Инф<del>орм</del>

ФИС Соловам Интистерство СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 08.11.2024 09:29:12

Уникальный программу 528682d78e671e566b

а21<sup>7</sup>/2/7<sup>35817</sup> высшего образовательное учреждение высшего образования

«Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова»

**УТВЕРЖДАЮ** 

Заведующий кафедрой

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дисциплина

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки

35.03.08 Водные биоресурсы и

аквакультура •

Направленность

(профиль)

Аквакультура

Квалификация

выпускника

Бакалавр

Нормативный срок

обучения

4 года

Форма обучения

Очная

Кафедра-разработчик

Физическая культура

Ведущий преподаватель

Панина О.В., доцент

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

(поличесь)

**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	4
3	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для	
	оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характери-	
	зующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образова-	
	тельной программы	7
4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний,	
	умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы их	
	формирования	12

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

В результате изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающиеся, в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура направленность (профиль) «Аквакультура», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.07.2017г. № 668, формируют следующие компетенции, указанные в таблице 1.

### Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура»

	Компетенция	Индикаторы	Этапы фор-	Виды заня-	Оценочные
Код	Наименование	достижения	мирования	тий для фор-	средства для
Код	Панменование	компетенций	компетенции	мирования	оценки уров-
		компетенции	в процессе	компетенции	ня сформи-
			освоения	компетенции	рованности
			ОПОП		компетенции
			(семестр)*		компетенции
1	2	3		5	6
1 <i>УК</i> -			2		6
	Способен поддержи-	УК-7.1 Поддержание	2	Практиче-	Тесты по
7	вать должный уро-	должного уровня физи-		ские	физической
	вень физической под-	ческой подготовленно-		занятия	подготовке,
	готовленности для	сти для обеспечения			демонстра-
	обеспечения полно-	полноценной социальной			ция практи-
	ценной социальной и	и профессиональной де-			ческого
	профессиональной	ятельности и соблюдает			навыка
	деятельности	нормы здорового образа			
		жизни			
УК-	Способен поддержи-	УК-7.1 Поддержание	3	Практиче-	Тесты по фи-
7	вать должный уро-	должного уровня физи-		ские	зической
	вень физической под-	ческой подготовленно-		занятия	подготовке,
	готовленности для	сти для обеспечения			демонстра-
	обеспечения полно-	полноценной социальной			ция практи-
	ценной социальной и	и профессиональной де-			ческого
	профессиональной	ятельности и соблюдает			навыка
	деятельности	нормы здорового образа			
		жизни			
УК-	Способен поддержи-	УК-7.1 Поддержание	4	Практиче-	Тесты по фи-
7	вать должный уро-	должного уровня физи-		ские	зической
	вень физической под-	ческой подготовленно-		занятия	подготовке,
	готовленности для	сти для обеспечения			демонстра-
	обеспечения полно-	полноценной социальной			ция практи-
	ценной социальной и	и профессиональной де-			ческого
	профессиональной	ятельности и соблюдает			навыка
	деятельности	нормы здорового образа			
	- Commencial Comment	жизни			
		บเนวทน			

УК-	Способен поддержи-	УК-7.2 Использование	5	Практиче-	Тесты по фи-
7	вать должный уро-	основ физической куль-		ские	зической
	вень физической под-	<u> </u>		занятия	подготовке,
	готовленности для	выбора здоровьесбере-			демонстра-
	обеспечения полно-	гающих технологий с			ция практи-
	ценной социальной и	учетом внутренних и			ческого
	профессиональной	внешних условий реали-			навыка
	деятельности	зации конкретной про-			
		фессиональной деятель-			
		ности			
УК-	Способен поддержи-	УК-7.2 Использование	7	Практиче-	Тесты по фи-
7	вать должный уро-	основ физической куль-		ские	зической
	вень физической под-	туры для осознанного		занятия	подготовке,
	готовленности для	выбора здоровьесбере-			демонстра-
	обеспечения полно-	гающих технологий с			ция практи-
	ценной социальной и	учетом внутренних и			ческого
	профессиональной	внешних условий реали-			навыка
	деятельности	зации конкретной про-			
		фессиональной деятель-			
		ности			
УК-	Способен поддержи-	УК-7.2 Использование	8	Практиче-	Тесты по фи-
7	вать должный уро-	основ физической куль-		ские	зической
	вень физической под-	туры для осознанного		занятия	подготовке,
	готовленности для	выбора здоровьесбере-			демонстра-
	обеспечения полно-	гающих технологий с			ция практи-
	ценной социальной и	учетом внутренних и			ческого
	профессиональной	внешних условий реали-			навыка
	деятельности	зации конкретной про-			
		фессиональной деятель-			
		ности			

