

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 17.09.2024 11:27:58  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

Приложение 1

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский государственный аграрный университет  
имени Н.И. Вавилова»

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой

*Соловьев*  
«17» августа 2019 г.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дисциплина	<b>АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>
Направление подготовки	<b>08.03.01 Строительство</b>
Направленность (профиль)	<b>Тепло-,газо-,холодоснабжение и вентиляция</b>
Квалификация выпускника	<b>Бакалавр</b>
Нормативный срок обучения	<b>4 года</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>
Кафедра-разработчик	<b>Физическая культура</b>
Ведущий преподаватель	<b>Панина О.В., доцент</b>

**Разработчик(и): доцент, Шишкина Т.Г.**

**доцент, Панина О.В.**

*Панина О.В.*  
(подпись)  
*Панина О.В.*  
(подпись)

Саратов 2019

## Содержание

1	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП .....	3
2	Описание показателей и критериев 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.....	7
4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы их формирования .....	11

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП

В результате изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура», обучающиеся, в соответствии с ФГОС ВО направлению подготовки 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Тепло-,газо-,холодоснабжение и вентиляция», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2017. № 481, формируют следующие компетенции, указанные в таблице 1.

### Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Таблица 1

Компетенция		Индикаторы достижения компетенций	Этапы формирования компетенции в процессе освоения ОПОП (семестр)*	Виды занятий для формирования компетенции	Оценочные средства для оценки уровня сформированности компетенции
Код	Наименование				
1	2	3	4	5	6
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека</i>	2	Практические занятия	Тесты по Физической подготовке, демонстрация практического навыка
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.</i>	3	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма</i>	4	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	5	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	6	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	7	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	8	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка

Компетенция УК-7 – также формируется в ходе подготовки и защиты ВКР.

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

### Перечень оценочных материалов

Таблица 2

п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ОМ
1	демонстрация практического навыка	совместная деятельность группы обучающихся и педагогического работника направленная на совершенствование техники владения двигательными умениями и навыками	комплексы упражнений

2	тестирование	метод, который позволяет выявить уровень функционального состояния и основных физических качеств, развивающих профессионально значимые физические способности обучающегося	тесты физического развития
---	--------------	--	----------------------------

### Программа оценивания контролируемой дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Контролируемые разделы (темы дисциплины)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
1	Адаптивная физическая культура	УК-7	тесты физического развития, демонстрация практического навыка

### Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине «Адаптивная физическая культура» на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 4

Код компетенции, этапы освоения компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Показатели и критерии оценивания результатов обучения			
		ниже порогового уровня (неудовлетворительно)	пороговый уровень (удовлетворительно)	продвинутый уровень (хорошо)	высокий уровень (отлично)
1	2	3	4	5	6
УК-7, 2 семестр	УК-7.1 <i>Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека</i>	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья), не знает практику применения практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, допускает существенные ошибки	обучающийся демонстрирует знание только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание основ здорового образа жизни, способов сохранения и укрепления здоровья, владеет практическими умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, хорошо ориентируется в материале
УК-7, 3 семестр	УК-7.2 <i>Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.</i>	обучающийся не знает методов оценки функционального и физического развития, состояния собственного здоровья, плохо ориентируется в материале, не владеет навыками повышения своей физической подготовленности	обучающийся демонстрирует знание только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание и умение оценивания уровня функционального и физического развития, состояния собственного здоровья, выявлять причины недостаточного физического развития, и владеет навыками повышения своей физической подготовленности,

					хорошо ориентируется в материале
УК-7, 4 семестр	УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (знание здоровьесберегающих технологий), не знает практику применения средств и методов физической культуры при организации самостоятельных занятий с учетом физиологических особенностей организма, допускает существенные ошибки	обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий, владеет практикой применения средств и методов физической культуры обеспечивающих здоровьесбережение, развитие и совершенствование психофизических способностей, хорошо ориентируется в материале
УК-7, 5 семестр	УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	обучающийся не знает содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, плохо ориентируется в материале, не знает практику применения физических упражнений с учётом целей, мотивов и уровня физического развития, допускает существенные ошибки	обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, владеет практикой применения физических упражнений с учётом целей, мотивов и уровня физического развития. Хорошо ориентируется в материале
УК-7, 6 семестр	УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	обучающийся не знает содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, плохо ориентируется в материале, не знает практику применения содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, допускает существенные ошибки	обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, владеет практикой применения содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Хорошо ориентируется в материале
УК-7, 7 семестр	УК-7.5 Выбор рацио-	обучающийся не знает значительной части	обучающийся демонстрирует	обучающийся демонстрирует	обучающийся демонстрирует знание ма-

