

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 17.09.2024 10:50:39

Уникальный программный ключ:

528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

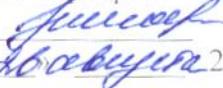
Приложение 1



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

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой

  
«Августа 2019 г.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дисциплина

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки

35.03.04 Агрономия

Направленность  
(профиль)

Агрономия

Квалификация  
выпускника

Бакалавр

Нормативный срок  
обучения

4 года

Форма обучения

Заочная

Кафедра-разработчик

Физическая культура

Ведущий преподаватель

Панина О.В., доцент

Разработчик(и): доцент, Беглов М.В.

ст. преподаватель, Пяткина Н.А.

  
(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 35.03.04 Агрономия (профиль) «Агрономия», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 26.07.2017 г. № 699, 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> Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни  | 2  | Практические занятия                      | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |
| УК-7        | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | <b>УК-7.1</b> Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни<br><br><b>УК-7.2</b> Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | 3  | Практические занятия                      | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |

|      |   | ности   |   |                      |   |
|------|---|---|---|----------------------|---|
| УК-7 | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | <b>УК-7.2 Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</b> | 4 | 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-7.2 Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</b> | 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 ФОС |
|-------|-----------------------------------|--|---|
| 1     | демонстрация практического навыка | совместная деятельность группы обучающихся и педагогического работника направленная на совершенствование техники владения двигательными умениями и навыками                | комплексы упражнений                    |
| 2     | тестирование                      | метод, который позволяет выявить уровень функционального состояния и основных физических качеств, развивающих профессионально значимые физические способности обучающегося | тесты физического развития              |

### **Программа оценивания контролируемой дисциплины**

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 Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и со-блюдает нормы здорового об-раза жизни</b> | обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (средства развития физических качеств), не знает практику применения средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, 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 средств и методов регулирования физической подготовленности, основ здорового образа жизни, владеет практикой применения физических упражнений с учётом целей, мотивов и уровня физического развития. Хорошо ориентируется в материале |
| УК-7,<br>3 курс                             | <b>УК-7.1 Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и со-блюдает нормы здорового об-раза жизни</b> | обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (средства развития физических качеств), не знает практику применения средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, 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 средств и методов регулирования физической подготовленности, основ здорового образа жизни, владеет практикой применения физических упражнений с учётом целей, мотивов и уровня физического развития. Хорошо ориентируется в материале |
|   | <b>УК-7.2 Использование основ</b>   | обучающийся не знает значитель-  | обучающийся демонстрирует зна-   | обучающий-  | обучающийся демонстрирует  |

|                 |   |   |  |   |   |
|-----------------|---|---|--|---|---|
|                 | <i>физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</i>                            | ной части программного материала, плохо ориентируется в материале (знание здоровьесберегающих технологий с учетом основ профессионально – прикладной физической подготовки), не владеет практикой применения коррекции и профилактики профессиональных заболеваний, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств                               | ния только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность                              | стрирует знание материала, не допускает существенных неточностей                  | знание содержания и направленности различных здоровьесберегающих технологий и систем физических упражнений, с учетом основ профессионально-прикладной физической подготовки, владеет практикой применения физических упражнений с учётом целей, мотивов и уровня физического развития. Хорошо ориентируется в материале                           |
| УК-7,<br>4 курс | <b>УК-7.2 Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</b> | обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (знание здоровьесберегающих технологий с учетом основ профессионально – прикладной физической подготовки), не владеет практикой применения коррекции и профилактики профессиональных заболеваний, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность | обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает существенных неточностей | обучающийся демонстрирует знание содержания и направленности различных здоровьесберегающих технологий и систем физических упражнений, с учетом основ профессионально-прикладной физической подготовки, владеет практикой применения физических упражнений с учётом целей, мотивов и уровня физического развития. Хорошо ориентируется в материале |
| УК-7,<br>5 курс | <b>УК-7.2 Использование основ физической</b>  | обучающийся не знает значительной части про-  | обучающийся демонстрирует знания только основ-   | обучающийся демонстрирует   | обучающийся демонстрирует знание содер-   |

|  |   |  |   |   |   |
|--|---|--|---|---|---|
|  | <i>культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</i> | граммного материала, плохо ориентируется в материале (знание здоровьесберегающих технологий с учетом основ профессионально – прикладной физической подготовки), не владеет практикой применения коррекции и профилактики профессиональных заболеваний, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств | ного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность | знания материала, не допускает существенных неточностей | жания и направленности различных здоровьесберегающих технологий и систем физических упражнений, с учетом основ профессионально-прикладной физической подготовки, владеет практикой применения физических упражнений с учётом целей, мотивов и уровня физического развития. Хорошо ориентируется 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.

