

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 14.09.2024 08:51:22  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab07f01fe4ba2172f735a12

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

  
«14» сентября 2021 г.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Дисциплина                   | <b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>          |
| Направление подготовки       | <b>38.03.06 Торговое дело</b>               |
| Направленность<br>(профиль)  | <b>Маркетинг и рыночная аналитика в АПК</b> |
| Квалификация<br>выпускника   | <b>Бакалавр</b>                             |
| Нормативный срок<br>обучения | <b>4 года</b>                               |
| Форма обучения               | <b>Очно-заочная</b>                         |
| Кафедра-разработчик          | <b>Физическая культура</b>                  |
| Ведущий преподаватель        | <b>Панина О.В., доцент</b>                  |

Разработчик(и): доцент, Беглов М.В.

ст. преподаватель, Пяткина Н.А.

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Саратов 2021

## 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 «Физическая культура и спорт» обучающиеся, в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.06 Торговое дело (профиль) «Маркетинг и рыночная аналитика в АПК», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.08.2020 г. № 963, формируют следующие компетенции, указанные в таблице 1.

### Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины «Общая физическая подготовка»

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        | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.   | 2   | 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-7.1<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни<br>УК-7.2<br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной | 3   | Практические занятия                      | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |

|      |  |  |   |                      |   |
|------|--|--|---|----------------------|---|
|      |  | профессиональной деятельности.   |   |                      |   |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2<br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | 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-7.2<br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | 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-7.2<br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | 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-7.2<br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | 7 | 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 ФОС |
|-------|-----------------------------------|--|---|
| 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     | Легкая атлетика                                      | УК-7  | тесты физического развития, демонстрация практического навыка |
| 2     | Спортивные игры – баскетбол                          | УК-7  | тесты физического развития, демонстрация практического навыка |
| 3     | Спортивные игры – волейбол                           | УК-7  | тесты физического развития, демонстрация практического навыка |
| 4     | Гимнастика   | УК-7  | тесты физического развития, демонстрация практического навыка |
| 5     | Лыжная подготовка                                    | УК-7  | тесты физического развития, демонстрация практического навыка |
| 6     | Плавание   | УК-7  | тесты физического развития, демонстрация практического навыка |
| 7     | Стрельба   | УК-7  | тесты физического развития, демонстрация практического навыка |
| 8     | Комплексы упражнений профессиональной направленности | УК-7  | тесты физического развития, демонстрация практического навыка |
| 9     | Ритмическая, атлетическая гимнастика                 | УК-7  | тесты физического развития, демонстрация практического навыка |

## Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине «Общая физическая подготовка» 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                             | <b>УК-7.1</b><br>Поддерживает     | обучающийся не знает значительной                     | обучающийся демонстрирует             | обучающийся демонстрирует    | обучающийся демонстрирует |

|                    |   |  |   |  |   |
|--------------------|---|--|---|--|---|
|                    | должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.  | части программного материала, плохо ориентируется в материале (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка в конкретном виде спорта), не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки                                   | знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала                           | знание материала, не допускает существенных неточностей  | знание общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале                           |
| УК-7,<br>3 семестр | <b>УК-7.1</b><br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.              | обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка в конкретном виде спорта), не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала | обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей                                      | обучающийся демонстрирует знание общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале |
|                    | <b>УК-7.2</b><br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки   | обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины          | обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки | обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины   |
| УК-7,<br>4 семестр | <b>УК-7.2</b><br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий  | обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (общая физическая подготовка, специальная  | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в форму-   | обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей                                      | обучающийся демонстрирует знание общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-   |

|                    |   |  |   |   |   |
|--------------------|---|--|---|---|---|
|                    | с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.  | физическая подготовка, технико-тактическая подготовка в конкретном виде спорта), не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки   | лировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала   |   | тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале  |
| УК-7,<br>5 семестр | <b>УК-7.2</b><br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка в конкретном виде спорта), не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала | обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей | обучающийся демонстрирует знание общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале |
| УК-7,<br>6 семестр | <b>УК-7.2</b><br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка в конкретном виде спорта), не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала | обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей | обучающийся демонстрирует знание общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале |
| УК-7,<br>7 семестр | <b>УК-7.2</b><br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации   | обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка в конкретном   | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в из-                              | обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей | обучающийся демонстрирует знание общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики  |

|  |   |   |                                |  |  |
|--|---|---|--------------------------------|--|--|
|  | конкретной профессиональной деятельности. | виде спорта), не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки | ложении программного материала |  | применения материала, хорошо ориентируется в материале |
|--|---|---|--------------------------------|--|--|

