

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

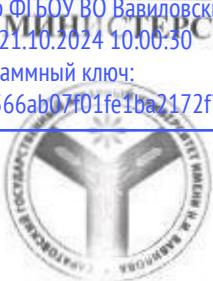
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 21.10.2024 10:00:30

Уникальный программный ключ:

528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

Приложение 1



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой

2019 г.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дисциплина

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки

35.03.06 Агроинженерия

Направленность (профиль)

Электрооборудование и электротехнологии

Квалификация выпускника

Бакалавр

Нормативный срок обучения

4 года

Форма обучения

Заочная

Кафедра-разработчик

Физическая культура

Ведущий преподаватель: Панина О.В., доцент

Разработчик(и): доцент, Шишкова Т.Г.

доцент, Панина О.В.

(подпись)

(подпись)

Саратов 2019

## **Содержание**

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП .....   | 3  |
| 2 | Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....  | 4  |
| 3 | Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы..... | 7  |
| 4 | Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы их формирования .....  | 11 |

# 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 35.03.06 Агроинженерия направленность (профиль) «Электрооборудование и электротехнологии», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. № 813, формируют следующие компетенции, указанные в таблице 1.

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

Таблица 1

| Компетенция |   | Индикаторы достижения компетенций  | Этапы формирования компетенции в процессе освоения ОПОП (курс) | Виды занятий для формирования компетенции | Оценочные средства для оценки уровня сформированности компетенции |   |   |
|-------------|---|--|--|---|---|---|---|
| Код         | Наименование  | 1  | 2  | 3   | 4   | 5 | 6 |
| УК-7        | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | <b>УК-7.1</b><br><i>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</i>  | 2  | Практические занятия                      | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |   |   |
| УК-7        | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | <b>УК-7.1</b><br><i>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</i><br><b>УК-7.2</b><br><i>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</i> | 3  | Практические занятия                      | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |   |   |
| УК-7        | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | <b>УК-7.1</b><br><i>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</i>  | 4  | Практические занятия                      | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |   |   |

|      |   |   |   |                      |   |
|------|---|---|---|----------------------|---|
|      | <i>уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>                               | <i>ценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</i><br><b>УК-7.2</b><br><i>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</i> |   |                      | монстрация практического навыка                                   |
| УК-7 | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | <b>УК-7.2</b><br><i>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</i>   | 5 | Практические занятия | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |

Компетенция УК-7 – также формируется в ходе подготовки и защиты ВКР.

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

### Перечень оценочных материалов

Таблица 2

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

### Программа оценивания контролируемой дисциплины

Таблица 3

| № п/п | Контролируемые разделы (темы дисциплины) | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства                              |
|-------|--|---|---|
| 1     | 2  | 3   | 4   |
| 1     | Адаптивная физическая культура           | УК-7  | 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 | Индикаторы достижения компетенций   | Показатели и критерии оценивания результатов обучения  |  |  |   |
|---|---|--|--|--|---|
|   |   | ниже порогового уровня (неудовлетворительно)   | пороговый уровень (удовлетворительно)  | продвинутый уровень (хорошо)   | высокий уровень (отлично)   |
| 1   | 2   | 3  | 4  | 5  | 6   |
| УК-7,<br>2 курс                             | <b>УК-7.1</b><br><i>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</i> | обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья), не знает практику применения умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, допускает существенные ошибки | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность                           | обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей                                      | обучающийся демонстрирует знание основ здорового образа жизни, способов сохранения и укрепления здоровья, владеет практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, хорошо ориентируется в материале |
| УК-7,<br>3 курс                             | <b>УК-7.1</b><br><i>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</i> | обучающийся не знает методов оценки функционального и физического развития, состояния собственного здоровья, плохо ориентируется в материале, не владеет навыками повышения своей физической подготовленности  | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность                           | обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей                                      | обучающийся демонстрирует знание и умение оценивания уровня функционального и физического развития, состояния собственного здоровья, выявлять причины недостаточного физического развития, хорошо ориентируется в материале             |
|   | <b>УК-7.2</b><br><i>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий</i>   | обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, не знает содержание и направленность различных систем   | обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины | обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки | обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученными в процессе изучения определенных разделов дисциплины; демонстрирует знание содержания и направленности                          |