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

No	Наименование оце-	Краткая характеристика	Представление оценоч-
$\Pi/\Pi$	ночного средства	оценочного средства	ного средства в ОМ
1	демонстрация	совместная деятельность группы обуча-	комплексы
	практического	ющихся и педагогического работника	упражнений
	навыка	направленная на совершенствование тех-	
		ники владения двигательными умениями	
		и навыками	
2	тестирование	метод, который позволяет выявить уро-	тесты физического раз-
		вень функционального состояния и ос-	вития
		новных физических качеств, развиваю-	
		щих профессионально значимые физиче-	
		ские способности обучающегося	

### Программа оценивания контролируемой дисциплины

Таблица3

No	Контролируемые разделы	Код контролируемой	Наименование				
п/п	(темы дисциплины)	компетенции (или ее части)	оценочного средства				
1	2	3	4				
1	Адаптивная физическая	УК-7	тесты физического развития, демон-				
	культура	3 IX-7	страция практического навыка				

# Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине «Адаптивная физическая культура» на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код ком-	Индикаторы до-	Показатели и	критерии оцени	вания результат	ов обучения	
петенции,	стижения компе-	ниже	пороговый	продвинутый	высокий	
этапы	тенций	порогового	уровень	уровень	уровень	
освоения		уровня	(удовлетвори-	(хорошо)	(ончилто)	
компетен-		(неудовлетворитель-	тельно)			
ции		но)				
1	2	3	4	5	6	
УК-7,	УК-7.1 Поддер-	обучающийся не зна-	обучающийся	обучающийся	обучающийся де-	
2 семестр	жание должно-	ет значительной ча-	демонстриру-	демонстриру-	монстрирует зна-	
	го уровня фи-	сти программного	ет знания	ет знание ма-	ние средств и ме-	
	зической подго-	материала, плохо	только основ-	териала, не	тодов регулирова-	
	товленности для	ориентируется в ма-	ного материа-	допускает су-	ния физической	
	обеспечения пол-	териале (средства	ла, но не знает	щественных	подготовленности,	
	ноценной соци-	развития физических	деталей, до-	неточностей	основ здорового	
	альной и профес-	качеств), не знает	пускает не-		образа жизни, вла-	
	сиональной дея-	практику применения	точности в		деет практикой	
	тельности и со-	средств физической	формулиров-		применения физи-	
	блюдает нормы	культуры для обеспе-	ках, нарушает		ческих упражне-	
	здорового об-	чения полноценной	логическую		ний с учётом це-	
	раза жизни	социальной и про-	последова-		лей, мотивов и	
		фессиональной дея-	тельность		уровня физическо-	
		тельности, допускает			го развития. Хо-	
		существенные ошиб-			рошо ориентирует-	
		ки			ся в материале	
УК-7,	УК-7.1 Поддер-	обучающийся не зна-	обучающийся	обучающийся	обучающийся де-	
3 семестр	жание должно-	ет значительной ча-	демонстриру-	демонстриру-	монстрирует зна-	
	го уровня фи-	сти программного	ет знания	ет знание ма-	ние средств и ме-	
	зической подго-	материала, плохо	только основ-	териала, не	тодов регулирова-	
	товленности для	ориентируется в ма-	ного материа-	допускает су-	ния физической	
	обеспечения пол-	териале (Основы здо-	ла, но не знает	щественных	подготовленности,	
	ноценной соци-	рового образа жизни,	деталей, до-	неточностей	основ здорового	
	альной и профес-	методы развития фи-	пускает не-		образа жизни, вла-	
	сиональной дея-	зических качеств), не	точности в		деет практикой	
	тельности и со-	знает практику при-	формулиров-		применения физи-	
	блюдает нормы	менения методов фи-	ках, нарушает		ческих упражне-	
	здорового об-	зической культуры	логическую		ний с учётом це-	
	раза жизни	для обеспечения пол-	последова-		лей, мотивов и	
		ноценной социальной	тельность		уровня физическо-	
		и профессиональной			го развития. Хо-	
		деятельности, допус-			рошо ориентирует-	
		кает существенные			ся в материале	