	<i>нальных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</i>	программного материала(основы профессионально - прикладной физической подготовки, методики самостоятельных занятий), не владеет практикой применения распределения физической нагрузки, допускает существенные ошибки	знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность	знание материала, не допускает существенных неточностей	териала (основы профессионально - прикладной физической подготовки, методики самостоятельных занятий), владеет практикой применения распределения физической нагрузки
<i>УК-7, 8 семестр</i>	<i>УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</i>	обучающийся не знает значительной части программного материала(основы профессионально - прикладной физической подготовки, методики самостоятельных занятий), не владеет практикой применения коррекции и профилактики профессиональных заболеваний, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание материала (основы профессионально - прикладной физической подготовки, методики самостоятельных занятий), владеет практикой применения коррекции и профилактики профессиональных заболеваний, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств

### **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**

#### **3.1. Входной контроль**

##### **Перечень вопросов**

1. Техника безопасности в бассейне.
2. Техника безопасности в тренажерном зале.
3. Техника безопасности на открытых площадках.
4. Техника безопасности в стрелковом тире.
5. Техника безопасности в спортивном зале.

##### **Мониторинг функционального состояния организма.**

Тесты	Оценка в баллах									
	Мужчины					Женщины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Ведение дневника самоконтроля	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Индекс Руффье	> 0	0-5	6-10	11-15	< 15	> 0	0-5	6-10	11-15	< 15
Процентное увеличение PS	>50	51-60	61-75	76-80	<80	>50	51-60	61-75	76-80	<80
Ортоstaticеская проба	12	14	18	20	<20	12	14	18	20	<20
Проба Яроцкого (в сек.)	<30	30	25	20 сек	>20 сек.	<30	30	25	20 сек	>20 сек.
Проба Ромберга (в сек.)	более 15	15	15с покачиванием	менее 15	менее 10	более 15	15	15с покачиванием	менее 15	менее 10
Проба Штанге (в сек.)	60	50.	40	30	20	60	50.	40	30	20
Проба Генча (в сек.)	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20
Весо-ростовой индекс Кетле ( гр на 1см роста)	400г	380г	350г	320г	300г	370г	350г	325г	300г	275г
Динамометрия (кг)	45	35	30	25	22	30	25	22	20	18
Силовой индекс % от массы тела	65	60	55	52	50	48	45	42	40	35
Экскурсия грудной клетки (см)	6	5	4	3	1	6	5	4	3	1

### 3.2. Тестирования физического развития

Тестирования физического развития по дисциплине «Адаптивная физическая культура» проводится, после изучения определенного раздела дисциплины. Результаты тестирования учитываются при проведении промежуточной аттестации.

#### Тесты входного контроля для оценки физической подготовленности обучающихся

№	Тесты	Оценка в баллах									
		Мужчины					Женщины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 100м (в сек.) (гр. А, Б)	14,5	15,0	15,8	16,5	18,0	17,0	17,5	18,5	19,0	20,0
2.	Бег 60м (в сек.) (гр. А, Б)	9,6	9,8	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5
3.	Бег, чередующийся с ходьбой–1000м (в мин., сек.)(гр. А, Б)	4,30	5,00	5,30	6,00	7,00	5,50	6,30	7,30	8,00	8,30
4.	Прыжок в длину с места (м) (гр. А )	2,40	2,30	2,20	2,00	1,90	1,80	1,65	1,55	1,50	1,40
5.	Поднимание и опускание туловища (гр.А, В)	65	60	55	50	45	60	50	40	30	20
6.	Подтягивание (м) (кол-во раз) (гр.Б.В)	11	9	7	5	3	-	-	-	-	-
7.	Приседание на ноге с опорой на гимнастическую стенку (кол-во раз) (гр.А)	12	10	8	7	6	10	8	6	5	4
8.	Сгибание, выпрямление рук в упоре лежа (кол-во раз) (гр.А,Б)	20	16	14	12	10	10	8	6	4	2
9.	Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (в см)(А,Б.В)	+13	+7	+5	0	-1	+16	+13	+10	+5	0



