

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 02.10.2024 16:17:14
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 «ФК»
[Подпись]
«24» августа 2019 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дисциплина	ГРЕБЛЯ-ИНДОР
Специальность	20.05.01 Пожарная безопасность
Квалификация выпускника	Специалист
Нормативный срок обучения	5 лет
Форма обучения	Заочная
Кафедра-разработчик	Физическая культура
Ведущий преподаватель	<i>Панина О.В., доцент</i>

Разработчик(и): доцент, Шишкина Т.Г.

доцент, Панина О.В.

[Подпись]

(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	6
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.....	13
4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы их формирования	17

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

В результате изучения дисциплины «Гребля-индор», обучающиеся в соответствии с ФГОС ВО по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.08.2015г. № 851, формируют следующие компетенции, указанные в таблице 1.

Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины «Гребля-индор»

Таблица 1

Компетенция		Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения ОПОП (курс)	Виды занятий для формирования компетенции	Оценочные средства для оценки уровня сформированности компетенции
Код	Наименование				
1	2	3	4	5	6
ОК-8	<i>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<p>знает: технику безопасности на занятиях по избранному виду спорта, социально-биологические основы физической культуры</p> <p>умеет: соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.</p> <p>владеет: приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями</p>	1	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка
ОК-8	<i>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<p>знает: основы здорового образа и стиля жизни; гигиенические правила и структуру самостоятельных занятий;</p> <p>умеет: осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и специальной подготовленностью; применять различные средства физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях;</p>	2	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка

		владеет: комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств			
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>знает: примерные ежедневные и недельные объемы физических нагрузок; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность</p> <p>умеет: составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки</p> <p>владеет: методикой составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и гигиенической направленности</p>	3	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>знает: профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p>умеет: управлять своим физическим здоровьем и применять оздоровительные и спортивные технологии</p> <p>владеет: способами определения дозировки физической нагрузки</p>	4	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка

		<i>ки и направленности физических упражнений; технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности</i>			
ОК-8	<i>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<p>знает: правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; методические принципы спортивной тренировки</p> <p>умеет: выполнять индивидуально подобранные комплексы различной целевой направленности; применять практические навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности</p> <p>владеет: навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства; методикой составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениям тренировочной направленности</p>	5	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка
ОК-8	<i>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и про-</i>	знает: основы формирования профессионально-прикладной физической культуры и понимает её интегрирующую роль в процессе формирования здоровьясбережения будущих специа-	6	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка

<i>фессииональной деятельности</i>	<i>листов; основы физической культуры и здорового образа жизни, методические принципы спортивной тренировки</i>			
	умеет: <i>применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</i>			
	владеет: <i>способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; навыками организации и проведения соревнований, в качестве общественных инструкторов, и судей.</i>			

Компетенция ОК-8 – также формируется дисциплине «Физическая культура и спорт», элективных курсах по физической культуре и спорту и 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 уро-	тесты физического раз-

		вень функционального состояния и основных физических качеств, развивающих профессионально значимые физические способности обучающегося	вития
--	--	--	-------

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	Гребля-индор	ОК-8	тесты физического развития, демонстрация практического навыка

Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине «Гребля-индор» на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 4

Код компетенции, этапы освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	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
ОК-8, 1 курс	знает:	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
	умеет:	обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство зада-	обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных	обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изу-	обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, ис-

		ний, предусмотренных программой дисциплины	разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования	чения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования	пользуя современные методы и оценки тестирования
	владеет навыками:	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
ОК-8, 2 курс	знает:	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
	умеет:	обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруд-	обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полу-	обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные	обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения

		нениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины	ченные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования	навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования	определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования
	владеет навыками:	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
ОК-8, 3 курс	знает:	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
	умеет:	обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные	обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и	обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет	обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навы-

		ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины	практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования	тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования	ки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования
	владеет навыками:	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
ОК-8, 4 курс	знает:	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
	умеет:	обучающийся не умеет использовать методы	обучающийся в целом успешно, но не си-	обучающийся в целом успешно, но с от-	обучающийся умеет выполнять тактиче-

		и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины	стемно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования	дельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования	ские и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования
	владеет навыками:	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
ОК-8, 5 курс	знает:	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

	умеет:	обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины	обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования	обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования	обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования
	владеет навыками:	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
ОК-8, 6 курс	знает:	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	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

		ла, допускает существенные ошибки			в материале
	умеет:	обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины	обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования	обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования	обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования
	владеет навыками:	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

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 тесты Купера.