		ошибки			
УК-7,	УК-7.1 Поддер-	обучающийся не зна-	обучающийся	обучающийся	обучающийся де-
4 семестр	жание должно-	ет значительной ча-	демонстриру-	демонстриру-	монстрирует зна-
•	го уровня фи-	сти программного	ет знания	ет знание ма-	ние средств и ме-
	зической подго-	материала, плохо	только основ-	териала, не	тодов регулирова-
	товленности для	ориентируется в ма-	ного материа-	допускает су-	ния физической
	обеспечения пол-	териале (основы здо-	ла, но не знает		подготовленности,
	ноценной соци-	рового образа жизни,	деталей, до-	неточностей	основ здорового
	альной и профес-	средства и методы	пускает не-		образа жизни, вла-
	сиональной дея-	развития физических	точности в		деет практикой
	тельности и со-	качеств), не знает	формулиров-		применения физи-
	блюдает нормы	практику применения	ках, нарушает		ческих упражне-
	здорового об-	средств и методов	логическую		ний с учётом це-
	раза жизни	физической культуры	последова-		лей, мотивов и
		для обеспечения пол-	тельность		уровня физическо-
		ноценной социальной			го развития. Хо-
		и профессиональной			рошо ориентирует-
		деятельности, допус-			ся в материале
		кает существенные			
		ошибки			
УК-7,	УК-7.2 Исполь-	обучающийся не зна-	обучающийся	обучающийся	обучающийся де-
5 семестр	зование основ	ет значительной ча-	демонстриру-	демонстриру-	монстрирует зна-
	физической	сти программного	ет знания	ет знание ма-	ние содержания и
	культуры для	материала, плохо	только основ-	териала, не	направленности
	осознанного вы-	ориентируется в ма-	ного материа-	допускает су-	различных здо-
	бора здоро-	териале (знание здо-	ла, но не знает	щественных	рвьесберегающих
	вьесберегающих	ровьесберегающих	деталей, до-	неточностей	технологий и си-
	технологий с	технологий с учетом	пускает не-		стем физических
	учетом внутрен-	основ профессио-	точности в		упражнений, с уче-
	них и внешних	нально –прикладной	формулиров-		том основ профес-
	условий реализа-	физиче-ской подго-	ках, нарушает		сионально-
	ции конкретной	товки), не владеет	логическую		прикладной физи-
	профессиональ-	практикой примене-	последова-		че-ской подготов-
	ной деятельно-	ния коррекции и	тельность		ки, владеет прак-
	cmu	профилактики про-			тикой применения
		фессиональных забо-			физических
		леваний, развитие и			упражнений с учё-
		совершенствование			том целей, мотивов
		психофизических			и уровня физиче-
		способностей и ка-			ского развития.
		честв			Хорошо ориенти-
					руется в материале
УК-7, _	<i>УК-7.2 Исполь-</i>	обучающийся не зна-	обучающийся	обучающийся	обучающийся де-
7 семестр	зование основ	ет значительной ча-	демонстриру-	демонстриру-	монстрирует зна-
	физической	сти программного	ет знания	ет знание ма-	ние содержания и
	культуры для	материала, плохо	только основ-	териала, не	направленности
	осознанного вы-	ориентируется в ма-	ного материа-	допускает су-	различных здо-
	бора здоро-	териале (знание здо-	ла, но не знает		рвьесберегающих
	вьесберегающих	ровьесберегающих	деталей, до-	неточностей	технологий и си-
	технологий с	технологий с учетом	пускает не-		стем физических
	учетом внутрен-	основ профессио-	точности в		упражнений, с уче-
	них и внешних	нально –прикладной	формулиров-		том основ профес-
	условий реализа-	физиче-ской подго-	ках, нарушает		сионально-
	ции конкретной	товки), не владеет	логическую		прикладной физи-
	профессиональ-	практикой примене-	последова-		че-ской подготов-
	ной деятельно-	ния коррекции и	тельность		ки, владеет прак-
	сти	профилактики про-			тикой применения
		фессиональных забо-			физических