## Тесты рубежного контроля для оценки физической подготовленности обучающихся

№	Тесты	Курс	Оценка в баллах									
			Мужчины					Женщины				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег, чередующийся с ходьбой – 1000м (гр. А, Б)											
		1-4	4,30	5,00	5,30	6,00	7,00	5,50	6,30	7,30	8,00	8,30
2.	Челночный бег 4х10м (в сек) (гр. А, Б)	1	16	18	20	22	24	18	20	22	24	26
		2	15	17	19	20	22	17	19	21	23	25
		3	14	16	18	19	20	16	18	20	22	23
		4	12	14	16	17	18	15	17	19	21	22
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (гр. А, Б)	1	-	-	-	-	-	14	12	10	8	4
		2	-	-	-	-	-	15	14	12	10	5
		3	-	-	-	-	-	17	16	14	12	7
		4	-	-	-	-	-	18	17	15	13	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (гр.А,Б,В)	1	28	26	23	20	16	-	-	-	-	-
		2	30	28	25	22	18	-	-	-	-	-
		3	31	29	26	23	19	-	-	-	-	-
		4	32	30	28	25	21	-	-	-	-	-
5.	Подтягивание на низкой перекладине (гр.А,Б,В)	1	25	23	20	18	15	14	12	10	6	3
		2	27	25	22	20	17	16	14	12	8	5
		3	29	27	24	22	19	17	15	13	9	6
		4	30	28	25	23	20	18	16	14	10	7
6.	Упражнение на статическую выносливость «планка» (в мин)(гр.А,Б,В)	1	1,00	0,55	0,45	0,35	0,30	1,00	0,50	0,40	0,30	0,25
		2	1,10	1,05	0,55	0,45	0,40	1,05	1,00	0,50	0,40	0,35
		3	1,20	1,15	1,05	0,55	0,50	1,15	1,10	1,00	0,50	0,45
		4	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	1,25	1,20	1,10	1,00	0,55
7.	Вис на перекладине (в мин) (гр.А,Б,В)	1	0,45	0,40	0,35	0,30	0,25	0,40	0,35	0,30	0,25	0,20
		2	1,00	0,50	0,40	0,35	0,30	0,50	0,40	0,35	0,30	0,25
		3	1,10	1,00	0,50	0,40	0,30	1,00	0,55	0,50	0,40	0,30
		4	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,20	1,10	1,05	0,55	0,50
8.	Упражнение на статическую выносливость «рыбка» (в/мин) (гр.А,В)	1	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	1,30	1,20	1,10	1,00	0,50
		2	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00
		3	2,00	1,50	1,40	1,30	1,20	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10
		4	2,05	1,55	1,45	1,35	1,25	1,45	1,35	1,25	1,20	1,15
9.	Поднимание и опускание туловища (гр.А,В)	1	65	60	55	50	45	60	50	40	30	20
		2	70	65	60	55	50	65	55	45	35	25
		3	75	70	65	60	55	70	60	50	40	30
		4	80	75	70	65	60	75	65	55	45	35
10.	Передача баскетбольного мяча в парах за 1мин (гр.А,Б,В)	1	24	22	20	15	10	22	20	18	12	10
		2	25	23	21	16	11	23	21	19	13	11
		3	26	24	22	17	12	24	22	20	14	12
		4	27	25	23	18	13	25	23	21	15	13
11.	«Набивание» бадминтонного волана ракеткой (кол-во раз) (гр. А,Б)	1	70	65	60	55	50	60	55	60	55	40
		2	75	70	65	60	55	65	60	65	60	45
		3	80	75	70	65	60	70	65	70	55	50
		4	85	80	75	70	65	75	70	75	60	55
12.	Игра в «дарте»- (набор очков.) (гр.А,Б,В)	1	600	550	500	450	400	500	450	400	350	300
		2	620	570	520	470	420	520	470	420	370	320
		3	640	590	540	490	440	540	490	440	390	340
		4	650	600	550	500	450	550	500	450	400	350
13	Работа с амортизатором (имитация движения рук в лыж. гонках) (в мин) (гр.А,Б,В)	1	1,00	0,55	0,50	0,45	0,40	0,50	0,45	0,40	0,35	0,30
		2	1,10	1,05	1,00	0,55	0,50	1,00	0,55	0,50	0,45	0,40
		3	1,15	1,10	1,05	1,00	0,55	1,05	1,00	0,55	0,50	0,45
		4	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,15	1,10	1,05	1,00	0,55
14	Выполнение технического приема «подача» в настоль-	1	12	11	10	9	5	9	8	7	6	5
		2	13	12	11	10	6	10	9	8	7	6

