Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 30.09.2024 11:03:45
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

Приложение 1

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
«26» августа 2019 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дисциплина	**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
Направление подготовки	**19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания**
Направленность (профиль)	**Технология и организация предприятий общественного питания**
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. _____
(подпись)

Саратов 2019

Содержание

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ……..... 3

2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания …… 5

3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....……..……..…… 12

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

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

В результате изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура», обучающиеся, в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания направленность (профиль) «Технология и организация предприятий общественного питания», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.11.2015г. № 1332, формируют следующие компетенции, указанные в таблице 1.

Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Таблица 1

Компетенция		Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающий 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
ОК-8	*способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	**знает:** *технику безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре, социально-биологические основы физической культуры*	2	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка
		умеет: *соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; учитывать индивидуальные особенности функционального и физического состояния во время регулярных занятий физическими упражнениями*			
		владеет: *приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.*			

ОК-8	*способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	**знает:** *основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и профессионального спорта;*	3	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка
		умеет: *применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, и рекреационных целях;*			
		владеет: *практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни;*			
ОК-8	*способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	**знает:** *влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья*	4	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка
		умеет: *выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры*			
		владеет: *навыками организации и проведения индивидуального занятия*			
ОК-8	*способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	**знает:** *профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности*	5	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка
		умеет: *управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии*			
		владеет: *технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности*			
ОК-8	*способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полно-*	**знает:** *гигиенические правила и структуру самостоятельных занятий; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности*	6	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка

	ценной социальной и профессиональной деятельности	**умеет:** *выполнять индивидуально подобранные комплексы направленные на коррекцию имеющихся отклонений в функциональном состоянии организма*			
		владеет: *методикой составления и проведения самостоятельных занятий направленных на коррекцию имеющихся отклонений в функциональном состоянии организм*			
ОК-8	*способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	**знает***: основы формирования профессионально-прикладной физической культуры и понимает её интегрирующую роль в процессе формирования здоровьясбережения будущих специалистов*	8	Практические занятия	Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка
		умеет: *применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств*			
		владеет: *способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий*			

Компетенция ОК-8 – 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 тех-	комплексы упражнений

		ники владения двигательными умениями и навыками	
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

Таблица3

№ п/п	Контролируемые разделы (темы дисциплины)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
1	Адаптивная физическая культура	ОК-8	тесты физического развития, демонстрация практического навыка

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

Таблица 4

Код компетенции, этапы освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Показатели и критерии оценивания результатов обучения			
		ниже порогового уровня (неудовлетворительно)	пороговый уровень (удовлетворительно)	продвинутый уровень (хорошо)	высокий уровень (отлично)
1	2	3	4	5	6
ОК-8, 2 семестр	**знает:**	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (техника безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре, социально-биологические основы физической культуры), 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 техники безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре, социально-биологические основы физической культуры, практику применения материала, хорошо ориентируется в материале
	умеет:	обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существен-	обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять так-	обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами	обучающийся умеет выполнять тактические и практические дви-

		ные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины	тические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования	выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования	гательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования
	владеет навыками:	обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки	обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины	обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки	обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины
ОК-8, 3 семестр	**знает:**	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и профессионального 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 основ здорового образа и стиля жизни; видов общедоступного и профессионального спорта, практику применения материала, хорошо ориентируется в материале
	умеет:	обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допус-	обучающийся в целом успешно, но не системно умеет	обучающийся в целом успешно, но с отдельными	обучающийся умеет выполнять тактические и прак-

		кает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины	выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования	пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования	тические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования
	владеет навыками:	обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки	обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины	обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки	обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины
ОК-8, 4 семестр	**знает:**	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры), 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 влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры, практику применения материала, хорошо ориентируется в материале

	умеет:	обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины	обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования	обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования	обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования
	владеет навыками:	обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки	обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины	обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки	обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины
ОК-8, 5 семестр	**знает:**	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности), не знает практи-	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 профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, практику применения мате-

		ку применения материала, допускает существенные ошибки			риала, хорошо ориентируется в материале
	умеет:	обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины	обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования	обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования	обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования
	владеет навыками:	обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки	обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины	обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки	обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины
ОК-8, 6 семестр	**знает:**	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (правила и структура самостоятельных занятий, правила и способы планирования индивиду-	обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность в изло-	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание правил и структуры самостоятельных занятий, правил и способов планирования индивидуальных занятий различной це-