##### **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 про-          | 12              | 14    | 18    | 20    | <20  | 12      | 14    | 18    | 20    | <20  |

|  |             |      |                       |             |             |             |      |                       |             |             |
|--|-------------|------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|------|-----------------------|-------------|-------------|
| ба   |             |      |                       |             |             |             |      |                       |             |             |
| Проба Яроцкого<br>(в сек.)                         | <30         | 30   | 25                    | 20<br>сек   | >20<br>сек. | <30         | 30   | 25                    | 20<br>сек   | >20<br>сек. |
| Проба Ромберга<br>(в сек.)                         | более<br>15 | 15   | 15с по-<br>качиванием | менее<br>15 | менее<br>10 | более<br>15 | 15   | 15с по-<br>качиванием | менее<br>15 | менее<br>10 |
| Проба Штанге<br>(в сек.)                           | 60          | 50.  | 40                    | 30          | 20          | 60          | 50.  | 40                    | 30          | 20          |
| Проба Генча<br>(в сек.)                            | 60          | 50   | 40                    | 30          | 20          | 60          | 50   | 40                    | 30          | 20          |
| Весо-ростовой<br>индекс Кетле<br>(гр на 1см роста) | 400г        | 380г | 350г                  | 320г        | 300г        | 370г        | 350г | 325г                  | 300г        | 275г        |
| Динамометрия<br>(кг)                               | 45          | 35   | 30                    | 25          | 22          | 30          | 25   | 22                    | 20          | 18          |
| Силовой индекс<br>% от массы тела                  | 65          | 60   | 55                    | 52          | 50          | 48          | 45   | 42                    | 40          | 35          |
| Экскурсия грудной<br>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 –<br>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) ( <b>гр. А</b> )   | 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) <b>(гр.Б.В)</b>   | 11              | 9    | 7    | 5    | 3    | -       | -    | -    | -    | -    |
| 7. | Приседание на ноге с опорой на<br>гимнастическую стенку (кол-во<br>раз) <b>(гр.А)</b>     | 12              | 10   | 8    | 7    | 6    | 10      | 8    | 6    | 5    | 4    |
| 8. | Сгибание, выпрямление рук в упоре<br>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>(А,Б.В)</b> | +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 |      |      |      |      |      |
|     |   |         | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    |      |
| 1.  | Бег, чередующийся с ходьбой – 1000м (гр. А, Б)                                  | I - V   | 4,30            | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 7,00 | 5,50    | 6,30 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |      |
|     |   |         | I- II           | 16   | 18   | 20   | 22   | 24      | 18   | 20   | 22   | 24   |      |
| 2.  | Челночный бег 4x10м (в сек) (гр. А, Б)  | III- IV | 15              | 17   | 19   | 20   | 22   | 17      | 19   | 21   | 23   | 25   |      |
|     |   |         | V               | 14   | 16   | 18   | 19   | 20      | 16   | 18   | 20   | 22   |      |
| 3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (гр. А, Б)                        | I- 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,)                                | 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)                                   | I- II   | 25              | 23   | 20   | 18   | 15   | 14      | 12   | 10   | 6    | 3    |      |
|     |   |         | III             | 27   | 25   | 22   | 20   | 17      | 16   | 14   | 12   | 8    |      |
|     |   |         | IV              | 29   | 27   | 24   | 22   | 19      | 17   | 15   | 13   | 9    |      |
|     |   |         | V               | 30   | 28   | 25   | 23   | 20      | 18   | 16   | 14   | 10   |      |
| 6.  | Упражнение на статическую выносливость «планка» (в мин)(гр.А,Б,В)               | I- 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)   | I- 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 |      |
|     |   |         | IV              | 1,10 | 1,00 | 0,50 | 0,40 | 0,30    | 1,00 | 0,55 | 0,50 | 0,40 |      |
|     |   |         | V               | 1,25 | 1,20 | 1,15 | 1,10 | 1,05    | 1,20 | 1,10 | 1,05 | 0,55 |      |
| 8.  | Упражнение на статическую выносливость «рыбка» (в мин) (гр.А,В)                 | I- 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 |      |
|     |   |         | IV              | 2,00 | 1,50 | 1,40 | 1,30 | 1,20    | 1,40 | 1,30 | 1,20 | 1,15 |      |
|     |   |         | V               | 2,05 | 1,55 | 1,45 | 1,35 | 1,25    | 1,45 | 1,35 | 1,25 | 1,20 |      |
| 9.  | Поднимание и опускание туловища (гр.А,В)  | I- II   | 65              | 60   | 55   | 50   | 45   | 60      | 50   | 40   | 30   | 20   |      |
|     |   |         | III             | 70   | 65   | 60   | 55   | 50      | 65   | 55   | 45   | 35   |      |
|     |   |         | IV              | 75   | 70   | 65   | 60   | 55      | 70   | 60   | 50   | 40   |      |
|     |   |         | V               | 80   | 75   | 70   | 65   | 60      | 75   | 65   | 55   | 45   |      |
| 10. | Передача баскетбольного мяча в парах за 1мин (гр.А,Б,В)                         | I- II   | 24              | 22   | 20   | 15   | 10   | 22      | 20   | 18   | 12   | 10   |      |
|     |   |         | III             | 25   | 23   | 21   | 16   | 11      | 23   | 21   | 19   | 13   |      |
|     |   |         | IV              | 26   | 24   | 22   | 17   | 12      | 24   | 22   | 20   | 14   |      |
|     |   |         | V               | 27   | 25   | 23   | 18   | 13      | 25   | 23   | 21   | 15   |      |
| 11. | «Набивание» бадминтонного волана ракеткой (кол-во раз) (гр. А,Б)                | I- II   | 70              | 65   | 60   | 55   | 50   | 60      | 55   | 60   | 55   | 40   |      |
|     |   |         | III             | 75   | 70   | 65   | 60   | 55      | 65   | 60   | 65   | 45   |      |
|     |   |         | IV              | 80   | 75   | 70   | 65   | 60      | 70   | 65   | 70   | 55   |      |
|     |   |         | V               | 85   | 80   | 75   | 70   | 65      | 75   | 70   | 75   | 60   |      |
| 12. | Игра в «дартс»- (набор очков.) (гр.А,Б,В)                                       | I- II   | 600             | 550  | 500  | 450  | 400  | 500     | 450  | 400  | 350  | 300  |      |
|     |   |         | III             | 620  | 570  | 520  | 470  | 420     | 520  | 470  | 420  | 370  |      |
|     |   |         | IV              | 640  | 590  | 540  | 490  | 440     | 540  | 490  | 440  | 390  |      |
|     |   |         | V               | 650  | 600  | 550  | 500  | 450     | 550  | 500  | 450  | 400  |      |
| 14. | Работа с амортизатором (имитация движения рук в лыж. гонках) (в мин) (гр.А,Б,В) | I- 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 |      |
|     |   |         | IV              | 1,15 | 1,10 | 1,05 | 1,00 | 0,55    | 1,05 | 1,00 | 0,55 | 0,50 |      |
|     |   |         | V               | 1,25 | 1,20 | 1,15 | 1,10 | 1,05    | 1,15 | 1,10 | 1,05 | 1,00 |      |
| 15. | Выполнение технического приема «подача» в настольном теннисе из                 | I- II   | 12              | 11   | 10   | 9    | 5    | 9       | 8    | 7    | 6    | 5    |      |
|     |   |         | III             | 13   | 12   | 11   | 10   | 6       | 10   | 9    | 8    | 7    |      |
|     |   |         | IV              | 14   | 13   | 12   | 11   | 7       | 11   | 10   | 9    | 8    |      |