ном теннисе из 15 подач (гр.А,Б,В)	3	14	13	12	11	7	11	10	9	8	7
	4	15	14	13	12	8	12	11	10	9	8

### 3.3. Демонстрация практического навыка

Демонстрация практического навыка - рассматривается как текущий контроль и проводится в течении изучения определенного раздела дисциплины.

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнений	Методические указания
1.	Лёжа на спине, одна рука на груди, другая на животе	Диафрагмальное дыхание	4-5 раз на вдохе живот выпячивается, на выходе – втягивается
2.	Лёжа на спине, руки вдоль туловища	Сгибание рук к плечам с одновременным разгибанием стоп	6-8 раз темп медленный. Дыхание произвольное.
3.	То же	С наклоном вправо, сгибание рук со скольжением кистей вдоль туловища – вдох, возвращение в и.п. – выдох. То же в другую сторону.	4-5 раз, следить за дыханием
4.	То же	Поочерёдное поднятие рук – вперёд – вверх – вдох, возвращение в и.п. – выдох.	4-5 раз амплитуда увеличивается с каждым движением
5.	То же	Поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставах («ходьба на лыжах»)	4-5 раз темп медленный. Дыхание произвольное
6.	Сидя на стуле, руки опущены вниз	Попеременное разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах с со дружественными движениями рук («шаги на месте»)	10-12 шагов. Дыхание ритмичное
7.	То же	Поочерёдное поднятие вперёд и отведение правой руки вправо с поворотом головы в ту же сторону – вдох, возвращение в и.п. – выдох. То же влево	5-6 раз темп медленный

### 3.4. Рубежный контроль

Рубежный контроль проводится в виде тестирования физической подготовленности по видам спорта в соответствии рабочей программой дисциплины. Обучающиеся должны сдать не менее 4 тестов. Виды тестирования приведены в п.3.2.

### 3.5. Промежуточная аттестация

- вид промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Тепло-,газо-,холодоснабжение и вентиляция» - зачет – 2,3,4,5,6,7,8 семестр. В конце семестра обучающиеся должны сдать не менее 5 тестов.

### Зачетные требования к практической части зачета по дисциплине «Адаптивная физическая культура»

№	Тесты	Курс	Оценка в баллах									
			Мужчины					Женщины				
1.	Бег, чередующийся с ходьбой – 1000м (гр. А, Б)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		1-4	4,30	5,00	5,30	6,00	7,00	5,50	6,30	7,30	8,00	8,30
2.	Челночный бег 4х10м (в сек)	1	16	18	20	22	24	18	20	22	24	26
		2	15	17	19	20	22	17	19	21	23	25