		TODOVVIE BOODVIES			·
		леваний, развитие и			упражнений с учё-
		совершенствование			том целей, мотивов
		психофизических			и уровня физиче-
		способностей и ка-			ского развития.
		честв			Хорошо ориенти-
					руется в материале
УК-7,	<i>УК-7.2 Исполь-</i>	обучающийся не зна-	обучающийся	обучающийся	обучающийся де-
8 семестр	зование основ	ет значительной ча-	демонстриру-	демонстриру-	монстрирует зна-
	физической	сти программного	ет знания	ет знание ма-	ние содержания и
	культуры для	материала, плохо	только основ-	териала, не	направленности
	осознанного вы-	ориентируется в ма-	ного материа-	допускает су-	различных здо-
	бора здоро-	териале (основы	ла, но не знает	щественных	рвьесберегающих
	вьесберегающих	профессионально –	деталей, до-	неточностей	технологий и си-
	технологий с	прикладной физиче-	пускает не-		стем физических
	учетом внутрен-	ской подготовки), не	точности в		упражнений, с уче-
	них и внешних	владеет практикой	формулиров-		том основ профес-
	условий реализа-	составления и приме-	ках, нарушает		сионально-
	ции конкретной	нения комплексов	логическую		прикладной физи-
	профессиональ-	производственной	последова-		ческой подготовки,
	ной деятельно-	гимнастики с учетом	тельность		владеет практикой
	сти	профессиональной			применения физи-
		деятельности			ческих упражне-
					ний с учётом це-
					лей, мотивов и
					уровня физическо-
					го развития. Хо-
					рошо ориентирует-
					ся в материале

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

#### 3.1. Входной контроль

#### Перечень вопросов

- 1. Техника безопасности в бассейне.
- 2. Техника безопасности в тренажерном зале.
- 3. Техника безопасности на открытых площадках.
- 4. Техника безопасности в стрелковом тире.
- 5. Техника безопасности в спортивном зале.

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

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

- методика проведения тесты Купера.

#### Мониторинг функционального состояния организма.

Тесты				Oı	ценка в	балла	X			
		-	Мужчинь	I				Женщин	Ы	
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Ведение дневника само-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
контроля										
Индекс Руффье	> 0	0-5	6-10	11-15	< 15	>0	0-5	6-10	11-15	< 15
Процентное увеличение PS	>50	51-60	61-75	76-80	<80	>50	51- 60	61-75	76-80	<80
Ортостатическая проба	12	14	18	20	<20	12	14	18	20	<20
Проба Яроцкого (в сек.)	<30	30	25	20 сек	>20 сек.	<30	30	25	20 сек	>20 сек.
	бо-		15с по-	ме-	ме-	бо-		15с по-	ме-	ме-
Проба Ромберга (в сек.)	лее	15	качива-	нее	нее	лее	15	качива-	нее	нее
	15		нием	15	10	15		нием	15	10
Проба Штанге (в сек.)	60	50.	40	30	20	60	50	40	30	20
Проба Генча	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20
(в сек.)	00	30	40	30	20	00	30	40	30	20
Весо-ростовой индекс	400г	380г	350г	320г	300г	370г	350	325г	300г	275г
Кетле (гр на 1см роста)	4001	3801	3301	3201	3001	3/01	Γ	3231	3001	2/31
Динамометрия (кг)	45	35	30	25	22	30	25	22	20	18
Силовой индекс	65	60	55	52	50	48	45	42	40	35
% от массы тела	0.5	00	55	32	50	48	45	42	40	33
Экскурсия грудной клет- ки (см)	6	5	4	3	1	6	5	4	3	1

#### 3.2. Тестирования физического развития

Тестирования физического развития по дисциплине «Адаптивная физическая культура» проводится, после изучения определенного раздела дисциплины. Результаты тестирования учитываются при проведении промежуточной аттестации.

**Тесты входного контроля для оценки физической подготовленности обучающихся** 

		Оценка в баллах										
$N_{\underline{0}}$	Тесты		N	Лужчин	Ы			Ж	енщины			
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
1	Бег 100м (в сек.) (гр. А,	14,5	15,0	15,8	16,5	18,0	17,0	17,5	18,5	19,0	20,0	
	Б)	·		-		·		-			·	
2.	Бег 60м (в сек)	9,6	9,8	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	
2.	(гр. А. Б)	7,0	,,,	10,0	10,5	11,0	11,0	12,0	12,0	15,0	13,3	
	Бег, чередующийся с											
3.	ходьбой–1000м (в мин.,	4,30	5,00	5,30	6,00	7,00	5,50	6,30	7,30	8,00	8,30	
	сек.)(гр. А, Б)											
4.	Прыжок в длину с места (в м) (гр. A)	2,40	2,30	2,20	2.00	1,90	1,80	1,65	1,55	1,50	1,40	