|                 |   |  |   |   |  |
|-----------------|---|--|---|---|--|
|                 | <i>вий реализации конкретной профессио- нальной дея- тельности</i>  | физических упраж- нений, их оздоро- вительную и разви- вающую эффектив- ность, допускает существенные ошибки   | ленных разде- лов дисциплины  |   | различных систем физических упраж- нений, их оздоро- вительную и разви- вающую эффектив- ность. Хорошо ориентируется в материале   |
| УК-7,<br>4 курс | <b>УК-7.1</b><br><i>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</i>                 | обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (знание здоровьесберегающих технологий), допускает существенные ошибки   | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность                                    | обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей | обучающийся демонстрирует знание здоровьесбера- гающих технологий, владеет навы- ками повышения своей физической подготовленности, хорошо ориентиру- ется в материале  |
|                 | <b>УК-7.2</b><br><i>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессио- нальной дея- тельности</i> | 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 физиче- ской подготовки, специальной фи- зической подготов- ки, технико- тактической подго- товки в конкретном виде спорта, прак- тики применения материала, хорошо ориентируется в материале   |
| УК-7,<br>5 курс | <b>УК-7.2</b><br><i>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессио- нальной дея- тельности</i> | обучающийся не знает значительной части программного материала(основы профес-сионально - при-кладной физиче-ской подготовки, методики самостоя-тельных занятий), не владеет практи-кой применения коррекции и про-филактики профес-сиональных забо-леваний, развитие и совершенствование         | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность                                    | обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей | обучающийся демонстрирует знание материала (ос-новы профессио- нально - приклад-ной физической подготовки, мето-дики самостоя-тельных занятий), владеет практикой применения кор-рекции и профи-лактики профес-сиональных заболе-ваний, развитие и совершенствование психофизических |

|  |                  |  |  |  |                        |
|--|------------------|--|--|--|------------------------|
|  | <i>тельности</i> | психофизических способностей и качеств |  |  | способностей и качеств |
|--|------------------|--|--|--|------------------------|

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

**3.1. Входной контроль**

**Перечень вопросов**

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

**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     | 350г  | 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.)<br><b>(гр. А, Б)</b>  | 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)<br><b>(гр. А, Б)</b>  | 9,6             | 9,8  | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 11,5    | 12,0 | 12,5 | 13,0 | 13,5 |
| 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<br><b>(гр.А, В)</b>                               | 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 текущего контроля для оценки физической подготовленности обучающихся

| №  | Тесты  | Курс    | 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 - V  | 4,30            | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 7,00 | 5,50    | 6,30 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| 2. | Челночный бег 4x10м (в сек)<br><b>(гр. А, Б)</b>                   | II      | 16              | 18   | 20   | 22   | 24   | 18      | 20   | 22   | 24   | 26   |
|    |  | III- IV | 15              | 17   | 19   | 20   | 22   | 17      | 19   | 21   | 23   | 25   |
|    |  | V       | 14              | 16   | 18   | 19   | 20   | 16      | 18   | 20   | 22   | 23   |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке<br><b>(гр. А, Б)</b> | II      | -               | -    | -    | -    | -    | 14      | 12   | 10   | 8    | 4    |
|    |  | III     | -               | -    | -    | -    | -    | 15      | 14   | 12   | 10   | 5    |
|    |  | IV      | -               | -    | -    | -    | -    | 17      | 16   | 14   | 12   | 7    |
|    |  | V       | -               | -    | -    | -    | -    | 18      | 17   | 15   | 13   | 10   |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br><b>(гр.А,Б,)</b>         | I- II   | 28              | 26   | 23   | 20   | 16   | -       | -    | -    | -    | -    |
|    |  | III     | 30              | 28   | 25   | 22   | 18   | -       | -    | -    | -    | -    |
|    |  | IV      | 31              | 29   | 26   | 23   | 19   | -       | -    | -    | -    | -    |
|    |  | V       | 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     | 27              | 25   | 22   | 20   | 17   | 16      | 14   | 12   | 8    | 5    |
|    |  | IV      | 29              | 27   | 24   | 22   | 19   | 17      | 15   | 13   | 9    | 6    |