### 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.

Тестирование рассматривается как входной контроль, для определения уровня функционального состояния организма:

- методика проведения пробы Руфье;
- методика проведения динамометрии;
- методика проведения спирометрии (ЖЕЛ);
- методика проведения пробы на высоте вдоха (проба Штанге);
- методика проведения пробы Яроцкого;
- методика проведения пробы Ромберга;
- методика проведения ортостатической пробы;
- методика проведения теста Купера.

#### 3.2. Тестирование физического развития

Тестирование физического развития по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится, после изучения определенного раздела дисциплины. Результаты тестирования учитываются при проведении промежуточной аттестации.

#### Тесты рубежного контроля для оценки физической подготовленности обучающихся основного учебного отделения по модулю легкая атлетика (мужчины)

| Тесты                         | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|-------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|                               | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| Бег 100 м, с                  | 13,2            | 13,8  | 14,0  | 14,3  | 14,5  |
| Бег 3000 м, мин, с            | 12,00           | 12,40 | 13,20 | 14,00 | 14,10 |
| Бег 5000 м (мин, сек)         | 21,30           | 22,30 | 23,30 | 24,50 | 25,40 |
| Прыжки в длину с разбега (см) | 480             | 460   | 435   | 410   | 390   |
| Кросс 1000 м (мин, сек)       | 3.10            | 3.20  | 3.30  | 3.45  | 4.00  |

#### (женщины)

| Тесты | Оценка в баллах |
|-------|-----------------|
|-------|-----------------|



|                             | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Бег 100м сек                | 15,7  | 16,0  | 17,0  | 17,9  | 18,7  |
| Бег 2000 м, мин., с         | 10,20 | 11,00 | 11,20 | 12,00 | 12,15 |
| Бег 3000 м (мин, сек)       | 19,00 | 20,15 | 21,00 | 22,00 | 22,30 |
| Прыжки в длину разбега (см) | 365   | 350   | 325   | 300   | 280   |
| Кросс 500 м (мин, сек)      | 1.40  | 1.50  | 2.00  | 2.10  | 2.15  |

**Тесты рубежного контроля для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения по модулю баскетбол  
(мужчины)**

| Тесты  | Оценка в баллах |     |     |     |     |
|--|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|  | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)                 | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.                       | 7.8             | 8.0 | 8.2 | 8.4 | 8.6 |

**(женщины)**

| Тесты  | Оценка в баллах |     |     |     |     |
|--|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|  | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)                 | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Челночный бег с ведением мяча 3x10м, сек.                        | 8.3             | 8.6 | 8.9 | 9.1 | 9.4 |

**Тесты рубежного контроля для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения по модулю волейбол  
(мужчины)**

| Тесты   | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|---|-----------------|----|----|----|----|
|   | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз    | 15              | 13 | 11 | 10 | 9  |
| Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз                   | 30              | 27 | 25 | 23 | 20 |

**(женщины)**

| Тесты   | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|---|-----------------|----|----|----|----|
|   | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз    | 15              | 13 | 11 | 10 | 9  |
| Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз                   | 30              | 27 | 25 | 23 | 20 |

**Тесты рубежного контроля для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения по модулю атлетическая гимнастика  
(мужчины)**

| Тесты   | Оценка в баллах |       |       |       |     |
|---|-----------------|-------|-------|-------|-----|
|   | 5               | 4     | 3     | 2     | 1   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15              | 13    | 10    | 8     | 6   |
| Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)        | 8               | 5     | 3     | 2     | 1   |
| В вися поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10              | 8     | 6     | 5     | 3   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)       | 45 и более      | 40    | 30    | 25    | 20  |
| Подтягивание из виса на перекладине, (кол-во раз)         | 15              | 12    | 9     | 7     | 5   |
| Подъем туловища (кол-во раз 1 мин)                        | >53             | 48-53 | 42-47 | 35-41 | <35 |

**(женщины)**

| Тесты   | Оценка в баллах |    |    |   |   |
|---|-----------------|----|----|---|---|
|   | 5               | 4  | 3  | 2 | 1 |
| Подтягивание в вися лежа (перекладина на высоте 90 см) кол-во раз   | 20              | 12 | 10 | 6 | 4 |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 12              | 10 | 8  | 6 | 4 |

|   |            |    |    |    |    |
|---|------------|----|----|----|----|
| Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз)   | 12 и более | 10 | 8  | 6  | 4  |
| Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз.) | 60         | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (к-во раз)                        | 25         | 23 | 20 | 18 | 14 |