	<b>(гр. А, Б)</b>	3	14	16	18	19	20	16	18	20	22	23
		4	12	14	16	17	18	15	17	19	21	22
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке <b>(гр. А, Б)</b>	1	-	-	-	-	-	14	12	10	8	4
		2	-	-	-	-	-	15	14	12	10	5
		3	-	-	-	-	-	17	16	14	12	7
		4	-	-	-	-	-	18	17	15	13	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа <b>(гр.А,Б,В)</b>	1	28	26	23	20	16	-	-	-	-	-
		2	30	28	25	22	18	-	-	-	-	-
		3	31	29	26	23	19	-	-	-	-	-
		4	32	30	28	25	21	-	-	-	-	-
5.	Подтягивание на низкой перекладине <b>(гр.А,Б,В)</b>	1	25	23	20	18	15	14	12	10	6	3
		2	27	25	22	20	17	16	14	12	8	5
		3	29	27	24	22	19	17	15	13	9	6
		4	30	28	25	23	20	18	16	14	10	7
6.	Упражнение на статическую выносливость «планка» (в мин) <b>(гр.А,Б,В)</b>	1	1,00	0,55	0,45	0,35	0,30	1,00	0,50	0,40	0,30	0,25
		2	1,10	1,05	0,55	0,45	0,40	1,05	1,00	0,50	0,40	0,35
		3	1,20	1,15	1,05	0,55	0,50	1,15	1,10	1,00	0,50	0,45
		4	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	1,25	1,20	1,10	1,00	0,55
7.	Вис на перекладине (в мин) <b>(гр.А,Б,В)</b>	1	0,45	0,40	0,35	0,30	0,25	0,40	0,35	0,30	0,25	0,20
		2	1,00	0,50	0,40	0,35	0,30	0,50	0,40	0,35	0,30	0,25
		3	1,10	1,00	0,50	0,40	0,30	1,00	0,55	0,50	0,40	0,30
		4	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,20	1,10	1,05	0,55	0,50
8.	Упражнение на статическую выносливость «рыбка» (в мин) <b>(гр.А,В)</b>	1	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	1,30	1,20	1,10	1,00	0,50
		2	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00
		3	2,00	1,50	1,40	1,30	1,20	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10
		4	2,05	1,55	1,45	1,35	1,25	1,45	1,35	1,25	1,20	1,15
9.	Поднимание и опускание туловища <b>(гр.А,В)</b>	1	65	60	55	50	45	60	50	40	30	20
		2	70	65	60	55	50	65	55	45	35	25
		3	75	70	65	60	55	70	60	50	40	30
		4	80	75	70	65	60	75	65	55	45	35
10.	Передача баскетбольного мяча в парах за 1мин <b>(гр.А,Б,В)</b>	1	24	22	20	15	10	22	20	18	12	10
		2	25	23	21	16	11	23	21	19	13	11
		3	26	24	22	17	12	24	22	20	14	12
		4	27	25	23	18	13	25	23	21	15	13
11.	«Набивание» бадминтонного волана ракеткой (кол-во раз) <b>(гр. А,Б)</b>	1	70	65	60	55	50	60	55	60	55	40
		2	75	70	65	60	55	65	60	65	60	45
		3	80	75	70	65	60	70	65	70	55	50
		4	85	80	75	70	65	75	70	75	60	55
12.	Игра в «дартс»- (набор очков.) <b>(гр.А,Б,В)</b>	1	600	550	500	450	400	500	450	400	350	300
		2	620	570	520	470	420	520	470	420	370	320
		3	640	590	540	490	440	540	490	440	390	340
		4	650	600	550	500	450	550	500	450	400	350
14	Работа с амортизатором (имитация движения рук в лыж. гонках) (в мин) <b>(гр.А,Б,В)</b>	1	1,00	0,55	0,50	0,45	0,40	0,50	0,45	0,40	0,35	0,30
		2	1,10	1,05	1,00	0,55	0,50	1,00	0,55	0,50	0,45	0,40
		3	1,15	1,10	1,05	1,00	0,55	1,05	1,00	0,55	0,50	0,45
		4	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,15	1,10	1,05	1,00	0,55
15	Выполнение технического приема «подача» в настольном теннисе из 15 подач <b>(гр.А,Б,В)</b>	1	12	11	10	9	5	9	8	7	6	5
		2	13	12	11	10	6	10	9	8	7	6
		3	14	13	12	11	7	11	10	9	8	7
		4	15	14	13	12	8	12	11	10	9	8

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

#### 4.1 Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Контроль результатов обучения обучающихся, этапов и уровня формирования компетенций по дисциплине «Адаптивная физическая культура» осуществляется через проведение входного, текущего, рубежных, выходного контролей.