3.2. Тестирования физического развития

Тестирования физического развития по дисциплине «Гребля-индор» проводится как входной контроль и после изучения определенного раздела дисциплины. Результаты тестирования учитываются при проведении промежуточной аттестации.

Тесты входного контроля для оценки физической подготовленности обучающихся по дисциплине «Гребля-индор»

Виды упражнений	муж					жен.				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Выпрыгивание из низкого приседа (кол. раз)	50	45	40	35	30	35	30	25	20	15
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190	160	140	190	185	180	165	150
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.5	9.3	10.0	10.8	11.5	8.9	9.5	10.1	11.0	11.8
Тест Купера (метры)	2800	2400	2100	1800	1600	2600	2100	1800	1600	1400
Кросс 1000м	3.10	3.20	3.30	3.45	4.00	-	-	-	-	-
Кросс 500 м -ж.	-	-	-	-	-	1.40	1.50	2.00	2.10	2.15
Подтягивание на высокой перекладине (кол.раз)	12	9	6	3	1	-	-	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (кол. раз)	-	-	-	-	-	15	12	10	8	5
Отжимание в упоре лежа (кол. раз)	25	21	16	12	6	20	15	12	7	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол. раз)	40	35	30	25	20	20	15	11	8	3
Прыжки из положения упора лежа в упор присев (кол. раз)	50	45	40	30	20	30	25	20	15	10
Приседание на правой и левой ноге(кол-во раз)	5	4	3	2	1	3	2	1	0	0

Тесты текущего контроля для оценки физической подготовленности обучающихся по дисциплине «Гребля-индор»

Виды упражнений	муж					жен				
	5	4	2	3	1	5	4	3	2	1
Виды упражнений	5	4	2	3	1	5	4	3	2	1

Выпрыгивание из низкого при-седа (кол. раз)	80	70	60	50	40	60	50	45	40	30
Бег 3000 м	9.20	9.30	9.45	10.00	10.20	11.35	11.45	12.00	12.10	12.30
Отжимание в упоре лежа (кол. раз)	40	35	30	25	20	30	25	20	15	10
Проба Руфье	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подтягивание на высокой перекладине (кол.раз)	15	12	10	8	6					
Подтягивание на низкой перекладине (кол. раз)						18	15	12	10	8
Приседания с гирей 32 кг 6 мин. (кол. раз)	170	165	160	155	140					
Приседания с гирей 16 кг 7 мин. (кол. раз)						190	180	170	165	155
Концепт 250 м (мин,с)	0.45	0.42	0.45	0.48	0.52	0.55	1.00	1.02	1.05	1.08
Концепт 500 м (мин,с)	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	1.45	1.50	1.55	2.00	2.10
Концепт 1000 м (мин,с)	3.35	3.30	3.25	3.20	3.15	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10
Концепт 1500 м (мин,с)	5.05	5.15	5.20	5.30	5.45	5.55	6.00	6.05	6.150	6.25
Концепт 2000 м (мин,с)	6.35	6.40	6.45	6.50	6.55	7.30	7.35	7.45	7.50	7.55
Концепт 6000 м (мин,с)	23.10	23.15	23.20	23.25	23.30	23.50	23.55	24.00	24.10	24.15
Тяга штанги лежа 30 кг за 2 мин.	40	38	35	32	30	-	-	-	-	-
Тяга штанги лежа 20 кг за 2 мин.						35	30	28	25	20
Жим штанги максимальный вес	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тяга штанги лежа максимальный вес	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

3.3. Демонстрация практического навыка

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

№ 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
----	----------------------------------	---	--------------------------------

3.4. Текущий контроль

Текущий контроль проводится в виде тестирования физической подготовленности по видам спорта в соответствии рабочей программой дисциплины. Виды тестирования приведены в п.3.2.

3.5. Промежуточная аттестация

- вид промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность - зачет – 1,2,3,4,5,6 курс.

Зачетные требования к практической части зачета по дисциплине «Гребля-индор»

