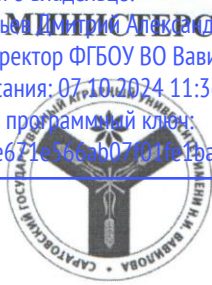


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 07.10.2024 11:36:04  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab07f03fe1ba2172f735a12



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой

«26» августа 2019 г.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Дисциплина	<b>АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>
Направление подготовки	<b>35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции</b>
Направленность (профиль)	<b>Технологии перерабатывающих производств в АПК</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, Скосырева Е.Н.**

(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 .....	5
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.....	8
4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы их формирования .....	13

## 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 по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции направленность (профиль) «Технологии перерабатывающих производств в АПК», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.07.2017г. № 669, 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 Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</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-7.1 Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</i>	3	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК-7.1</b> Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p><b>УК-7.2</b> Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	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	<p><b>УК-7.1</b> Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p><b>УК-7.2</b> Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	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	<p><b>УК-7.2</b> Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	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 Использование основ 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 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 Поддержание должного уровня	обучающийся не знает значительной части программного мате-	обучающийся демонстрирует знания только	обучающийся демонстрирует знание мате-	обучающийся демонстрирует знание средств и методов

	<i>фи-зической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</i>	риала, плохо ориентируется в материале (средства развития физических качеств), не знает практику применения средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки	основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность	риала, не допускает существенных неточностей	регулирования физической подготовленности, основ здорового образа жизни, владеет практикой применения физических упражнений с учётом целей, мотивов и уровня физического развития. Хорошо ориентируется в материале
<i>УК-7, 3 семестр</i>	<b>УК-7.1</b> <i>Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</i>	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (средства развития физических качеств), не знает практику применения средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, 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 средств и методов регулирования физической подготовленности, основ здорового образа жизни, владеет практикой применения физических упражнений с учётом целей, мотивов и уровня физического развития. Хорошо ориентируется в материале
<i>УК-7, 4 семестр</i>	<b>УК-7.1</b> <i>Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</i>	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (средства развития физических качеств), не знает практику применения средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, 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 средств и методов регулирования физической подготовленности, основ здорового образа жизни, владеет практикой применения физических упражнений с учётом целей, мотивов и уровня физического развития. Хорошо ориентируется в материале
	<b>УК-7.2</b> <i>Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной про-</i>	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (знание здоровьесберегающих технологий с учетом основ профессионально – прикладной физической подготовки), не владеет практикой применения коррек-	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 содержания и направленности различных здоровьесберегающих технологий и систем физических упражнений, с учетом основ профессионально-прикладной физической подготовки, владеет практикой применения физиче-

	<i>фессиональной деятельности</i>	ции и профилактики про-фессиональных заболеваний, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств			ских упражнений с учётом целей, мотивов и уровня физического развития. Хорошо ориентируется в материале
УК-7, 5 семестр	<b>УК-7.1</b> Поддержание должного уровня 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 (средства развития физических качеств), не знает практику применения средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, 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 средств и методов регулирования физической подготовленности, основ здорового образа жизни, владеет практикой применения физических упражнений с учётом целей, мотивов и уровня физического развития. Хорошо ориентируется в материале
	<b>УК-7.2</b> Использование основ 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 (знание здоровьесберегающих технологий с учетом основ профессионально – прикладной физической подготовки), не владеет практикой применения коррекции и профилактики про-фессиональных 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 содержания и направленности различных здоровьесберегающих технологий и систем физических упражнений, с учетом основ профессионально-прикладной физической подготовки, владеет практикой применения физических упражнений с учётом целей, мотивов и уровня физического развития. Хорошо ориентируется в материале
УК-7, 6 семестр	<b>УК-7.2</b> Использование основ 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 (знание здоровьесберегающих технологий с учетом основ профессионально – прикладной физической подготовки), не владеет практикой применения коррекции и профилактики про-фессиональных	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 здоровьесберегающих технологий и систем физических упражнений, с учетом основ профессионально-прикладной физической подготовки, владеет практикой применения физических упражнений с учётом целей, мотивов и уровня физического развития. Хорошо ориентируется в материале

		заболеваний, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств			вов и уровня физического развития. Хорошо ориентируется в материале
УК-7, 7 семестр	<b>УК-7.2</b> <i>Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</i>	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (знание здоровьесберегающих технологий с учетом основ профессионально – прикладной физической подготовки), 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 содержания и направленности различных здоровьесберегающих технологий и систем физических упражнений, с учетом основ профессионально-прикладной физической подготовки, владеет практикой применения физических упражнений с учётом целей, мотивов и уровня физического развития. 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.