		альных занятий различной целевой направленности), не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки	жении программного материала		левой направленности практики применения материала, хорошо ориентируется в материале
	умеет:	обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины	обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования	обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования	обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования
	владеет навыками:	обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки	обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины	обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки	обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины
ОК-8, 8 семестр	**знает:**	обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (основы формирования профессио-	обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулиров-	обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей	обучающийся демонстрирует знание основ формирования профессионально-прикладной физической

		онально-прикладной физической культуры), не знает практику применения материала, допускает существенные ошибки	ках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала		культуры, практику применения материала, хорошо ориентируется в материале
	умеет:	обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины	обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования	обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования	обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования
	владеет навыками:	обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки	обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины	обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки	обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины

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:

Мониторинг функционального состояния организма.

Тесты	Оценка в баллах									
	Мужчины					Женщины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Ведение дневника самоконтроля	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Индекс Руффье	> 0	0-5	6-10	11-15	< 15	> 0	0-5	6-10	11-15	< 15
Процентное увеличение PS	>50	51-60	61-75	76-80	<80	>50	51-60	61-75	76-80	<80
Ортостатическая проба	12	14	18	20	<20	12	14	18	20	<20
Проба Яроцкого (в сек.)	<30	30	25	20 сек	>20 сек.	<30	30	25	20 сек	>20 сек.
Проба Ромберга (в сек.)	более 15	15	15с покачиванием	менее 15	менее 10	более 15	15	15с покачиванием	менее 15	менее 10
Проба Штанге (в сек.)	60	50.	40	30	20	60	50	40	30	20
Проба Генча (в сек.)	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20
Весо-ростовой индекс Кетле (гр на 1см роста)	400г	380г	350г	320г	300г	370г	350 г	325г	300г	275г
Динамометрия (кг)	45	35	30	25	22	30	25	22	20	18
Силовой индекс % от массы тела	65	60	55	52	50	48	45	42	40	35
Экскурсия грудной клетки (см)	6	5	4	3	1	6	5	4	3	1

3.2. Тестирования физического развития

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

Тесты входного контроля для оценки физической подготовленности обучающихся

№	Тесты	Оценка в баллах									
		Мужчины					Женщины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 100м (в сек.) **(гр. А, Б)**	14,5	15,0	15,8	16,5	18,0	17,0	17,5	18,5	19,0	20,0
2.	Бег 60м (в сек)	9,6	9,8	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5

	(гр. А. Б)										
3.	Бег, чередующийся с ходьбой–1000м (в мин., сек.)**(гр. А, Б**)	4,30	5,00	5,30	6,00	7,00	5,50	6,30	7,30	8,00	8,30
4.	Прыжок в длину с места (в м) (**гр. А**)	2,40	2,30	2,20	2.00	1,90	1,80	1,65	1,55	1,50	1,40
5.	Поднимание и опускание туловища (**гр.А, В**)	65	60	55	50	45	60	50	40	30	20
6.	Подтягивание (м) (кол-во раз**) (гр.Б.В)**	11	9	7	5	3	-	-	-	-	-
7.	Приседание на ноге с опорой на гимнастическую стенку (кол-во раз**) (гр.А)**	12	10	8	7	6	10	8	6	5	4
8.	Сгибание, выпрямление рук в упоре лежа (кол-во раз) (**гр.А,Б)**	20	16	14	12	10	10	8	6	4	2
9.	Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (в см**)(А,Б.В)**	+13	+7	+5	0	-1	+16	+13	+10	+5	0