Виды упражнений	курс	муж					жен				
		5	4	2	3	1	5	4	3	2	1
Выпрыгивание из низкого приседа (кол. раз)		100	90	80	70	60	80	70	60	50	40
Бег 3000 м		9.20	9.30	9.45	10.00	10.20	11.35	11.45	12.00	12.10	12.30
Отжимание в упоре лежа (кол. раз)		50	45	40	35	30	35	30	25	20	15
Проба Руфье		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подтягивание на высокой перекладине (кол.раз)		18	15	12	10	0	-	-	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (кол. раз)		-	-	-	-	-	20	18	15	12	10
Приседания с гирей 32 кг 6 мин. (кол. раз)	I-II	120	110	105	100	90	-	-	-	-	-
	III- IV	150	140	135	120	100	-	-	-	-	-
	V- VI	180	175	165	155	145	-	-	-	-	-
Приседания с гирей 1 бкг 7 мин. (кол. раз)	I-II	-	-	-	-	-	140	130	120	110	105
	III- IV	-	-	-	-	-	170	160	150	140	130
	V- VI	-	-	-	-	-	200	190	180	170	160
Концепт 250 м (мин,с)	I-II	1.00	1.05	1.08	1.10	1.15	1.10	1.12	1.15	1.18	1.20
	III- IV	0.50	0.52	0.55	1.00	1.05	1.00	1.08	1.10	1.15	1.18
	V	0.45	0.50	0.52	0.55	0.58	0.50	1.00	1.05	1.08	1.10
	VI	0.38	0.40	0.42	0.45	0.50	0.45	0.50	0.55	1.0	1.05
Концепт 500 м (мин,с)	I-II	1.50	1.55	1.58	2.00	2.05	2.00	2.02	2.05	2.08	2.10
	III- IV	1.45	1.48	1.50	1.52	1.55	1.58				
	V	1.40	1.42	1.45	1.48	1.50	1.52				
	VI	1.30	1.35	1.40	1.45	1.48	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00
Концепт 1000 м (мин,с)	I-II	4.00	4.05	4.08	4.10	4.12	4.10	4.10	4.12	4.15	4.20
	III- IV	3.50	3.52	3.55	4.00	4.00	4.05	4.05	4.10	4.12	4.15
	V	3.40	3.45	3.50	3.55	3.55	4.00	4.00	4.05	4.08	4.10
	VI	3.30	3.40	3.45	3.48	3.50	3.50	3.55	4.00	4.05	4.08
Концепт 1500 м (мин,с)	I-II	5.20	5.25	5.30	5.35	5.40	5.50	5.55	6.00	6.05	6.10
	III- IV	5.15	5.20	5.25	5.30	5.35	5.45	5.50	5.55	6.00	6.05
	V	5.10	5.15	5.20	5.25	5.30	5.40	5.45	5.50	5.55	6.00
	VI	5.00	5.10	5.12	5.15	5.25	5.35	5.40	5.45	5.50	5.55
Концепт 2000 м (мин,с)	I-II	7.00	7.05	7.10	7.15	7.20	7.55	8.00	8.05	8.10	8.15
	III- IV	6.50	6.55	7.00	7.10	7.15	7.45	7.50	7.55	8.00	8.05

	V	6.40	6.45	6.55	7.00	7.10	7.35	7.45	7.50	7.55	8.00
	VI	6.30	6.35	6.35	6.40	6.45	7.25	7.30	7.35	7.40	7.45
Концепт 6000м (мин,с)	I-II	22.40	22.45	22.50	23.10	23.15	24.15	24.20	24.25	24.30	24.35
	III- IV	22.30	22.35	22.45	23.05	23.10	24.05	24.10	24.15	24.20	24.25
	V	22.20	22.25	22.35	23.00	23.05	23.55	24.00	24.05	24.10	24.15
	VI	22.00	22.15	22.25	22.50	23.00	23.45	23.50	23.55	24.00	24.05
Тяга штанги лежа 30 кг за 2 мин.	I-II	40	35	30	25	20	-	-	-	-	-
	III- IV	45	40	35	30	25	-	-	-	-	-
	V- VI	55	50	45	40	35	-	-	-	-	-
Тяга штанги лежа 20 кг за 2 мин.	I-II	-	-	-	-	-	40	35	30	25	20
	III- IV	-	-	-	-	-	45	40	35	30	25
	V- VI	-	-	-	-	-	60	55	45	35	30
Жим штанги максимальный вес		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тяга штанги лежа максимальный вес			+	+	+	+	+	+	+	+	+

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 «Гребля-индор» осуществляется через проведение входного, текущего, рубежных, выходного контролей и контроля самостоятельной работы.

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)»	
высокий	«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, изложе-

Уровень освоения компетенции	Отметка по пятибалльной системе (промежуточная аттестация)*			Описание
				нии и использовании материала. Выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «отлично». Владеет техникой двигательных действий и методикой тренировки в избранном виде спорта.
<i>базовый</i>	«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.
<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 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

отлично	обучающийся демонстрирует: - уверенное выполнение учебного норматива соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности
хорошо	- обучающийся демонстрирует: - выполнение учебного норматива соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности
удовлетворительно	обучающийся демонстрирует: - выполнение учебного норматива соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности
неудовлетворительно	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

отлично	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;
хорошо	- 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;
удовлетворительно	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
неудовлетворительно	обучающийся демонстрирует: - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно;

Разработчик(и): доцент, Шишкина Т.Г.

доцент, Панина О.В.



(подпись)


(подпись)