5.	Поднимание и опускание туловища (гр.A, В)	65	60	55	50	45	60	50	40	30	20
6.	Подтягивание (м) (кол-во раз) (гр.Б.В)	11	9	7	5	3	-	-	-	-	-
7.	Приседание на ноге с опорой на гимнастическую стенку (кол-во раз) (гр.А)	12	10	8	7	6	10	8	6	5	4
8.	Сгибание, выпрямление рук в упоре лежа (кол-во раз) ( <b>гр.А,Б</b> )	20	16	14	12	10	10	8	6	4	2
9.	Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (в см)( <b>A</b> , <b>Б</b> . <b>B</b> )	+13	+7	+5	0	-1	+16	+13	+10	+5	0

### Тесты рубежного контроля для оценки физической подготовленности обучающихся

		dт				(	Оценка	в балл	ıax			
№	Тесты	Семестр		N	Іужчин	ы			К	Кенщин	ы	
	Бег, чередующийся с		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	ходьбой – 1000м (гр. А, Б)	II -VII	4,30	5,00	5,30	6,00	7,00	5,50	6,30	7,30	8,00	8,30
	Челночный бег	II	16	18	20	22	24	18	20	22	24	26
2.	4x10м (в сек)	III- IV	15	17	19	20	22	17	19	21	23	25
۷٠	(гр. A, Б)	V-VI	14	16	18	19	20	16	18	20	22	23
	(гр. А, В)	VII	12	14	16	17	18	15	17	19	21	22
	Сгибание и разгибание	II	-	-	-	-	-	14	12	10	8	4
3.	рук в упоре на скамейке	III- IV	-	-	-	-	-	15	14	12	10	5
٥.	(гр. A, Б)	V-VI	-	-	-	-	-	17	16	14	12	7
	(1p. A, b)	VII	-	-	-	-	-	18	17	15	13	10
	Сгибание и разгибание	II	28	26	23	20	16	-	-	-	-	-
4.	рук в упоре лежа	III- IV	30	28	25	22	18	-	-	-	-	-
	(гр.А,Б,)	V-VI	31	29	26	23	19	-	-	-	-	-
	(1 p.A,B,)	VII	32	30	28	25	21	-	-	-	-	-
	Подтягивание на низ-	II	25	23	20	18	15	14	12	10	6	3
5.	кой перекладине	III- IV	27	25	22	20	17	16	14	12	8	5
٥.	(гр.А,Б,В)	V-VI	29	27	24	22	19	17	15	13	9	6
	· • · · · ·	VII	30	28	25	23	20	18	16	14	10	7
	Упражнение на стати-	II	1,00	0,55	0,45	0,35	0,30	1,00	0,50	0,40	0,30	0,25
6.	ческую выносливость	III- IV	1,10	1,05	0,55	0,45	0,40	1,05	1,00	0,50	0,40	0,35
0.	«планка» (в мин)	V-VI	1,20	1,15	1,05	0,55	0,50	1,15	1,10	1,00	0,50	0,45
	(гр.А,Б.В)	VII	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	1,25	1,20	1,10	1,00	0,55
		II	0,45	0,40	0,35	0,30	0,25	0,40	0,35	0,30	0,25	0,20
7.	Вис на перекладине (в	III- IV	1,00	0,50	0,40	0,35	0,30	0,50	0,40	0,35	0,30	0,25
/.	мин) <b>(гр.А,Б.В)</b>	V-VI	1,10	1,00	0,50	0,40	0,30	1,00	0,55	0,50	0,40	0,30
	, , ,	VII	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,20	1,10	1,05	0,55	0,50
	Упражнение на стати-	II	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	1,30	1,20	1.10	1,00	0,50
	ческую выносливость	III- IV	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00
8.	«рыбка» (в мин)	V-VI	2,00	1,50	1,40	1,30	1,20	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10
	(гр.А,В)	VII	2,05	1,55	1,45	1,35	1,25	1,45	1,35	1,25	1,20	1,15
	\ <b>1</b>	II	65	60	55	50	45	60	50	40	30	20
	Поднимание и опуска-	III- IV	70	65	60	55	50	65	55	45	35	25
9.	ние туловища (гр.А,В)	V-VI	75	70	65	60	55	70	60	50	40	30
	7 4. (- <b>F</b>	VII	80	75	70	65	60	75	65	55	45	35
10.	Передача баскетболь-	II	24	22	20	15	10	22	20	18	12	10