Тесты рубежного контроля для оценки физической подготовленности обучающихся

№	Тесты	Семестр	Оценка в баллах									
			Мужчины					Женщины				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег, чередующийся с ходьбой – 1000м (**гр. А, Б**)	II -VII	4,30	5,00	5,30	6,00	7,00	5,50	6,30	7,30	8,00	8,30
2.	Челночный бег 4х10м (в сек) **(гр. А, Б)**	II	16	18	20	22	24	18	20	22	24	26
		III- IV	15	17	19	20	22	17	19	21	23	25
		V-VI	14	16	18	19	20	16	18	20	22	23
		VII	12	14	16	17	18	15	17	19	21	22
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке **(гр. А, Б)**	II	-	-	-	-	-	14	12	10	8	4
		III- IV	-	-	-	-	-	15	14	12	10	5
		V-VI	-	-	-	-	-	17	16	14	12	7
		VII	-	-	-	-	-	18	17	15	13	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа **(гр.А,Б,)**	II	28	26	23	20	16	-	-	-	-	-
		III- IV	30	28	25	22	18	-	-	-	-	-
		V-VI	31	29	26	23	19	-	-	-	-	-
		VII	32	30	28	25	21	-	-	-	-	-
5.	Подтягивание на низкой перекладине **(гр.А,Б,В)**	II	25	23	20	18	15	14	12	10	6	3
		III- IV	27	25	22	20	17	16	14	12	8	5
		V-VI	29	27	24	22	19	17	15	13	9	6
		VII	30	28	25	23	20	18	16	14	10	7
6.	Упражнение на статическую выносливость «планка» (в мин) **(гр.А,Б.В)**	II	1,00	0,55	0,45	0,35	0,30	1,00	0,50	0,40	0,30	0,25
		III- IV	1,10	1,05	0,55	0,45	0,40	1,05	1,00	0,50	0,40	0,35
		V-VI	1,20	1,15	1,05	0,55	0,50	1,15	1,10	1,00	0,50	0,45
		VII	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	1,25	1,20	1,10	1,00	0,55
7.	Вис на перекладине (в мин) (**гр.А,Б.В)**	II	0,45	0,40	0,35	0,30	0,25	0,40	0,35	0,30	0,25	0,20
		III- IV	1,00	0,50	0,40	0,35	0,30	0,50	0,40	0,35	0,30	0,25
		V-VI	1,10	1,00	0,50	0,40	0,30	1,00	0,55	0,50	0,40	0,30
		VII	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,20	1,10	1,05	0,55	0,50
8.	Упражнение на статическую выносливость «рыбка» (в мин) **(гр.А,В)**	II	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	1,30	1,20	1.10	1,00	0,50
		III- IV	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00
		V-VI	2,00	1,50	1,40	1,30	1,20	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10
		VII	2,05	1,55	1,45	1,35	1,25	1,45	1,35	1,25	1,20	1,15

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

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 со дружественными движениями рук («шаги на месте»)	10-12 шагов. Дыхание ритмичное
7.	То же	Поочерёдное поднимание вперёд и отведение правой руки вправо с поворотом головы в ту же сторону – вдох, возвращение в и.п. – выдох. То же влево	5-6 раз темп медленный

3.4. Рубежный контроль

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

3.5. Промежуточная аттестация

- вид промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания направленность (профиль) «Технология и организация предприятий общественного питания» - зачет –2,3,4,5,6,8 семестр.

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

№	Тесты	Семестр	Оценка в баллах									
			Мужчины					Женщины				
1.	Бег, чередующийся с ходьбой – 1000м **(гр. А, Б)**		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		II -VII	4,30	5,00	5,30	6,00	7,00	5,50	6,30	7,30	8,00	8,30
2.	Челночный бег 4х10м (в сек) **(гр. А, Б)**	II	16	18	20	22	24	18	20	22	24	26
		III- IV	15	17	19	20	22	17	19	21	23	25
		V-VI	14	16	18	19	20	16	18	20	22	23
		VII	12	14	16	17	18	15	17	19	21	22
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке **(гр. А, Б)**	II	-	-	-	-	-	14	12	10	8	4
		III- IV	-	-	-	-	-	15	14	12	10	5
		V-VI	-	-	-	-	-	17	16	14	12	7
		VII	-	-	-	-	-	18	17	15	13	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа **(гр.А,Б,)**	II	28	26	23	20	16	-	-	-	-	-
		III- IV	30	28	25	22	18	-	-	-	-	-
		V-VI	31	29	26	23	19	-	-	-	-	-
		VII	32	30	28	25	21	-	-	-	-	-
5.	Подтягивание на низкой перекладине **(гр.А,Б,В)**	II	25	23	20	18	15	14	12	10	6	3
		III- IV	27	25	22	20	17	16	14	12	8	5
		V-VI	29	27	24	22	19	17	15	13	9	6
		VII	30	28	25	23	20	18	16	14	10	7
6.	Упражнение на статическую выносливость «планка» (в мин) **(гр.А,Б.В)**	II	1,00	0,55	0,45	0,35	0,30	1,00	0,50	0,40	0,30	0,25
		III- IV	1,10	1,05	0,55	0,45	0,40	1,05	1,00	0,50	0,40	0,35
		V-VI	1,20	1,15	1,05	0,55	0,50	1,15	1,10	1,00	0,50	0,45
		VII	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	1,25	1,20	1,10	1,00	0,55
7.	Вис на перекладине (в мин) **(гр.А,Б.В)**	II	0,45	0,40	0,35	0,30	0,25	0,40	0,35	0,30	0,25	0,20
		III- IV	1,00	0,50	0,40	0,35	0,30	0,50	0,40	0,35	0,30	0,25
		V-VI	1,10	1,00	0,50	0,40	0,30	1,00	0,55	0,50	0,40	0,30
		VII	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,20	1,10	1,05	0,55	0,50

