Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 21.07.2025 14:21:58
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**
**«Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н. И. Вавилова»**

**УТВЕРЖДАЮ**
И.о. заведующего кафедрой
_____ /Панина О.В./
«20» мая 2024 г.

# ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

| | |
|---|---|
| Дисциплина | **ФИТНЕС** |
| Направление подготовки | **35.03.11 Гидромелиорация** |
| Направленность (профиль) | **Орошение земель и обводнение территорий** |
| Квалификация выпускника | **Бакалавр** |
| Нормативный срок обучения | **4 года** |
| Форма обучения | **Очная** |
| Кафедра-разработчик | **Физическая культура** |
| Ведущий преподаватель | ***Шишкина Т.Г., доцент*** |

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

**Саратов 2024**

## 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 …….. 10

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

В результате изучения дисциплины «Фитнес», обучающиеся в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.11 Гидромелиорация направленность (профиль) «Орошение земель и обводнение территорий», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.08.2020г. № 1049, формируют следующие компетенции, указанные в таблице 1.

**Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины «Фитнес»**

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 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 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни* | 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* | *УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоро-* | 4 | Практические занятия | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | *вьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности* | | | |
| *УК-7* | *Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | *УК-7.2 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 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 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 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 | Фитнес | УК-7 | тесты физического развития, демонстрация практического навыка |

## Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине «Фитнес» 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 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 (основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья), не знает практику применения умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, 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 основ здорового образа жизни, способов сохранения и укрепления здоровья, владеет практическими умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,, хорошо ориентируется в материале |
| *УК-7, 3 семестр* | *УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.* | обучающийся не знает методов оценки функционального и физического развития, состояния собственного здоровья, плохо ориентируется в материале, не владеет навыками повышения своей физической подготовленности | обучающийся демонстрирует 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 и умение оценивания уровня функционального и физического развития, состояния собственного здоровья, выявлять причины недостаточного физического развития, хорошо ориентируется в материале |
| *УК-7, 4 семестр* | *УК-7.1 Поддерживает должный уро-* | обучающийся не знает значительной части программно- | обучающийся демонстрирует знания только | обучающийся демонстрирует знание ма- | обучающийся демонстрирует знание здоровьесбере- |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | *вень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.* | го материала, плохо ориентируется в материале (знание здоровьесберегающих технологий), допускает существенные ошибки | основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность | териала, не допускает существенных неточностей | гающих технологий, владеет навыками повышения своей физической подготовленности, хорошо ориентируется в материале |
| | *УК-7.2 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, не знает содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, 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, полученными в процессе изучения определенных разделов дисциплины; демонстрирует знание содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Хорошо ориентируется в материале |
| *УК-7, 5 семестр* | *УК-7.2 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, 6 семестр* | *УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с* | обучающийся не знает значительной части программного материала(основы профессионально - прикладной физической подготовки, | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в | обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей | обучающийся демонстрирует знание материала (основы профессионально - прикладной физической подготовки, методики самостоя- |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | *учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности* | методики самостоятельных занятий), не владеет практикой применения распределения физической нагрузки, допускает существенные ошибки | формулировках, нарушает логическую последовательность | | тельных занятий), владеет практикой применения распределения физической нагрузки |
| *УК-7, 7 семестр* | *УК-7.2 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(основы профессионально - прикладной физической подготовки, методики самостоятельных занятий), не владеет практикой применения коррекции и профилактики профессиональных заболеваний, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность | обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей | обучающийся демонстрирует знание материала (основы профессионально - прикладной физической подготовки, методики самостоятельных занятий), владеет практикой применения коррекции и профилактики профессиональных заболеваний, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств |

## 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

### 3.1. Входной контроль

**Перечень вопросов**

1. Техника безопасности в бассейне.
2. Техника безопасности в тренажерном зале.
3. Техника безопасности на открытых площадках.
4. Техника безопасности в 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 «Фитнес» 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 «Фитнес»**

| Тест | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 100м сек | | | | | | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 15.5 | 16,0 |
| Тест Купера, м | 2100 | 1800 | 1700 | 1500 | 1200 | 2700 | 2500 | 2200 | 2100 | 1900 |
| Подтягивание из виса на перекладине(раз) | - | - | - | - | - | 14 | 11 | 8 | 6 | 4 |
| Бег 60 м (сек) | 9,0 | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 11.5 | - | - | - | - | - |
| Прыжки в длину с места | - | - | - | - | - | 230 | 220 | 210 | 200 | 190 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 16 | 14 | 12 | 8 | 4 | - | - | - | - | - |
| Наклон туловища вперед см) | +10 | +8 | +5 | +2 | 0 | - | - | - | - | - |

