7. При выполнении пробы с приседаниями (20 раз за 20 с), нормальное восстановление ЧСС до исходной величины через:

- А) 3 минуты;
- Б) 5 минут;
- В) 10 минут.

8. Степень утомления при значительном покраснении кожи лица и туловища: А) легкая; Б) значительная; В) очень большая.

9. Нормальная разница между ЧСС положений лежа, а затем стоя (подсчитать через 90с):

- А) 6–18 уд./мин.;
- Б) 20–30 уд./мин.; В) более 30 уд./мин..

10. В качестве показателя, характеризующего интенсивность нагрузки используют ЧСС: А) в беге на длинные дистанции;

Б) в беге на короткие дистанции; В) в ациклических упражнениях.

11. Частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет на первых месяцах занятий: А) 150-180 ударов в мин.;

Б) 140-150 ударов в мин.; В) 120-135 ударов в мин..

12. Самостоятельно заниматься студент должен:

А) 1-2 раза в неделю; Б) 2-3 раза в неделю; В) 3-5 раз в неделю.

13. Характер нагрузки при самостоятельных занятиях:

А) низкая интенсивность – 130-135 уд./мин.; Б) средняя интенсивность – 131-160 уд./мин.; В) высокая интенсивность – 156-180 уд./мин.

14. Студент должен заниматься физическими упражнениями в свободное время: А) самостоятельно;

Б) под наблюдением врача;

В) под руководством тренера, инструктора.

15. Режимы тренировок для студента:

А) умеренный - 30% от максимальной нагрузки; Б) средний - 50% от максимальной нагрузки;

В) большой - 70% от максимальной нагрузки; Г) высокий - 90% от максимальной нагрузки.

16. У людей, регулярно занимающихся спортом, работоспособность сердца определяется:

А) частотой пульса (ЧСС);

Б) кровяным давлением;

В) систолическим объемом крови; Г) минутным объемом крови.

17. В утомлении выделяют следующие виды: А) умственное;

Б) эмоциональное; В) сенсорное;

Г) физическое.

18. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение: А) 10-20 мин;

Б) 40-60 мин;

В) 2-3 часа;

Г) 3-4 часа.

Эталон ответа: 1Б, 2А, 3Б, 4Б, 5А, 6В, 7А, 8Б, 9А, 10А, 11А, 12Б, 13Б, 14В, 15Б, 16АБСД, 17АБСД, 18Б.

Тест - «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

1. Спорт — это:

А) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

Б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

В) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

2. Вид спорта — это:

А) конкретное предметное соревновательное упражнение;

Б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;

В) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

3. При выборе, каким видом спорта заниматься основным критерием является: А) активный отдых;

Б) укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения; В) достижение наивысших спортивных результатов.

4. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется:

А) адаптивной физической культурой; Б) шейпингом;

В) аэробикой.

5. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности - это:

А) спорт;

Б) общая физическая подготовка;

В) профессионально-прикладная физическая подготовка.

6. Стретчинг – система специальных упражнений для:

А) растягивания мышц, повышение подвижности суставов, значительное улучшение гибкости;

Б) развития дыхательной мускулатуры; В) развития мышечной массы.

7. Замена одних видов деятельности другими, регулируется режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что:

А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека; Б) снимает утомление нервных клеток организма;

В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;

Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма.

8. Системы физических упражнений – это:

А) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности;

Б) многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества, одно из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья;

В) одно из важных средств эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества.

9. Атлетическая гимнастика – это:

А) комплексы физических упражнений, выполняемых как правило, без отдыха в быстром темпе под музыку;

Б) система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой;

В) процесс приобщения к спорту, его распространение и развитие в обществе.

10. Степ-аэробика – это:

А) комплекс упражнений, выполняемых в воде;

Б) фантастический коктейль из туризма, гимнастики, аэробики и спортивных танцев;

В) комплекс упражнений выполняется с подъемом и спуском на специально оборудованных ступенях.

11. Стретчинг – это:

А) система развития гибкости, включает в себя комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп и подвижности в суставах;

Б) маховые движения руками и ногами, сгибание и разгибание туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью;

В) статические упражнения с растяжением мышц.

12. Йога – это:

А) дыхательная гимнастика;

Б) философско-религиозная система, в основе которой лежит умение управлять психикой и физиологическими процессами организма человека;

В) сложная техника контроля над телом.

13. Массовый спорт – это:

А) составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом. Уровень результатов, достигаемых здесь сравнительно невысок;

Б) составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определенном периоде жизни;

В) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности.