|  |                      |   |    |    |    |    |   |    |    |    |   |   |
|--|----------------------|---|----|----|----|----|---|----|----|----|---|---|
|  | 15 подач (гр.А,Б.,В) | 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 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. 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 35.03.04 Агрономия (профиль) «Агрономия», - 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, |       | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    |
|    |   | I - V | 4,30            | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 7,00 | 5,50    | 6,30 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |

|     |   |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----|---|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|     | <b>Б)</b>   |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 2.  | Челночный бег<br>4x10м (в сек)<br><b>(гр. А, Б)</b>   | I- 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<br><b>(гр. А, Б)</b>                          | I- 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 <b>(гр.А,Б,В)</b>  | I- 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) <b>(гр.А,Б,В)</b>                   | I- 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) <b>(гр.А,Б,В)</b>  | I- 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)<br><b>(гр.А,В)</b>                   | I- 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 <b>(гр.А,В)</b>   | I- 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<br><b>(гр.А,Б,В)</b>                           | I- 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) <b>(гр. А,Б)</b>                     | I- 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.) <b>(гр.А,Б,В)</b>  | I- 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)<br><b>(гр.А,Б,В)</b>   | I- 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 <b>(гр.А,Б.,В)</b> | I- 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    |

**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)»           | 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 |
| <b>базовый</b>               | «хорошо»  | «зачтено» | «зачтено (хорошо)»            | Обучающийся обнаружил полное знание учебного материала, успешно выполняет предусмотренные в программе задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе<br>Выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «хорошо». Владеет техникой двигательных действий и методикой развития двигательных качеств.   |
| <b>пороговый</b>             | «удовлетворительно»   | «зачтено» | «зачтено (удовлетворительно)» | Обучающийся обнаружил знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляется с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, знаком с  |

|   |                       |              |                                    |   |
|---|-----------------------|--------------|------------------------------------|---|
|   |                       |              |                                    | основной литературой, рекомендованной программой.<br>Выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «удовлетворительно». Владеет техникой базовых двигательных действий и методами оценки функционального состояния и работоспособности.   |
| – | «неудовлетворительно» | «не зачтено» | «не зачтено (неудовлетворительно)» | Обучающийся обнаружил пробелы в знаниях основного учебного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий, не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий<br>Не справляется с контрольными тестами по физической подготовленности. 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.

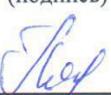
## Критерии оценки демонстрации практического навыка

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

Разработчик(и): доцент, Беглов М.В.

  
(подпись)

ст. преподаватель, Пяткина Н.А.

  
(подпись)