8.	Упражнение на статическую выносливость «рыбка» (в мин) **(гр.А,В)**	II	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	1,30	1,20	1.10	1,00	0,50
		III- IV	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00
		V-VI	2,00	1,50	1,40	1,30	1,20	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10
		VII	2,05	1,55	1,45	1,35	1,25	1,45	1,35	1,25	1,20	1,15
9.	Поднимание и опускание туловища **(гр.А,В)**	II	65	60	55	50	45	60	50	40	30	20
		III- IV	70	65	60	55	50	65	55	45	35	25
		V-VI	75	70	65	60	55	70	60	50	40	30
		VII	80	75	70	65	60	75	65	55	45	35
10.	Передача баскетбольного мяча в парах за 1мин **(гр.А,Б.В)**	II	24	22	20	15	10	22	20	18	12	10
		III- IV	25	23	21	16	11	23	21	19	13	11
		V-VI	26	24	22	17	12	24	22	20	14	12
		VII	27	25	23	18	13	25	23	21	15	13
11.	«Набивание» бадминтонного волана ракеткой (кол-во раз) **(гр. А,Б)**	II	70	65	60	55	50	60	55	60	55	40
		III- IV	75	70	65	60	55	65	60	65	60	45
		V-VI	80	75	70	65	60	70	65	70	55	50
		VII	85	80	75	70	65	75	70	75	60	55
12.	Игра в «дартс»- (набор очков.) **(гр.А,Б,В)**	II	600	550	500	450	400	500	450	400	350	300
		III- IV	620	570	520	470	420	520	470	420	370	320
		V-VI	640	590	540	490	440	540	490	440	390	340
		VII	650	600	550	500	450	550	500	450	400	350
14	Работа с амортизатором (имитация движения рук в лыж. гонках) (в мин) **(гр.А,Б,В)**	II	1,00	0,55	0,50	0,45	0,40	0,50	0.45	0,40	0,35	0,30
		III- IV	1,10	1,05	1,00	0,55	0,50	1,00	0,55	0,50	0,45	0,40
		V-VI	1,15	1,10	1,05	1,00	0,55	1,05	1,00	0,55	0,50	0,45
		VII	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,15	1,10	1,05	1,00	0,55
15	Выполнение технического приема «подача» в настольном теннисе из 15 подач **(гр.А,Б.,В)**	II	12	11	10	9	5	9	8	7	6	5
		III- IV	13	12	11	10	6	10	9	8	7	6
		V-VI	14	13	12	11	7	11	10	9	8	7
		VII	15	14	13	12	8	12	11	10	9	8

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

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

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

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

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

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

Таблица 6

Уровень освоения компетенции	Отметка по пятибалльной системе (промежуточная аттестация)*			Описание
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. Выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «отлично». Владеет техникой двигательных действий .
базовый	«хорошо»	«зачтено»	«зачтено (хорошо)»	Обучающийся обнаружил полное знание учебного материала, успешно выполняет предусмотренные в программе задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе. Выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «хорошо». Владеет техникой двигательных действий и методикой развития двигательных качеств.
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. Выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «удовлетворительно». Владеет техникой базовых двигательных действий и методами оценки функционального со-

Уровень освоения компетенции	Отметка по пятибалльной системе (промежуточная аттестация)*			Описание
				стояния и работоспособности.
–	«неудовлетворительно»	«не зачтено»	«не зачтено (неудовлетворительно)»	Обучающийся обнаружил пробелы в знаниях основного учебного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий, не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий. Не справляется с контрольными тестами по физической подготовленности. Владеет основами техники базовых двигательных действий.

4.2.1. Критерии оценки выполнения тестовых заданий

При выполнении тестовых нормативов обучающийся демонстрирует:
знания: сущности движения и его назначение;
умения: разбираться в движении, объяснять, как оно выполняется;
владение навыками: демонстрации, определения и исправления ошибок.

Критерии оценки выполнения тестовых заданий

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

4.2.2. Критерии оценки демонстрации практического навыка

При выполнении демонстрации практического навыка обучающийся демонстрирует:
знания: сущности движения и его назначение;
умения: разбираться в движении, объяснять, как оно выполняется;
владение навыками: демонстрации, определения и исправления ошибок.

Критерии оценки демонстрации практического навыка

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

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