	ного мяча в парах за	III- IV	25	23	21	16	11	23	21	19	13	11
	1мин ( <b>гр.А,Б.В</b> )	V-VI	26	24	22	17	12	24	22	20	14	12
		VII	27	25	23	18	13	25	23	21	15	13
	«Набивание» бадмин-	II	70	65	60	55	50	60	55	60	55	40
11	тонного волана ракет-	III- IV	75	70	65	60	55	65	60	65	60	45
11.	кой (кол-во раз) (гр.	V-VI	80	75	70	65	60	70	65	70	55	50
	А,Б)	VII	85	80	75	70	65	75	70	75	60	55
		II	600	550	500	450	400	500	450	400	350	300
12.	Игра в «дартс»- (набор	III- IV	620	570	520	470	420	520	470	420	370	320
12.	очков.) ( <b>гр.А,Б,В</b> )	V-VI	640	590	540	490	440	540	490	440	390	340
	, , <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	VII	650	600	550	500	450	550	500	450	400	350
	Работа с амортизатором	II	1,00	0,55	0,50	0,45	0,40	0,50	0.45	0,40	0,35	0,30
1.4	(имитация движения	III- IV	1,10	1,05	1,00	0,55	0,50	1,00	0,55	0,50	0,45	0,40
14	рук в лыж. гонках) (в	V-VI	1,15	1,10	1,05	1,00	0,55	1,05	1,00	0,55	0,50	0,45
	мин) (гр.А,Б,В)	VII	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,15	1,10	1,05	1,00	0,55
	Выполнение техниче-	II	12	11	10	9	5	9	8	7	6	5
1.5	ского приема «подача»	III- IV	13	12	11	10	6	10	9	8	7	6
15	в настольном теннисе	V-VI	14	13	12	11	7	11	10	9	8	7
	из 15 подач ( <b>гр.А,Б.,В</b> )	VII	15	14	13	12	8	12	11	10	9	8

### 3.3. Демонстрация практического навыка

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

<b>№</b> п/п	Исходное положение	Описание упражнений	Методические указа- ния
1.	Лёжа на спине, од-	Диафрагмальное дыхание	4-5 раз на вдохе живот
	на рука на груди,		выпячивается,
	другая на животе		на выходе – втягивается
2.	Лёжа на спине, ру-	Сгибание рук к плечам с одновременным	6-8 раз темп медленный.
	ки вдоль туловища	разгибанием стоп	Дыхание произвольное.
3.	То же	С наклоном вправо, сгибание рук со	
		скольжением кистей вдоль туловища –	4-5 раз, следить за дыха-
		вдох, возвращение в и.п. – выдох. То же в	нием
		другую сторону.	
4.	То же	Поочерёдное поднимание рук – вперёд –	4-5 раз амплитуда уве-
		вверх – вдох, возвращение в и.п. – выдох.	личивается с каждым
			движением
5.	То же	Поочерёдное сгибание и разгибание ног в	4-5 раз темп медленный.
		коленном и тазобедренном суставах	Дыхание произвольное
		(«ходьба на лыжах»)	
6.	Сидя на стуле, ру-	Попеременное разгибание ног в коленях	10-12 шагов. Дыхание
	ки опущены вниз	и тазобедренных суставах с со друже-	ритмичное
		ственными движениями рук («шаги на	
		месте»)	
7.	То же	Поочерёдное поднимание вперёд и отве-	5-6 раз темп медленный
		дение правой руки вправо с поворотом	
		головы в ту же сторону – вдох, возвраще-	
		ние в и.п. – выдох. То же влево	

### 3.4. Рубежный контроль

Рубежный контроль проводится в виде тестирования физической подготовленности по видам спорта в соответствии рабочей программой дисциплины. Обучающиеся должны сдать не менее 4 тестов. Виды тестирования приведены в п.3.2.

#### 3.5. Промежуточная аттестация

- вид промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура направленность (профиль) «Аквакультура», - зачет — 2,3,4,5,7,8 семестр.

В конце семестра обучающиеся должны сдать не менее 5 тестов.

