

## МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 /Беглов М.В./

«28» мая 2018 г.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина	<b>ФИТНЕС</b>
Направление подготовки	<b>35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции</b>
Профиль подготовки	<b>Технологии пищевых производств в АПК</b>
Квалификация (степень) выпускника	<b>Бакалавр</b>
Нормативный срок обучения	<b>4 года</b>
Кафедра-разработчик	<b>Физическая культура</b>
Ведущий преподаватель	<b>Панина О.В., доцент</b>

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

  
 (подпись)

Саратов 2018

## 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.....	16
4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы их формирования .....	19

## 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 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции профиль Технологии пищевых производств в АПК, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.07.2017г. № 669, формируют следующие компетенции: «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (УК-7).

Таблица 1

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

Компетенция		Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)	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>	<p><b>знает:</b> технику безопасности на занятиях по избранному виду спорта, социально-биологические основы физической культуры</p> <p><b>умеет:</b> соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>владеет:</b> приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями</p>	2	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка
УК-7	<i>Способен под-</i>	<b>знает:</b> основы	3	Практические	Тесты по физиче-

	<p><i>держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p>	<p><i>здорового образа и стиля жизни; гигиенические правила и структуру самостоятельных занятий;</i></p> <p><b>умеет:</b> <i>осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и специальной подготовленностью; применять различные средства физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях;</i></p> <p><b>владеет:</b> <i>комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств</i></p>		занятия	ской подготовке, демонстрация практического навыка
УК-7	<p><i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p>	<p><b>знает:</b> <i>примерные ежедневные и недельные объемы физических нагрузок; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность</i></p> <p><b>умеет:</b> <i>составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражне-</i></p>	4	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка

		<p><i>ний на развитие основных физических качеств; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки</i></p> <p><b>владеет:</b> методикой составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и гигиенической направленности</p>			
УК-7	<p><i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p>	<p><b>знает:</b> профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p><b>умеет:</b> управлять своим физическим здоровьем и применять оздоровительные и спортивные технологии</p> <p><b>владеет:</b> способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; технологией мониторинга собственного физического развития,</p>	5	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка

		<i>функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности</i>			
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<p><b>знает:</b> правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> <p>методические принципы спортивной тренировки</p> <p><b>умеет:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы различной целевой направленности; применять практические навыки, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности</p> <p><b>владеет:</b> навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства;</p> <p>методикой составления и проведения самостоятельных занятий физи-</p>	6	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка

		<i>ческими упражнениям тренировочной направленности</i>			
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<p><b>знает:</b> основы формирования профессионально-прикладной физической культуры и понимает её интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; основы физической культуры и здорового образа жизни, методические принципы спортивной тренировки</p> <p><b>умеет:</b> 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</p> <p><b>владеет:</b> способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствов-</p>	7	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка

		<i>ванию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; навыками организации и проведения соревнований, в качестве общественных инструкторов, и судей.</i>			
--	--	---	--	--	--

Компетенция УК-7– также формируется в ходе освоения дисциплин: Физическая культура и спорт, и государственной итоговой аттестации.

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

### Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	демонстрация практического навыка	совместная деятельность группы обучающихся и педагогического работника направленная на совершенствование техники владения двигательными умениями и навыками	комплексы упражнений
2	тестирование	метод, который позволяет выявить уровень функционального состояния и основных физических качеств, развивающих профессионально значимые физические способности обучающегося	тесты физического развития

### Программа оценивания контролируемой дисциплины

№ 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

Код компетенции, этапы	Планируемые результаты обучения	Показатели и критерии оценивания результатов обучения			
		ниже порогового уровня	пороговый уровень	продвинутый уровень	высокий уровень

освоения компетенции	ния	(неудовлетворительно)	(удовлетворительно)	(хорошо)	(отлично)
1	2	3	4	5	6
УК-7, 2 семестр	<b>знает:</b>	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка в конкретном виде спорта), не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки	обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале
	<b>умеет:</b>	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
	<b>владеет навыками:</b>	обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения	обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических	обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает	обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками,

		определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки	двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины	отдельные ошибки	полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины
УК-7, 3 семестр	<b>знает:</b>	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка в конкретном виде спорта), не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки	обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале
	<b>умеет:</b>	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
	<b>владеет навыками:</b>	обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических	обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками	обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими	обучающийся успешно и системно владеет тактическими и

		двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки	ками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины	тическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки	практически-двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины
УК-7, 4 семестр	<b>знает:</b>	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка в конкретном виде спорта), не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки	обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале
	<b>умеет:</b>	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
	<b>владеет</b>	обучающийся не	обучающийся	обучающийся	обучающийся

	<b>навыками:</b>	владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки	в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины	в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки	успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины
УК-7, 5 семестр	<b>знает:</b>	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка в конкретном виде спорта), не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки	обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале
	<b>умеет:</b>	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 по-	обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные	обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования

			казатели оценки тестирования	методы и оценки тестирования	
	<b>владеет навыками:</b>	обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки	обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины	обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки	обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины
УК-7, 6 семестр	<b>знает:</b>	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка в конкретном виде спорта), не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки	обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале
	<b>умеет:</b>	обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой	обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины	обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины	обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя со-

		дисциплины	плины, используя современные методы и показатели оценки тестирования	делов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования	временные методы и оценки тестирования
	<b>владеет навыками:</b>	обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки	обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины	обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки	обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины
УК-7, 7 семестр	<b>знает:</b>	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка в конкретном виде спорта), не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки	обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале
	<b>умеет:</b>	обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет	обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в про-	обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полу-	обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения опре-

		большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины	цессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования	ченные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования	деленных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования
	<b>владеет навыками:</b>	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**

##### **Примерный 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 «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 - рассматривается как творческий рейтинг и проводится после изучения определенного раздела дисциплины.

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

руки опущены вниз	и тазобедренных суставах с содружественными движениями рук («шаги на месте»)	ние 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 (специальности) 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции профиль Технологии пищевых производств в АПК - 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) 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). 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
Баскетбол. Штрафной бросок из 5 бросков	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Волейбол. Нижняя подача из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

Стрельба из пневматической винтовки	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
-------------------------------------	----	----	----	----	---	----	----	----	----	---

#### 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, порядок начисления баллов и фонды контрольных заданий для текущего контроля разрабатываются кафедрой исходя из специфики дисциплины, и утверждаются на заседании кафедры.

Максимальное количество баллов, которое может получить обучающийся, соответствует количеству часов, отводимых на контактную работу в 2 семестре – 68 баллов, 3 семестре – 72 балла, 4 семестре – 52 балла, 5 семестре – 54 балла, 6 семестре – 46 балла, 7 семестре – 36 баллов.

Устанавливается следующая градация перевода оценки из многобалльной в четырехбалльную.

#### Критерий рейтинговых оценок по дисциплине «Фитнес»

##### 2 семестр

<i>Зачетная оценка</i>	<i>Рейтинговая оценка успеваемости</i>
отлично	58 – 68 баллов
хорошо	49 – 57 баллов
удовлетворительно	40 – 48 баллов
неудовлетворительно	менее 40 баллов

##### 3 семестр

<i>Зачетная оценка</i>	<i>Рейтинговая оценка успеваемости</i>
отлично	62 – 72 баллов
хорошо	52 – 61 баллов
удовлетворительно	42 – 51 баллов
неудовлетворительно	менее 42 баллов

##### 4 семестр

<i>Зачетная оценка</i>	<i>Рейтинговая оценка успеваемости</i>
отлично	45 – 52 баллов
хорошо	37 – 44 баллов
удовлетворительно	31 – 36 баллов
неудовлетворительно	менее 31 баллов

### 5 семестр

<i>Зачетная оценка</i>	<i>Рейтинговая оценка успеваемости</i>
отлично	46 – 54 баллов
хорошо	39 – 45 баллов
удовлетворительно	32 – 38 баллов
неудовлетворительно	менее 32 баллов

### 6 семестр

<i>Зачетная оценка</i>	<i>Рейтинговая оценка успеваемости</i>
отлично	40 – 46 баллов
хорошо	34 – 39 баллов
удовлетворительно	27 – 33 баллов
неудовлетворительно	менее 27 баллов

### 7 семестр

<i>Зачетная оценка</i>	<i>Рейтинговая оценка успеваемости</i>
отлично	31 – 36 баллов
хорошо	26 – 30 баллов
удовлетворительно	22 – 25 баллов
неудовлетворительно	менее 22 баллов

## Распределение баллов рейтинговой оценки между видами контроля

- **входной контроль**, проводится на первом занятии для проверки исходного уровня обучающегося и оценки соответствия его уровня требованиям, предъявляемым при изучении дисциплины.