Формы текущего, промежуточного и итогового контроля и контрольные задания для текущего контроля разрабатываются кафедрой исходя из специфики дисциплины, и утверждаются на заседании кафедры.

#### 4.2 Критерии оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Описание шкалы оценивания достижения компетенций по дисциплине приведено в таблице 6.

Таблица 6

Уровень освоения компетенции	Отметка по пятибалльной системе (промежуточная аттестация)*			Описание
	«отлично»	«зачтено»	«зачтено (отлично)»	
<b>высокий</b>	«отлично»	«зачтено»	«зачтено (отлично)»	Обучающийся обнаружил всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, обучающийся проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании материала. Выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «отлично». Владеет техникой двигательных действий.
<b>базовый</b>	«хорошо»	«зачтено»	«зачтено (хорошо)»	Обучающийся обнаружил полное знание учебного материала, успешно выполняет предусмотренные в программе задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе. Выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «хорошо». Владеет техникой двигательных действий и методикой развития двигательных качеств.
<b>пороговый</b>	«удовлетворительно»	«зачтено»	«зачтено (удовлетворительно)»	Обучающийся обнаружил знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляется с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой. Выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «удовлетворительно». Владеет техникой базовых двигательных действий и методами оценки функционального состояния и работоспособности.
—	«неудовлетворительно»	«не зачтено»	«не зачтено (неудовлет-»	Обучающийся обнаружил пробелы в знаниях основного учебного материала, допустил прин-

Уровень освоения компетенции	Отметка по пятибалльной системе (промежуточная аттестация)*		Описание
	хорошо»	удовлетворительно»	
		удовлетворительно»	типичные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий, не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий. Не справляется с контрольными тестами по физической подготовленности. Владеет основами техники базовых двигательных действий.

#### 4.2.1. Критерии оценки выполнения тестовых заданий

При выполнении тестовых нормативов обучающийся демонстрирует:

**знания:** сущности движения и его назначение;

**умения:** разбираться в движении, объяснять, как оно выполняется;

**владение навыками:** демонстрации, определения и исправления ошибок.

##### Критерии оценки выполнения тестовых заданий

<b>отлично</b>	обучающийся демонстрирует: уверенное выполнение учебного норматива соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности
<b>хорошо</b>	обучающийся демонстрирует: выполнение учебного норматива соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности
<b>удовлетворительно</b>	обучающийся демонстрирует: выполнение учебного норматива соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности
<b>неудовлетворительно</b>	обучающийся демонстрирует: выполнение учебного норматива соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности

#### 4.2.2. Критерии оценки демонстрации практического навыка

При выполнении демонстрации практического навыка обучающийся демонстрирует:

**знания:** сущности движения и его назначение;

**умения:** разбираться в движении, объяснять, как оно выполняется;

**владение навыками:** демонстрации, определения и исправления ошибок.

##### Критерии оценки демонстрации практического навыка

<b>отлично</b>	обучающийся демонстрирует: выполнение движения или отдельных его элементов, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, четко, в надлежащем ритме; понимает сущность движения, его назначение, может объяснить, как оно выполняется, определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся;
----------------	--

<b>хорошо</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся демонстрирует:</li> <li>- выполнение движения или отдельных его элементов, с соблюдением всех требований, с незначительными ошибками, легко, четко, в надлежащем ритме;</li> <li>- понимает сущность движения, его назначение, может объяснить, как оно выполняется, определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся;</li> </ul>
<b>удовлетворительно</b>	<p>обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение движения или отдельных его элементов, в основном правильно, но допускает одну грубую или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности;</li> <li>- низкий уровень выполнения движения в нестандартных и сложных, в соревновательных условиях занятия</li> </ul>
<b>неудовлетворительно</b>	<p>обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движение или отдельные его элементы выполнены неправильно;</li> </ul>

*Разработчик(и): доцент, Шишкина Т.Г.*

*доцент, Панина О.В.*

  
 \_\_\_\_\_  
 (подпись)

  
 \_\_\_\_\_  
 (подпись)