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

		тр				(	Эценка	в балла	X			
№	Тесты	Семестр		N	1ужчин	Ы			Ж	Кенщин	Ы	
	Бег, чередую-		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	щийся с ходь- бой – 1000м ( <b>гр. А, Б</b> )	II -VII	4,30	5,00	5,30	6,00	7,00	5,50	6,30	7,30	8,00	8,30
	Челночный	II	16	18	20	22	24	18	20	22	24	26
2.	бег	III- IV	15	17	19	20	22	17	19	21	23	25
2.	4х10м (в сек)	V-VI	14	16	18	19	20	16	18	20	22	23
	(гр. А, Б)	VII	12	14	16	17	18	15	17	19	21	22
	Сгибание и	II	-	-	-	-	-	14	12	10	8	4
	разгибание	III- IV	-	-	-	-	-	15	14	12	10	5
3.	рук в упоре на	V-VI	ı	-	-	ı	ı	17	16	14	12	7
	скамейке (гр. А, Б)	VII	-	-	-	-	-	18	17	15	13	10
	Сгибание и	II	28	26	23	20	16	-	-	-	-	-
	разгибание	III- IV	30	28	25	22	18	-	-	-	-	-
4.	рук в упоре	V-VI	31	29	26	23	19	-	1	-	-	-
	лежа ( <b>гр.А,Б,</b> )	VII	32	30	28	25	21	-	-	-	-	-
	Подтягивание	II	25	23	20	18	15	14	12	10	6	3
5.	на низкой пе-	III- IV	27	25	22	20	17	16	14	12	8	5
٥.	рекладине	V-VI	29	27	24	22	19	17	15	13	9	6
	<b>(гр.А,Б,В)</b>	VII	30	28	25	23	20	18	16	14	10	7
	Упражнение	II	1,00	0,55	0,45	0,35	0,30	1,00	0,50	0,40	0,30	0,25
	на статиче-	III- IV	1,10	1,05	0,55	0,45	0,40	1,05	1,00	0,50	0,40	0,35
	скую вынос-	V-VI	1,20	1,15	1,05	0,55	0,50	1,15	1,10	1,00	0,50	0,45
6.	ливость «планка» (в мин) (гр.А,Б.В)	VII	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	1,25	1,20	1,10	1,00	0,55
	Вис на пере-	II	0,45	0,40	0,35	0,30	0,25	0,40	0,35	0,30	0,25	0,20
	кладине (в	III- IV	1,00	0,50	0,40	0,35	0,30	0,50	0,40	0,35	0,30	0,25
7.	мин)	V-VI	1,10	1,00	0,50	0,40	0,30	1,00	0,55	0,50	0,40	0,30
	(гр.А,Б.В)	VII	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,20	1,10	1,05	0,55	0,50
	Упражнение	II	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	1,30	1,20	1.10	1,00	0,50
8.	на статиче-	III- IV	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00
	скую вынос-	V-VI	2,00	1,50	1,40	1,30	1,20	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10
		•								•		

	ливость «рыб-	X / T T	2.05	1 55	1 45	1.25	1.05	1 45	1.25	1.05	1.20	1 15
	ка» (в мин)	VII	2,05	1,55	1,45	1,35	1,25	1,45	1,35	1,25	1,20	1,15
	(гр.А,В)											
	Поднимание и	II	65	60	55	50	45	60	50	40	30	20
9.	опускание ту-	III- IV	70	65	60	55	50	65	55	45	35	25
).	ловища	V-VI	75	70	65	60	55	70	60	50	40	30
	(гр.А,В)	VII	80	75	70	65	60	75	65	55	45	35
	Передача бас-	II	24	22	20	15	10	22	20	18	12	10
	кетбольного	III- IV	25	23	21	16	11	23	21	19	13	11
10.	мяча в парах	V-VI	26	24	22	17	12	24	22	20	14	12
	за 1мин (г <b>р.А,Б.В</b> )	VII	27	25	23	18	13	25	23	21	15	13
	«Набивание»	II	70	65	60	55	50	60	55	60	55	40
	бадминтонно-	III- IV	75	70	65	60	55	65	60	65	60	45
11.	го волана ра-	V-VI	80	75	70	65	60	70	65	70	55	50
	кеткой (кол-во											
	раз) (гр. А,Б)	VII	85	80	75	70	65	75	70	75	60	55
	Игра в	II	600	550	500	450	400	500	450	400	350	300
12.	«дартс»-	III- IV	620	570	520	470	420	520	470	420	370	320
12.	(набор очков.)	V-VI	640	590	540	490	440	540	490	440	390	340
	(гр. <b>А,Б,В</b> )	VII	650	600	550	500	450	550	500	450	400	350
	Работа с амор-	II	1,00	0,55	0,50	0,45	0,40	0,50	0.45	0,40	0,35	0,30
	тизатором	III- IV	1,10	1,05	1,00	0,55	0,50	1,00	0,55	0,50	0,45	0,40
	(имитация	V-VI	1,15	1,10	1,05	1,00	0,55	1,05	1,00	0,55	0,50	0,45
14	движения рук		,	,	,	,	,	,	,	,	,	,
	в лыж. гонках)	* ***	1.05	1.20		1.10	1.05		1.10	1.05	1.00	0.55
	(в мин)	VII	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,15	1,10	1,05	1,00	0,55
	(гр.А,Б,В)											
	Выполнение	II	12	11	10	9	5	9	8	7	6	5
	технического	III- IV	13	12	11	10	6	10	9	8	7	6
	приема «пода-	V-VI	14	13	12	11	7	11	10	9	8	7
15	ча» в настоль-		-									-
	ном теннисе											
	из 15 подач	VII	15	14	13	12	8	12	11	10	9	8
	(гр.А,Б.,В)											
<u> </u>												