#### 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
Ортостатическая 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	15с покачива-	менее	менее	более	15	15с покачива-	менее	менее



	15		нием	15	10	15		нием	15	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 (в 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	Семестр	Оценка в баллах									
			Мужчины					Женщины				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег, чередующийся с ходьбой – 1000м (гр. А,	II-VII	4,30	5,00	5,30	6,00	7,00	5,50	6,30	7,30	8,00	8,30

	<b>Б)</b>											
2.	Челночный бег 4x10м (в сек) (гр. А, Б)	II	16	18	20	22	24	18	20	22	24	26
		III- IV	15	17	19	20	22	17	19	21	23	25
		V-VI	14	16	18	19	20	16	18	20	22	23
		VII	12	14	16	17	18	15	17	19	21	22
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (гр. А, Б)	II	-	-	-	-	-	14	12	10	8	4
		III- IV	-	-	-	-	-	15	14	12	10	5
		V-VI	-	-	-	-	-	17	16	14	12	7
		VII	-	-	-	-	-	18	17	15	13	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (гр.А,Б,В)	II	28	26	23	20	16	-	-	-	-	-
		III- IV	30	28	25	22	18	-	-	-	-	-
		V-VI	31	29	26	23	19	-	-	-	-	-
		VII	32	30	28	25	21	-	-	-	-	-
5.	Подтягивание на низ- кой перекладине (гр.А,Б,В)	II	25	23	20	18	15	14	12	10	6	3
		III- IV	27	25	22	20	17	16	14	12	8	5
		V-VI	29	27	24	22	19	17	15	13	9	6
		VII	30	28	25	23	20	18	16	14	10	7
6.	Упражнение на стати- ческую выносливость «планка» (в мин) (гр.А,Б,В)	II	1,00	0,55	0,45	0,35	0,30	1,00	0,50	0,40	0,30	0,25
		III- IV	1,10	1,05	0,55	0,45	0,40	1,05	1,00	0,50	0,40	0,35
		V-VI	1,20	1,15	1,05	0,55	0,50	1,15	1,10	1,00	0,50	0,45
		VII	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)	II	0,45	0,40	0,35	0,30	0,25	0,40	0,35	0,30	0,25	0,20
		III- IV	1,00	0,50	0,40	0,35	0,30	0,50	0,40	0,35	0,30	0,25
		V-VI	1,10	1,00	0,50	0,40	0,30	1,00	0,55	0,50	0,40	0,30
		VII	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,20	1,10	1,05	0,55	0,50
8.	Упражнение на стати- ческую выносливость «рыбка» (в мин) (гр.А,В)	II	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	1,30	1,20	1,10	1,00	0,50
		III- IV	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00
		V-VI	2,00	1,50	1,40	1,30	1,20	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10
		VII	2,05	1,55	1,45	1,35	1,25	1,45	1,35	1,25	1,20	1,15
9.	Поднимание и опуска- ние туловища (гр.А,В)	II	65	60	55	50	45	60	50	40	30	20
		III- IV	70	65	60	55	50	65	55	45	35	25
		V-VI	75	70	65	60	55	70	60	50	40	30
		VII	80	75	70	65	60	75	65	55	45	35
10.	Передача basketболь- ного мяча в парах за 1мин (гр.А,Б,В)	II	24	22	20	15	10	22	20	18	12	10
		III- IV	25	23	21	16	11	23	21	19	13	11
		V-VI	26	24	22	17	12	24	22	20	14	12
		VII	27	25	23	18	13	25	23	21	15	13
11.	«Набивание» бадмин- тонного волана ракет- кой (кол-во раз) (гр. А,Б)	II	70	65	60	55	50	60	55	60	55	40
		III- IV	75	70	65	60	55	65	60	65	60	45
		V-VI	80	75	70	65	60	70	65	70	55	50
		VII	85	80	75	70	65	75	70	75	60	55
12.	Игра в «дартс»- (набор очков.) (гр.А,Б,В)	II	600	550	500	450	400	500	450	400	350	300
		III- IV	620	570	520	470	420	520	470	420	370	320
		V-VI	640	590	540	490	440	540	490	440	390	340
		VII	650	600	550	500	450	550	500	450	400	350
14	Работа с амортизатором (имитация движения рук в лыж. гонках) (в мин) (гр.А,Б,В)	II	1,00	0,55	0,50	0,45	0,40	0,50	0,45	0,40	0,35	0,30
		III- IV	1,10	1,05	1,00	0,55	0,50	1,00	0,55	0,50	0,45	0,40
		V-VI	1,15	1,10	1,05	1,00	0,55	1,05	1,00	0,55	0,50	0,45
		VII	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,15	1,10	1,05	1,00	0,55
15	Выполнение техниче- ского приема «подача» в настольном теннисе из 15 подач (гр.А,Б,В)	II	12	11	10	9	5	9	8	7	6	5
		III- IV	13	12	11	10	6	10	9	8	7	6
		V-VI	14	13	12	11	7	11	10	9	8	7
		VII	15	14	13	12	8	12	11	10	9	8

### 3.3. Демонстрация практического навыка

Демонстрация практического навыка - проводится в течении изучения определенного раздела дисциплины и учитывается при проведении текущего кон-

троля.

№ 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 содружественными 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 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции направленность (профиль) «Технологии перерабатывающих производств в АПК» - зачет – 2,3,4,5,6,7 семестр.