|     |  | V   | 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 | 1,10 | 1,05 | 0,55 | 0,45 | 0,40 | 1,05 | 1,00 | 0,50 | 0,40 | 0,35 |
|     |  | IV  | 1,20 | 1,15 | 1,05 | 0,55 | 0,50 | 1,15 | 1,10 | 1,00 | 0,50 | 0,45 |
|     |  | V   | 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 | 1,00 | 0,50 | 0,40 | 0,35 | 0,30 | 0,50 | 0,40 | 0,35 | 0,30 | 0,25 |
|     |  | IV  | 1,10 | 1,00 | 0,50 | 0,40 | 0,30 | 1,00 | 0,55 | 0,50 | 0,40 | 0,30 |
|     |  | V   | 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 | 1,55 | 1,45 | 1,35 | 1,25 | 1,15 | 1,35 | 1,25 | 1,15 | 1,10 | 1,00 |
|     |  | IV  | 2,00 | 1,50 | 1,40 | 1,30 | 1,20 | 1,40 | 1,30 | 1,20 | 1,15 | 1,10 |
|     |  | V   | 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 | 70   | 65   | 60   | 55   | 50   | 65   | 55   | 45   | 35   | 25   |
|     |  | IV  | 75   | 70   | 65   | 60   | 55   | 70   | 60   | 50   | 40   | 30   |
|     |  | V   | 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 | 25   | 23   | 21   | 16   | 11   | 23   | 21   | 19   | 13   | 11   |
|     |  | IV  | 26   | 24   | 22   | 17   | 12   | 24   | 22   | 20   | 14   | 12   |
|     |  | V   | 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 | 75   | 70   | 65   | 60   | 55   | 65   | 60   | 65   | 60   | 45   |
|     |  | IV  | 80   | 75   | 70   | 65   | 60   | 70   | 65   | 70   | 55   | 50   |
|     |  | V   | 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 | 620  | 570  | 520  | 470  | 420  | 520  | 470  | 420  | 370  | 320  |
|     |  | IV  | 640  | 590  | 540  | 490  | 440  | 540  | 490  | 440  | 390  | 340  |
|     |  | V   | 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 | 1,10 | 1,05 | 1,00 | 0,55 | 0,50 | 1,00 | 0,55 | 0,50 | 0,45 | 0,40 |
|     |  | IV  | 1,15 | 1,10 | 1,05 | 1,00 | 0,55 | 1,05 | 1,00 | 0,55 | 0,50 | 0,45 |
|     |  | V   | 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 | 13   | 12   | 11   | 10   | 6    | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    |
|     |  | IV  | 14   | 13   | 12   | 11   | 7    | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    |
|     |  | V   | 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 | 4-5 раз, следить за дыханием                                 |

|    |                                  |   |  |
|----|----------------------------------|---|--|
|    |                                  | сторону.  |  |
| 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. Текущий контроль

Текущий 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 35.03.06 Агроинженерия направленность (профиль) «Электрооборудование и электротехнологии»- зачет – 2,3,4,5 курс.  
В конце курса обучающиеся должны сдать не менее 5 тестов.

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

| №  | Тесты  | Курс  | 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 -V | 4,30            | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 7,00 | 5,50    | 6,30 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| 2. | Челночный бег 4x10м (в сек) (гр. А, Б)                   | II    | 16              | 18   | 20   | 22   | 24   | 18      | 20   | 22   | 24   | 26   |
|    |  | III   | 15              | 17   | 19   | 20   | 22   | 17      | 19   | 21   | 23   | 25   |
|    |  | IV    | 14              | 16   | 18   | 19   | 20   | 16      | 18   | 20   | 22   | 23   |
|    |  | V     | 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   | -               | -    | -    | -    | -    | 15      | 14   | 12   | 10   | 5    |
|    |  | IV    | -               | -    | -    | -    | -    | 17      | 16   | 14   | 12   | 7    |
|    |  | V     | -               | -    | -    | -    | -    | 18      | 17   | 15   | 13   | 10   |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (гр. А, Б)        | II    | 28              | 26   | 23   | 20   | 16   | -       | -    | -    | -    | -    |
|    |  | III   | 30              | 28   | 25   | 22   | 18   | -       | -    | -    | -    | -    |
|    |  | IV    | 31              | 29   | 26   | 23   | 19   | -       | -    | -    | -    | -    |
|    |  | V     | 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   | 27              | 25   | 22   | 20   | 17   | 16      | 14   | 12   | 8    | 5    |
|    |  | IV    | 29              | 27   | 24   | 22   | 19   | 17      | 15   | 13   | 9    | 6    |
|    |  | V     | 30              | 28   | 25   | 23   | 20   | 18      | 16   | 14   | 10   | 7    |
| 6. | Упражнение на статиче-                                   | II    | 1,00            | 0,55 | 0,45 | 0,35 | 0,30 | 1,00    | 0,50 | 0,40 | 0,30 | 0,25 |