**Тесты рубежного контроля для оценки физической подготовленности обучающихся по дисциплине «Фитнес»**

| 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 | 13,5 | 14,0 | 14,6 | 15,1 | 15,5 |
| 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 1000 м (мин, сек). 3000 м (мин., сек) | 5,00 | 5,15 | 5,30 | 5.45 | 6,00 | 12,00 | 12,40 | 13,20 | 14,00 | 14,10 |
| Прыжки в длину с места | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 240 | 230 | 220 | 210 | 200 |
| Рывок гири 16 кг (кол-во раз) | - | - | - | - | - | 26 | 20 | 16 | 14 | 12 |
| Комплексное силовое упражнение (кол-во раз) | - | - | - | - | - | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 16 | 14 | 10 | 6 | - | - | - | - | - |
| Подтягивание на перекладине в висе лежа высота 90см | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | - | - | - | - | - |
| Тест Купера (м) | 2300 | 2000 | 1750 | 1600 | 1350 | 2800 | 2600 | 2300 | 2200 | 2150 |
| Наклон туловища вперед из положения сидя (см) | +16 | +12 | +10 | +6 | +3 | - | - | - | - | - |
| Удерживание туловища и ног в и.п. сед ноги вперед (сек) | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз) | 130 | 120 | 115 | 110 | 100 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 |
| Статическое равновесие (тест Ромберга) (сек) | 20 | 15 | 12 | 10 | 7 | 20 | 15 | 12 | 10 | 7 |
| Отжимания на брусьях (кол-во раз) | - | - | - | - | - | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Комплексное упражнение на ловкость (сек) | - | - | - | - | - | 10.0 | 10.6 | 11,0 | 11,4 | 12,0 |
| Многоскоки 8 прыжков (м) | - | - | - | - | - | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 |
| Вис на полусогнутых руках (сек) | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | - | - | - | - | - |
| Удержание ноги («ласточка») (сек) | 30 | 26 | 22 | 18 | 15 | - | - | - | - | - |
| Метание мяча 150 гр (м) | 30 | 28 | 25 | 22 | 18 | - | - | - | - | - |

### 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 поднимание 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 |

### 3.4. Рубежный контроль

Рубежный 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 направлению подготовки 35.03.11 Гидромелиорация направленность (профиль) «Орошение земель и обводнение территорий» - зачет* –2,3,4,5,6,7 семестр.

**Зачетные требования к практической части зачета по дисциплине «Фитнес»**

| 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 брусьях | - | - | - | - | - | 15 | 13 | 10 | 8 | 6 |
| 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 |

## 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 «Фитнес» 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 |
|---|---|---|---|---|
| ***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, изложении и использовании материала.<br>Выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «отлично».<br>Владеет техникой двигательных действий и методикой тренировки в избранном виде спорта |
| ***базовый*** | «хорошо» | «зачтено» | «зачтено (хорошо)» | Обучающийся обнаружил полное знание учебного материала, успешно выполняет предусмотренные в программе задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе.<br>Выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «хорошо».<br>Владеет техникой двигательных действий и методикой развития двигательных качеств. |
| ***пороговый*** | «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.<br>Выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «удовлетворительно».<br>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.<br>Не справляется с контрольными тестами по физической подготовленности.<br>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:<br>- уверенное выполнение учебного норматива соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности |
| **хорошо** | - обучающийся демонстрирует:<br>- выполнение учебного норматива соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности |
| **удовлетворительно** | обучающийся демонстрирует:<br>- выполнение учебного норматива соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности |
| **неудовлетворительно** | 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**

| | |
|---|---|
| **отлично** | обучающийся демонстрирует:<br>- выполнение движения или отдельных его элементов, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, четко, в надлежащем ритме;<br>- понимает сущность движения, его назначение, может объяснить, как оно выполняется, определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; |
| **хорошо** | - обучающийся демонстрирует:<br>- выполнение движения или отдельных его элементов, с соблюдением всех требований, с незначительными ошибками, легко, четко, в надлежащем ритме;<br>- понимает сущность движения, его назначение, может объяснить, как оно выполняется, определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; |
| **удовлетворительно** | обучающийся демонстрирует:<br>- выполнение движения или отдельных его элементов, в основном правильно, но допускает одну грубую или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности;<br>- низкий уровень выполнения движения в нестандартных и сложных, в соревновательных условиях занятия |
| **неудовлетворительно** | обучающийся демонстрирует:<br>- движение или отдельные его элементы выполнены неправильно; |

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