14. Спортивная тренировка – это:

А) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

Б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

В) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

Г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

15. В спорте выделяют:

1) спорт высших достижений;

2) массовый спорт;

3) дворовый спорт;

- 4) детско-юношеский спорт;
- 5) инвалидный спорт;
16. Виды спорта, развивающие силу и скоростно-силовые качества:
 - 1) регби;
 - 2) теннис (настольный);
 - 3) прыжки в высоту;
 - 4) хоккей с шайбой;
17. Виды спорта, наиболее благотворно действующие на дыхательную систему:
 - 1) лыжи;
 - 2) плавание;
 - 3) шахматы;
 - 4) гимнастика;
 - 5) акробатика;
18. Выберите игровые виды спорта:
 - 1) баскетбол;
 - 2) регби;
 - 3) гандбол;
 - 4) фехтование.
19. Циклические виды спорта:
 - 1) лыжные гонки;
 - 2) гандбол;
 - 3) велоспорт;
 - 4) фигурное катание;
20. Единоборства:
 - 1) борьба;
 - 2) бокс;
 - 3) плавание;
 - 4) фехтование;
21. Виды спорта, развивающие быстроту:
 - 1) фехтование;
 - 2) тяжелая атлетика;
 - 3) стрельба из лука;
 - 4) дартс;
22. Сложно-технические виды спорта:
 - 1) прыжки в длину;
 - 2) шахматы;
 - 3) спортивная гимнастика;
 - 4) фигурное катание;
23. Виды спорта, развивающие координацию движения (ловкость):
 - 1) спортивная гимнастика;
 - 2) фигурное катание;
 - 3) шахматы;
 - 4) прыжки в воду;
24. Виды спорта, развивающие выносливость:
 - 1) прыжки в длину;
 - 2) гребля;
 - 3) бег 100 м;
 - 4) велоспорт.

Эталон ответа: 1А, 2В, 3В, 4В, 5В, 6А, 7В, 8А, 9Б, 10В, 11А, 12Б, 13А, 14Б, 15-1,2; 16- 1,4; 17- 1,2,4,5; 18- 1,2,3; 19- 1,3;20-1; 21-1; 22-3,4; 23-1,2,4; 24- 3,4.

Время на подготовку и выполнение: подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.; оформление и сдача 5 мин.; всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Критерии оценки:

Тестирование проводится по завершению изучения обучающимися разделов и тем.

Тестовые задания выполняются индивидуально без использования вспомогательных учебных материалов, в письменном виде. При выполнении тестов достаточно указать вариант правильного ответа (один) без дополнительных комментариев.

Критерии оценки:

«отлично» - 90-100% правильных ответов;

«хорошо» - 75-89% правильных ответов;

«удовлетворительно» - 60-74% правильных ответов;

«неудовлетворительно» - 59% и меньше правильных ответов.

**Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания
(минимум – 4 балла)**

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
Степень раскрытия материала	Обучающиеся продемонстрировали, что усвояемый материал понят (приводились доводы, объяснения, доказывающие это)	1 балл
	Обучающиеся постигли смысл изучаемого материала (могут высказать вербально, четко и ясно, или конструировать новый смысл, новую позицию)	1 балл
	Обучающиеся могут согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы	1 балл
Умения применять знания	Обучающиеся адекватно применяют знания ситуации с рационально используемыми подходами	1 балл

Блок В - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций «уметь»

Оценочное средство – реферат

Реферат – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения.

Требования к структуре реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого пункта;
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы и источников;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Примерные темы рефератов:**«Основы теоретических знаний»**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Гигиена повседневного быта. Основы самоконтроля физкультурника.
3. Рациональное питание
4. Средства и методы сохранения здоровья.
5. Спорт в физическом воспитании студентов. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
6. Физические способности человека и их развитие.
7. Гигиенические основы физических упражнений.
8. Правила и приёмы закаливания.
9. Основы массажа и самомассажа.
10. Основы физической и спортивной подготовки.
11. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Основы лечебной физкультуры.
12. Нормы красоты и гармонии тела.
13. Понятие о пропорции и конструкции тела. Типы конституции критерий. Оценки типа конституции. Нормативы пропорционального телосложения.
14. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
15. Здоровье и вредные привычки.
16. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
17. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

«Лёгкая атлетика»

1. Бег на короткие дистанции. Техника и методика бега.
2. Бег на средние дистанции. Техника и методика бега.
3. Бег на длинные дистанции. Техника и методика бега.
4. Прыжки в длину. Техника и методика прыжка.
5. Прыжки в высоту. Техника и методика прыжка.
6. Метание гранаты. Техника и методика метания.
7. Обучение техники бега на 100 метров.
8. Обучение техники прыжков в длину с разбега.
9. Обучение техники метания гранаты.
10. История развития легкой атлетики.
11. Легкая атлетика в системе физической культуры.
12. Техника низкого и высокого старта.
13. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
14. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
15. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.