|     |   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----|---|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|     | сную выносливость «планка» (в мин)(гр.А,Б,В)  | III | 1,10 | 1,05 | 0,55 | 0,45 | 0,40 | 1,05 | 1,00 | 0,50 | 0,40 | 0,35 |
|     |   | IV  | 1,20 | 1,15 | 1,05 | 0,55 | 0,50 | 1,15 | 1,10 | 1,00 | 0,50 | 0,45 |
|     |   | V   | 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 | 1,00 | 0,50 | 0,40 | 0,35 | 0,30 | 0,50 | 0,40 | 0,35 | 0,30 | 0,25 |
|     |   | IV  | 1,10 | 1,00 | 0,50 | 0,40 | 0,30 | 1,00 | 0,55 | 0,50 | 0,40 | 0,30 |
|     |   | V   | 1,25 | 1,20 | 1,15 | 1,10 | 1,05 | 1,20 | 1,10 | 1,05 | 0,55 | 0,50 |
|     |   | II  | 1,50 | 1,40 | 1,30 | 1,20 | 1,10 | 1,30 | 1,20 | 1,10 | 1,00 | 0,50 |
| 8.  | Упражнение на статическую выносливость «рыбка» (в мин) (гр.А,Б,В)                   | III | 1,55 | 1,45 | 1,35 | 1,25 | 1,15 | 1,35 | 1,25 | 1,15 | 1,10 | 1,00 |
|     |   | IV  | 2,00 | 1,50 | 1,40 | 1,30 | 1,20 | 1,40 | 1,30 | 1,20 | 1,15 | 1,10 |
|     |   | V   | 2,05 | 1,55 | 1,45 | 1,35 | 1,25 | 1,45 | 1,35 | 1,25 | 1,20 | 1,15 |
|     |   | II  | 65   | 60   | 55   | 50   | 45   | 60   | 50   | 40   | 30   | 20   |
| 9.  | Поднимание и опускание туловища (гр.А,Б,В)  | III | 70   | 65   | 60   | 55   | 50   | 65   | 55   | 45   | 35   | 25   |
|     |   | IV  | 75   | 70   | 65   | 60   | 55   | 70   | 60   | 50   | 40   | 30   |
|     |   | V   | 80   | 75   | 70   | 65   | 60   | 75   | 65   | 55   | 45   | 35   |
|     |   | II  | 24   | 22   | 20   | 15   | 10   | 22   | 20   | 18   | 12   | 10   |
| 10. | Передача баскетбольного мяча в парах за 1мин (гр.А,Б,В)                             | III | 25   | 23   | 21   | 16   | 11   | 23   | 21   | 19   | 13   | 11   |
|     |   | IV  | 26   | 24   | 22   | 17   | 12   | 24   | 22   | 20   | 14   | 12   |
|     |   | V   | 27   | 25   | 23   | 18   | 13   | 25   | 23   | 21   | 15   | 13   |
|     |   | II  | 70   | 65   | 60   | 55   | 50   | 60   | 55   | 60   | 55   | 40   |
| 11. | «Набивание» бадминтонного волана ракеткой (кол-во раз) (гр. А,Б)                    | III | 75   | 70   | 65   | 60   | 55   | 65   | 60   | 65   | 60   | 45   |
|     |   | IV  | 80   | 75   | 70   | 65   | 60   | 70   | 65   | 70   | 55   | 50   |
|     |   | V   | 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 очков.) (гр.А,Б,В)   | III | 620  | 570  | 520  | 470  | 420  | 520  | 470  | 420  | 370  | 320  |
|     |   | IV  | 640  | 590  | 540  | 490  | 440  | 540  | 490  | 440  | 390  | 340  |
|     |   | V   | 650  | 600  | 550  | 500  | 450  | 550  | 500  | 450  | 400  | 350  |
|     |   | II  | 1,00 | 0,55 | 0,50 | 0,45 | 0,40 | 0,50 | 0,45 | 0,40 | 0,35 | 0,30 |
| 14  | Работа с амортизатором (имитация движения рук в лыж. гонках) (в мин) (гр.А,Б,В)     | III | 1,10 | 1,05 | 1,00 | 0,55 | 0,50 | 1,00 | 0,55 | 0,50 | 0,45 | 0,40 |
|     |   | IV  | 1,15 | 1,10 | 1,05 | 1,00 | 0,55 | 1,05 | 1,00 | 0,55 | 0,50 | 0,45 |
|     |   | V   | 1,25 | 1,20 | 1,15 | 1,10 | 1,05 | 1,15 | 1,10 | 1,05 | 1,00 | 0,55 |
|     |   | II  | 12   | 11   | 10   | 9    | 5    | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    |
| 15  | Выполнение технического приема «подача» в настольном теннисе из 15 подач (гр.А,Б,В) | III | 13   | 12   | 11   | 10   | 6    | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    |
|     |   | IV  | 14   | 13   | 12   | 11   | 7    | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    |
|     |   | V   | 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, 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   |
|------------------------------|---|--------------|------------------------------------|--|
| <b>высокий</b>               | «отлично»   | «зачтено»    | «зачтено (отлично)»                | <p>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.</p> <p>Выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «отлично».</p> <p>Владеет техникой двигательных действий</p> |
| <b>базовый</b>               | «хорошо»  | «зачтено»    | «зачтено (хорошо)»                 | <p>Обучающийся обнаружил полное знание учебного материала, успешно выполняет предусмотренные в программе задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе</p> <p>Выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «хорошо».</p> <p>Владеет техникой двигательных действий и методикой развития двигательных качеств.</p>  |
| <b>пороговый</b>             | «удовлетворительно»   | «зачтено»    | «зачтено (удовлетворительно)»      | <p>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.</p> <p>Выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «удовлетворительно».</p> <p>Владеет техникой базовых двигательных действий и методами оценки функционального состояния и работоспособности.</p> |
| —                            | «неудовлетворительно»                                       | «не зачтено» | «не зачтено (неудовлетворительно)» | Обучающийся обнаружил пробелы в знаниях основного учебного материала   |