Максимальное число баллов, которое может набрать обучающийся по результатам входного контроля, составляет 10 % от общего количества баллов, отводимых на контактную работу в 2 семестре – 7 баллов, 3 семестре – 7 баллов, 4 семестре – 5 баллов, 5 семестре – 6 баллов, 6 семестре – 5 баллов, 7 семестре – 4 балла.

- **текущий контроль**, проводится для систематической проверки уровня сформированности компетенций обучающегося во время аудиторных занятий, в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля) в течение семестра.

Максимальное число баллов, которое может набрать обучающийся по результатам текущего контроля, составляет 10 % от общего количества баллов, отводимых на контактную работу в 2 семестре – 7 баллов, 3 семестре – 7 баллов, 4 семестре – 5 баллов, 5 семестре – 5 баллов, 6 семестре – 5 баллов, 7 семестре – 3 балла.

- **рубежный контроль**, проводится по окончании изучения дидактической единицы или раздела дисциплины в заранее установленное время для определения уровня сформированности компетенций обучающегося по дисциплине (модулю).

Максимальное число баллов, которое может набрать обучающийся по результатам рубежного контроля, составляет 40 % от общего количества баллов, отводимых на контактную работу в 2 семестре – 27 баллов, 3 семестре – 29 баллов, 4 семестре – 21 балл, 5 семестре – 22 балла, 6 семестре – 18 баллов, 7 семестре –

14 баллов.

**-контроль самостоятельной работы (творческий рейтинг)**, проводится для систематической проверки внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля).

Максимальное число баллов, которое может набрать обучающийся по результатам контроля самостоятельной работы, составляет 10 % от общего количества баллов, отводимых на контактную работу в 2 семестре – 7 баллов, 3 семестре – 7 баллов, 4 семестре – 5 баллов, 5 семестре – 5 баллов, 6 семестре – 4 балла, 7 семестре – 4 балла.

**- выходной контроль (зачет)**, проводится для установления уровня сформированности компетенций обучающегося по дисциплине (модулю).

Максимальное число баллов, которое может набрать обучающийся по результатам выходного контроля, составляет 30 % от общего количества баллов, отводимых на контактную работу в 2 семестре – 20 баллов, 3 семестре – 22 балла, 4 семестре – 16 баллов, 5 семестре – 16 баллов, 6 семестре – 14 баллов, 7 семестре – 11 баллов.

Обучающийся допускается к выходному контролю (зачету), если в процессе обучения по дисциплине (модулю) им набрано не менее 40 % от общего количества баллов дисциплины (модуля), при условии прохождения всех видов контроля, предусмотренных рабочей программой дисциплины (модуля), за исключением выходного.

Обучающийся, не набравший установленный минимум баллов по результатам входного и рубежного контролей, а также контроля самостоятельной работы, может, по согласованию с преподавателем, ликвидировать задолженности в установленные преподавателем сроки во внеаудиторное время до прохождения выходного контроля.

Обучающийся, набравший сумму баллов по входному, рубежным контролям, контролю самостоятельной работы, составляющую более 60 % от общего количества баллов дисциплины, может быть, по обоюдному решению преподавателя и обучающегося, аттестован автоматически – без прохождения выходного контроля по дисциплине (модулю), но не выше оценки «хорошо».

Если обучающийся претендует на более высокие баллы по дисциплине, он обязан пройти выходной контроль.

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

Компетенция сформирована на «отлично», если обучающийся демонстрирует знания, умения и владение навыками от 86 % до 100 % от уровня сформированности компетенции.

Компетенция сформирована на «хорошо», если обучающийся демонстрирует знания, умения и владение навыками от 74 % до 85 % от уровня сформированности компетенции.

Компетенция сформирована на «удовлетворительно», если обучающийся демонстрирует знания, умения и владение навыками от 60 % до 73 % от уровня сформированности компетенции.

Если обучающийся демонстрирует знания, умения и владение навыками ниже 60 % от уровня сформированности компетенции, компетенция считается не сформированной.

#### 4.2.1. Критерии оценки выполнения тестовых заданий

При выполнении тестовых нормативов обучающийся демонстрирует:

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

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

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

#### Критерии оценки выполнения тестовых заданий

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

#### 4.2.2. Критерии оценки демонстрации практического навыка

При выполнении демонстрации практического навыка обучающийся демонстрирует:

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

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

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

#### Критерии оценки демонстрации практического навыка

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

	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнение движения или отдельных его элементов, в основном правильно, но допускает одну грубую или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности;</li><li>- низкий уровень выполнения движения в нестандартных и сложных, в соревновательных условиях занятия</li></ul>
<b>неудовлетворительно</b>	обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"><li>- движение или отдельные его элементы выполнены неправильно;</li></ul>

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

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)