«Баскетбол»

1. Правила игры в баскетбол.
2. Техника игры в нападении. Перемещение и владение мячом
3. Техника игры в защите. Перемещения и противодействия, и овладение мячом.
4. Тактика игры в нападении.
5. Тактика игры в защите.

«Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»

1. ППФП в системе физического воспитания студентов.

2. Краткая характеристика различных форм труда. Тесты по ППФП.
3. Комплекс ППФП для специальности.....
4. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
5. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
6. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
7. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
8. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
9. Организация, формы и средства ППФП студентов.
10. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
11. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

«Лыжная подготовка»

1. Лыжный спорт в системе физического воспитания. Одежда, обувь, инвентарь.
2. Правила поведения на занятиях.
3. Способы передвижения на лыжах. Лыжные хода.
4. Строевые приёмы. Повороты на лыжах.
5. Способы преодоления спусков и подъемов, торможения
6. Техника попеременных и одновременных ходов.
7. Оздоровительное значение лыжного спорта.
8. Обучение техники лыжных ходов.
9. История развития лыжного спорта.
10. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.
11. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
12. Классификация лыжных ходов.
13. Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).
14. Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.
15. Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролеров.
16. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту. Подсчет результатов.
17. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

«Волейбол»

1. Правила игры в волейбол.
2. Техника игры в нападении.
3. Техника игры в защите.
4. Тактика игры в нападении.
5. Тактика игры в защите.
6. Обучение техники передач сверху в волейболе.
7. Обучение техники передач снизу в волейболе.
8. Обучение техники подач в волейболе.
9. История развития волейбола в России.
10. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
11. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
12. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
13. Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.

«Туризм»

1. История развития туризма.
2. Виды и формы туризма. Организация и проведение турпоходов.
3. Питание в туристском походе. Составление меню. Калорийность продуктов.

4. Организация бивуака в походе. Групповое и личное снаряжение.
5. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса. Ориентирование по местным признакам.
6. Первая медицинская помощь в походе. Состав медицинской аптечки. Техника передвижения меры безопасности в походе.

«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физическая культура личности.
3. Основы законодательства Российской Федерации и физической культуре и спорту.
4. Сущность физической культуры и спорта.
5. Ценности - физической культуры.
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

«Спорт в физическом воспитании студентов»

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Система спортивных студенческих соревнований.
5. Международное спортивное движение.
6. Краткая история Олимпийских игр.
7. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах

«Общие знания»

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой.
4. Физическая культура личности.
5. Повышение физической и умственной работоспособности, средствами физической культуры.
6. Развитие силовых качеств у юношей (девушек).
7. Развитие быстроты (скоростных качеств) у юношей (девушек).
8. Развитие выносливости.
9. Развитие гибкости.
10. Международное спортивное студенческое движение.
11. Значение утренней гимнастики в режиме учебного дня студента.
12. Развивающие комплексы упражнений с гантелями (скакалкой)
13. Обучение техники игры в баскетбол.
14. Правила игры в баскетбол.
15. Развитие прыгучести.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта, их значение как действенного средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенства.
3. Ценности физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
5. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
6. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.
7. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Социально-биологические основы физической культуры

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
4. Кардиореспираторная система и ее функции (кровь, сердце, сосуды, легкие).
5. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.
6. Утомление при физической и умственной работе.
7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
11. Особенности функционирования центральной нервной системы.
12. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
13. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
11. Сущность и значение использования психо-профилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания (максимум – 4,5 балла)

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
Оформление реферата	Печатную форму. Документ должен быть создан в программе Microsoft Word. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм	0,25 балла
	Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.	0,25 балла
	Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.	0,25 балла
	Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют. Используются арабские цифры	0,25 балла
	Оформление цитат. Они заключаются в скобки.	0,25 балла

	Авторская пунктуация и грамматика сохраняется. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).	
Содержание реферата	Информационная достаточность	0,25 балла
	Соответствие материала теме и плану	0,25 балла
	Стиль и язык изложения (целесообразное использование)	0,5 балла
	Терминологии, пояснение новых понятий, лаконичность	0,5 балла
	Наличие выраженной собственной позиции	0,5 балла
	Владение материалом	0,5 балла
	Адекватность и количество использованных источников	0,5 балла

Оценочные средства текущего контроля В.1 Практические задания

Оценка образовательных достижений обучающихся (текущий контроль).