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

### 4.1 Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Контроль результатов обучения обучающихся, этапов и уровня формирования компетенций по дисциплине «Адаптивная физическая культура» осуществляется через проведение входного, текущего, рубежных, выходного контролей.

Формы текущего, промежуточного и итогового контроля и контрольные задания для текущего контроля разрабатываются кафедрой исходя из специфики дисциплины, и утверждаются на заседании кафедры.

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

Описание шкалы оценивания достижения компетенций по дисциплине приведено в таблице 6.

<b>X</b> 7			U	Таолица о			
Уровень		о пятибалльн		Описание			
освоения	(промеж	уточная атте	стация)*				
компетенции							
высокий	«отлично»	«зачтено»	«зачтено	Обучающийся обнаружил всесторон-			
			(отлично)»	нее, систематическое и глубокое зна-			
				ние учебного материала, умеет сво-			
				бодно выполнять задания, предусмот-			
				ренные программой, усвоил основную			
				литературу и знаком с дополнительной			
				литературой, рекомендованной про-			
				граммой. Как правило, обучающийся			
				проявляет творческие способности в			
				понимании, изложении и использова-			
				нии материала.			
				Выполняет контрольные тесты по фи-			
				зической подготовленности на «от-			
				лично». Владеет техникой двигатель-			
				ных действий.			
базовый	«хорошо»	«зачтено»	«зачтено	Обучающийся обнаружил полное зна-			
			(хорошо)»	ние учебного материала, успешно вы-			
				полняет предусмотренные в програм-			
				ме задания, усвоил основную литера-			
				туру, рекомендованную в программе.			
				Выполняет контрольные тесты по фи-			
				зической подготовленности на «хоро-			
				шо». Владеет техникой двигательных			
				действий и методикой развития двига-			
				тельных качеств.			
пороговый	«удовле-	«зачтено»	«зачтено	Обучающийся обнаружил знания ос-			
поросовыи	творитель-	(Sa ITello)/	(удовле-	новного учебного материала в объеме,			
	но»		творитель-	необходимом для дальнейшей учебы и			
			но)»	предстоящей работы по профессии,			
			,				
				справляется с выполнением практиче-			
				ских заданий, предусмотренных про-			
				граммой, знаком с основной литерату-			
				рой, рекомендованной программой.			
				Выполняет контрольные тесты по фи-			
				зической подготовленности на «удо-			
				влетворительно». Владеет техникой			
				базовых двигательных действий и ме-			
				тодами оценки функционального со-			
				стояния и работоспособности.			
_	«неудов-	≪не за-	«не зачтено	Обучающийся обнаружил пробелы в			
	летвори-	чтено»	(неудовлет-	знаниях основного учебного материа-			
	тельно»		воритель-	ла, допустил принципиальные ошибки			
	l	l					

Уровень освоения компетенции	Отметка по пятибалльн (промежуточная атте		Описание
		но)»	в выполнении предусмотренных программой практических заданий, не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий. Не справляется с контрольными тестами по физической подготовленности. Владеет основами техники базовых двигательных действий.

#### 4.2.1. Критерии оценки выполнения тестовых заданий

При выполнении тестовых нормативов обучающийся демонстрирует:

знания: сущности движения и его назначение;

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

владение навыками: демонстрации, определения и исправления ошибок.

Критерии оценки выполнения тестовых заданий

<b>_</b>	рии оденки выполнении тестовых задании
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 соблюде-
	нием 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 соблюде-
	нием всех требований, с незначительными ошибками, легко, чет-
	ко, в надлежащем ритме;
	- понимает сущность движения, его назначение, может объяснить,
	как оно выполняется, определить и исправить ошибки, допущен-
	ные 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 слож-
	ных, в соревновательных условиях занятия
неудовлетворительно	обучающийся демонстрирует:
	- движение или отдельные его элементы выполнены неправильно.

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