### Тесты рубежного контроля для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения по модулю лыжи

| Нормативы                       | Курс    |      |      |        |       |       |        |       |      |
|---------------------------------|---------|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|
|                                 | I       |      |      | II     |       |       | III-IV |       |      |
| Поперечный четырехшажный ход    | техника |      |      |        |       |       |        |       |      |
| Переход с одного хода на другой | техника |      |      |        |       |       |        |       |      |
| Лыжная гонка 2 км.              | Оценка  | М    | Ж    | оценка | М     | Ж     | оценка | М     | Ж    |
|                                 | Отл.    | 10,0 | 11,0 | Отл.   | 9,30  | 10,30 | Отл.   | 9,0   | 10,0 |
|                                 | Хор.    | 11,0 | 13,0 | Хор.   | 10,30 | 12,30 | Хор.   | 10,0  | 12,0 |
|                                 | Удовл.  | 12,0 | 14,0 | Удовл. | 11,30 | 13,30 | Удовл. | 11,00 | 13,0 |

### Тесты рубежного контроля для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения по модулю ППФП ( мужчины, женщины)

| Нормативы  | Курсы  |         |         |        |          |         |        |          |          |
|--|--------|---------|---------|--------|----------|---------|--------|----------|----------|
|  | I      |         |         | II     |          |         | III-IV |          |          |
| Выпрыгивание из низкого приседа                    | Отл.   | 40      | 25      | Отл.   | 45       | 27      | Отл.   | 50       | 30       |
|  | Хор.   | 35      | 20      | Хор.   | 40       | 25      | Хор.   | 45       | 28       |
|  | Удовл. | 30      | 15      | Удовл. | 35       | 20      | Удовл. | 40       | 25       |
| Упор присев упор лежа                              | Отл.   | 30      | 20      | Отл.   | 35       | 25      | Отл.   | 40       | 27       |
|  | Хор.   | 25      | 15      | Хор.   | 30       | 20      | Хор.   | 35       | 25       |
|  | Удовл. | 20      | 10      | Удовл. | 25       | 15      | Удовл. | 20       | 22       |
| Ловить мяч после удара об пол                      | Отл.   | 9 из 10 | 8 из 10 | Отл.   | 10 из 10 | 9 из 10 | Отл.   | 12 из 12 | 10 из 10 |
|  | Хор.   | 8 из 10 | 6 из 10 | Хор.   | 9 из 10  | 7 из 10 | Хор.   | 10 из 12 | 9 из 10  |
|  | Удовл. | 6 из 10 | 5 из 10 | Удовл. | 7 из 10  | 6 из 10 | Удовл. | 9 из 12  | 7 из 10  |
| Гимнастическую палку бросать и ловить двумя руками | Отл.   | 8 из 10 | 8 из 10 | Отл.   | 9 из 10  | 9 из 10 | Отл.   | 10 из 10 | 10 из 10 |
|  | Хор.   | 6 из 10 | 6 из 10 | Хор.   | 8 из 10  | 8 из 10 | Хор.   | 9 из 10  | 9 из 10  |
|  | Удовл. | 5 из 10 | 5 из 10 | Удовл. | 6 из 10  | 6 из 10 | Удовл. | 7 из 10  | 7 из 10  |

### Тесты рубежного контроля для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения по модулю – плавание

| Нормативы                       | Курсы   |      |      |        |      |      |        |      |      |
|---------------------------------|---------|------|------|--------|------|------|--------|------|------|
|                                 | I       |      |      | II     |      |      | III-IV |      |      |
|                                 | Оценка  | М    | Ж    | Оценка | М    | Ж    | Оценка | М    | Ж    |
| 25 м                            | Отл.    | 16,0 | 22,0 | Отл.   | 15,5 | 21,5 | Отл.   | 15,0 | 21,0 |
|                                 | Хор.    | 19,0 | 25,0 | Хор.   | 18,5 | 24,5 | Хор.   | 18,0 | 24,0 |
|                                 | Удовл.  | 22,0 | 28,0 | Удовл. | 21,5 | 27,5 | Удовл. | 21,0 | 27,0 |
| 100 м                           | Отл.    | 2,00 | 2,40 | Отл.   | 1,55 | 2,35 | Отл.   | 1,50 | 2,30 |
|                                 | Хор.    | 2,10 | 2,50 | Хор.   | 2,05 | 2,45 | Хор.   | 2,00 | 2,40 |
|                                 | Удовл.  | 2,20 | 3,00 | Удовл. | 2,15 | 2,55 | Удовл. | 2,10 | 2,50 |
| Выполнение упражнения «Поворот» | Техника |      |      |        |      |      |        |      |      |