Учебные контрольные нормативы (тесты) для оценки уровня физической подготовленности по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы - 1 курс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000м (мин, сек)	13,30	14,00	б/вр
Бег 30м (сек)	4,60	5,00	5,40
Бег 60м (сек)	8,20	8,60	9,00
Бег 100 м (сек)	13,80	14,20	14,80
Прыжок в длину с места (см)	230	215	205
Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	430	415	405
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	15	13	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	50	45	30
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	12	10	7
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	6
12.Выход силой (количество раз)	7	6	4

13.Подъём переворотом (количество раз)	9	8	6
14.Поднимание туловища за 30 сек	28	26	24
15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	135	125	115
16.Наклон из положения стоя (см)	15	10	5
17.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
18.Приём - передача мяча над собойсверху.	25	20	15
19.Приём- передача мяча над собойснизу	25	20	15
20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая)из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи	5	4	3
21.Челночный бег 3x10 м (сек)	7,0	7,5	8,0

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы 1 курс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000м (мин, сек)	11,00	11,30	б/вр
2.Бег 30м (сек)	5,2	5,6	5,8
3.Бег 60м (сек)	10,4	10,8	11,2
4.Бег 100м (сек)	15,8	16,2	16,5
5.Прыжок в длину с места (см)	205	190	175
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	390	375	360
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	25	15	10
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	12	10	9
9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	50	45	30
10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	65	50	35
12. Поднимание туловища за 30 сек	28	26	24
13. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	135	125	115
15.Наклон из положения стоя (см)	22	15	10
16.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
17.Приём - передача мяча над собойсверху	25	20	15
18.Приём - передача мяча над собойснизу	25	20	15
19. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая)из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	5	4	3
20. Челночный бег 3x10 м (сек)	8,2	9,0	9,5

Оценка уровня физической подготовленности юношей

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Блок С. Курсовые работы, индивидуальные творческие задания не предусмотрены.

3 Критерии оценки

Дифференцированный зачет - вид зачета, в результате которого обучающийся получает оценку в четырехбалльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

При определении уровня достижений обучающихся на зачете необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной дисциплины междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах дисциплины, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию обучающегося;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания (максимум – 5 баллов)

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
Степень раскрытия учебного материала	Знание программного материала и структуры дисциплины, а также основного содержания и его элементов в соответствии с прослушанным лекционным курсом и с учебной литературой	1 балл
	Логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа по вопросам	0,5 балла
	Понимание взаимосвязей между проблемными вопросами дисциплины	0,5 балла
	Отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области	0,5 балла
	Понимание содержания проблемы и ее междисциплинарных связей в рамках предметной области	0,5 балла
Умение применять теоретический материал	Понимание существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины	0,5 балла
	Владение методологией дисциплины, умение применять теоретические знания при решении задач, обосновывать свои действия	1 балл
	Представление обоснованных выводов при решении практических задач	0,5 балла

Оценивание ответа на зачете

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Полнота и правильность решения практического задания;	Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы,

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
	3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий);	достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса.
Хорошо	4. Самостоятельность ответа; 5. Культура речи; 6. и т.д.	Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и практических занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе.
Удовлетворительно		Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.
Неудовлетворительно		Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.

Выполнение установленных контрольных нормативов предусмотрено - глава 3 ст. 28 (п.1) Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Оценочные средства - выполнение практических контрольных заданий

Примерные обязательные практические контрольные задания для определения и оценки

уровня физической подготовленности обучающихся:

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 30 м, (с)	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
		18	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
Координационные	Челночный бег 4x9 м, (с)	16	9,4 и выше	9,4-10,4	10,4 и ниже	10,4	10,4-11,0	11,0 и ниже
		18	9,4	9,3-10,0	10,0	10,0	10,4-11,0	11,0
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места,(см)	16	220 и выше	190-210	180 и ниже	180 и выше	160-170	150 и ниже
		18	230	200-220	190	190	170-180	160
Выносливость	6-и минутный бег, (с)	16	1500 и выше	300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
		18	1500	300-1400	1100	1300	1050-1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения «сидя», (см)	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	6 и ниже
		18	15	9-12	5	20	12-14	6
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши); на низкой перекладине из виса лежа (девушки), (кол-во раз)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
		18	17	9-10	4	18	13-15	6