| Уровень освоения компетенции | Отметка по пятибалльной системе (промежуточная аттестация)* |  |               | Описание   |
|------------------------------|---|--|---------------|--|
|                              | тельно»   |  | воритель-но)» | ала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий, не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий.<br>Не справляется с контрольными тестами по физической подготовленности.<br>Владеет основами техники базовых двигательных действий. |

#### 4.2.1. Критерии оценки выполнения тестовых заданий

При выполнении тестовых нормативов обучающийся демонстрирует:

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

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

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

#### Критерии оценки выполнения тестовых заданий

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

#### 4.2.2. Критерии оценки демонстрации практического навыка

При выполнении демонстрации практического навыка обучающийся демонстрирует:

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

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

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

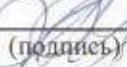
#### Критерии оценки демонстрации практического навыка

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>отлично</b>             | обучающийся демонстрирует:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение движения или отдельных его элементов, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, четко, в надлежащем ритме;</li> <li>- понимает сущность движения, его назначение, может объяснить, как оно выполняется, определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся;</li> </ul>                   |
| <b>хорошо</b>              | - обучающийся демонстрирует:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение движения или отдельных его элементов, с соблюдением всех требований, с незначительными ошибками, легко, четко, в надлежащем ритме;</li> <li>- понимает сущность движения, его назначение, может объяснить, как оно выполняется, определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся;</li> </ul> |
| <b>удовлетворительно</b>   | обучающийся демонстрирует:<br><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:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- движение или отдельные его элементы выполнены неправильно;</li> </ul>   |

*Разработчик(и): доцент, Шишикина Т.Г.*

  
(подпись)

*доцент, Панина О.В.*

  
(подпись)