### 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 38.03.06 Торговое дело (профиль) «Маркетинг и рыночная аналитика в АПК» - 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 «Общая физическая подготовка»

| Тест  | Оценка в баллах |       |       |       |       |         |       |       |       |       |
|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
|   | Женщины         |       |       |       |       | Мужчины |       |       |       |       |
|   | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     | 5       | 4     | 3     | 2     | 1     |
| Бег 100м сек  | 15,7            | 16,0  | 17,0  | 17,9  | 18,7  | 13,2    | 13,8  | 14,0  | 14,3  | 14,5  |
| Кросс 500 м (мин.,сек)<br>1000 м (мин.,сек)   | 1.40            | 1.50  | 2.00  | 2.10  | 2.15  | 3.10    | 3.20  | 3.30  | 3.45  | 4.00  |
| Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (раз). | 60              | 50    | 40    | 30    | 20    |         |       |       |       |       |
| Подтягивание из виса на перекладине(раз)  |                 |       |       |       |       | 15      | 12    | 9     | 7     | 5     |
| Бег 2000 м (мин, сек).<br>3000 м (мин., сек)  | 10,20           | 11,00 | 11,20 | 12,00 | 12,15 | 12,00   | 12,40 | 13,20 | 14,00 | 14,10 |
| Прыжки в длину с места  | 190             | 180   | 170   | 160   | 150   | 250     | 240   | 230   | 225   | 210   |
| Прыжки в длину с разбега (см)   | 365             | 350   | 325   | 300   | 280   | 480     | 460   | 435   | 410   | 390   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на  |                 |       |       |       |       | 15      | 13    | 10    | 8     | 6     |

|   |    |    |    |    |   |    |    |    |    |   |
|---|----|----|----|----|---|----|----|----|----|---|
| брусьях   |    |    |    |    |   |    |    |    |    |   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке                 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4 |    |    |    |    |   |
| Подтягивание на перекладине в висе лежа высота 90см           | 20 | 16 | 10 | 6  | 4 |    |    |    |    |   |
| В висе поднимание ног до касания перекладины                  |    |    |    |    |   | 10 | 8  | 6  | 5  | 3 |
| Приседания на одной ноге, опора о стенку                      | 12 | 10 | 8  | 6  | 4 | 14 | 12 | 10 | 8  | 6 |
| Баскетбол. Штрафной бросок из 5 бросков                       | 5  | 4  | 3  | 2  | 1 | 5  | 4  | 3  | 2  | 1 |
| Волейбол. Нижняя подача из 5 подач попасть в поле             | 5  | 4  | 3  | 2  | 1 | 5  | 4  | 3  | 2  | 1 |
| Стрельба из пневматической винтовки                           | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| Профессионально-прикладная подготовка (ППП)*(оценка в баллах) | 5  | 4  | 3  | 2  | 1 | 5  | 4  | 3  | 2  | 1 |

#### **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 «Общая физическая подготовка» 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, ре-  |

| Уровень освоения компетенции | Отметка по пятибалльной системе (промежуточная аттестация)* |              |                                    | Описание  |
|------------------------------|---|--------------|------------------------------------|---|
|                              |   |              |                                    | комендованную 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 (неудовлетворительно)» | Обучающийся обнаружил пробелы в знаниях основного учебного материала, допустил принципиальные 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:<br>– уверенное выполнение учебного норматива соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности |
| <b>хорошо</b>              | – обучающийся демонстрирует:<br>– выполнение учебного норматива соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности         |
| <b>удовлетворительно</b>   | обучающийся демонстрирует:<br>– выполнение учебного норматива соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности           |
| <b>неудовлетворительно</b> | обучающийся демонстрирует:<br>– 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>             | <p>обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение движения или отдельных его элементов, с соблюдением всех требований, без ошибок, 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>хорошо</b>              | <p>обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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, Беглов М.В.*

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

**ст. преподаватель,** *Пяткина Н.А.*

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)