В конце семестра обучающиеся должны сдать не менее 5 тестов.

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

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

	4x10м (в сек) <b>(гр. А, Б)</b>	V-VI	14	16	18	19	20	16	18	20	22	23
		VII	12	14	16	17	18	15	17	19	21	22
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке <b>(гр. А, Б)</b>	II	-	-	-	-	-	14	12	10	8	4
		III- IV	-	-	-	-	-	15	14	12	10	5
		V-VI	-	-	-	-	-	17	16	14	12	7
		VII	-	-	-	-	-	18	17	15	13	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа <b>(гр.А,Б,В)</b>	II	28	26	23	20	16	-	-	-	-	-
		III- IV	30	28	25	22	18	-	-	-	-	-
		V-VI	31	29	26	23	19	-	-	-	-	-
		VII	32	30	28	25	21	-	-	-	-	-
5.	Подтягивание на низкой перекладине <b>(гр.А,Б,В)</b>	II	25	23	20	18	15	14	12	10	6	3
		III- IV	27	25	22	20	17	16	14	12	8	5
		V-VI	29	27	24	22	19	17	15	13	9	6
		VII	30	28	25	23	20	18	16	14	10	7
6.	Упражнение на статическую выносливость «планка» (в мин) <b>(гр.А,Б,В)</b>	II	1,00	0,55	0,45	0,35	0,30	1,00	0,50	0,40	0,30	0,25
		III- IV	1,10	1,05	0,55	0,45	0,40	1,05	1,00	0,50	0,40	0,35
		V-VI	1,20	1,15	1,05	0,55	0,50	1,15	1,10	1,00	0,50	0,45
		VII	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>	II	0,45	0,40	0,35	0,30	0,25	0,40	0,35	0,30	0,25	0,20
		III- IV	1,00	0,50	0,40	0,35	0,30	0,50	0,40	0,35	0,30	0,25
		V-VI	1,10	1,00	0,50	0,40	0,30	1,00	0,55	0,50	0,40	0,30
		VII	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,Б)</b>	II	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	1,30	1,20	1,10	1,00	0,50
		III- IV	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00
		V-VI	2,00	1,50	1,40	1,30	1,20	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10
		VII	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,Б)</b>	II	65	60	55	50	45	60	50	40	30	20
		III- IV	70	65	60	55	50	65	55	45	35	25
		V-VI	75	70	65	60	55	70	60	50	40	30
		VII	80	75	70	65	60	75	65	55	45	35
10.	Передача баскетбольного мяча в парах за 1 мин <b>(гр.А,Б,В)</b>	II	24	22	20	15	10	22	20	18	12	10
		III- IV	25	23	21	16	11	23	21	19	13	11
		V-VI	26	24	22	17	12	24	22	20	14	12
		VII	27	25	23	18	13	25	23	21	15	13
11.	«Набивание» бадминтонного волана ракеткой (кол-во раз) <b>(гр. А,Б)</b>	II	70	65	60	55	50	60	55	60	55	40
		III- IV	75	70	65	60	55	65	60	65	60	45
		V-VI	80	75	70	65	60	70	65	70	55	50
		VII	85	80	75	70	65	75	70	75	60	55
12.	Игра в «дартс»- (набор очков.) <b>(гр.А,Б,В)</b>	II	600	550	500	450	400	500	450	400	350	300
		III- IV	620	570	520	470	420	520	470	420	370	320
		V-VI	640	590	540	490	440	540	490	440	390	340
		VII	650	600	550	500	450	550	500	450	400	350
14	Работа с амортизатором (имитация движения рук в лыж. гонках) <b>(гр.А,Б,В)</b>	II	1,00	0,55	0,50	0,45	0,40	0,50	0,45	0,40	0,35	0,30
		III- IV	1,10	1,05	1,00	0,55	0,50	1,00	0,55	0,50	0,45	0,40
		V-VI	1,15	1,10	1,05	1,00	0,55	1,05	1,00	0,55	0,50	0,45
		VII	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 (гр.А,Б.,В)	II	12	11	10	9	5	9	8	7	6	5
		III- IV	13	12	11	10	6	10	9	8	7	6
		V-VI	14	13	12	11	7	11	10	9	8	7
		VII	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 вы-

Уровень освоения компетенции	Отметка по пятибалльной системе (промежуточная аттестация)*			Описание
				полняет 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.
<i>пороговый</i>	«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 заданий 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>	- обучающийся демонстрирует: - выполнение движения или отдельных его элементов, с соблюдением всех требований, с незначительными ошибками, легко, четко, в надлежащем ритме; - понимает сущность движения, его назначение, может объяснить, как оно выполняется, определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся;
<b>удовлетворительно</b>	обучающийся демонстрирует: - выполнение движения или отдельных его элементов, в основном правильно, но допускает одну грубую или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; - низкий уровень выполнения движения в нестандартных и сложных, в соревновательных условиях занятия
<b>неудовлетворительно</b>	обучающийся демонстрирует: - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно.

Разработчик(и): доцент, Скосырева Е.Н.

