

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 07.10.2024 11:36:04

Уникальный программный ключ:

528682d78e671e566ab07f03fe1ba2172f735a12

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                | <b>АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>  |
| Направление подготовки    | <b>35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции</b> |
| Направленность (профиль)  | <b>Технологии перерабатывающих производств в АПК</b>                                 |
| Квалификация выпускника   | <b>Бакалавр</b>  |
| Нормативный срок обучения | <b>4 года</b>  |
| Форма обучения            | <b>Очная</b>   |
| Кафедра-разработчик       | <b>Физическая культура</b>   |
| Ведущий преподаватель     | <b>Панина О.В., доцент</b>   |

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..... | 8  |
| 4 | Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы их формирования .....  | 13 |

## 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 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции направленность (профиль) «Технологии перерабатывающих производств в АПК», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.07.2017г. № 669, 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 (семестр)* | Виды занятий для формирования компетенции | Оценочные средства для оценки уровня сформированности компетенции |
|-------------|---|--|--|---|---|
| Код         | Наименование  |  |  |   |   |
| 1           | 2   | 3  | 4  | 5   | 6   |
| УК-7        | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | <i>УК-7.1 Поддержание должного уровня 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> | <i>УК-7.1 Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</i> | 3  | Практические занятия                      | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |

|      |  |   |   |                      |   |
|------|--|---|---|----------------------|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>УК-7.1</b> Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p><b>УК-7.2</b> Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> | 4 | Практические занятия | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>УК-7.1</b> Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p><b>УК-7.2</b> Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> | 5 | Практические занятия | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>УК-7.2</b> Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>  | 6 | Практические занятия | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |

|      |  |  |   |                      |   |
|------|--|--|---|----------------------|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2 Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | 7 | 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, 2 семестр                             | УК-7.1 Поддержание должного уровня | обучающийся не знает значительной части программного мате- | обучающийся демонстрирует знания только | обучающийся демонстрирует знание мате- | обучающийся демонстрирует знание средств и методов |

|                        |  |  |  |   |  |
|------------------------|--|--|--|---|--|
|                        | <i>фи-зической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</i>  | риала, 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  | основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность   | риала, не допускает существенных неточностей                                      | регулирования физической подготовленности, основ здорового образа жизни, владеет практикой применения физических упражнений с учётом целей, мотивов и уровня физического развития. Хорошо ориентируется в материале  |
| <i>УК-7, 3 семестр</i> | <b>УК-7.1</b> <i>Поддержание должного уровня 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 (средства развития физических качеств), не знает практику применения средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки | обучающийся демонстрирует знание 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 |
| <i>УК-7, 4 семестр</i> | <b>УК-7.1</b> <i>Поддержание должного уровня 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 (средства развития физических качеств), не знает практику применения средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки | обучающийся демонстрирует знание 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</b> <i>Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной про-</i>          | 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 коррек-   | обучающийся демонстрирует знание 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 физиче-                            |

|                    |  |  |  |   |   |
|--------------------|--|--|--|---|---|
|                    | <i>фессиональной деятельности</i>  | ции и профилактики про-фессиональных заболеваний, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств  |  |   | ских упражнений с учётом целей, мотивов и уровня физического развития. Хорошо ориентируется в материале   |
| УК-7,<br>5 семестр | <b>УК-7.1</b> <i>Поддержание должного уровня 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 (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</b> <i>Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</i> | 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 про-фессиональных 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>6 семестр | <b>УК-7.2</b> <i>Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</i> | 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 про-фессиональных  | 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 |

|                    |  |   |  |   |   |
|--------------------|--|---|--|---|---|
|                    |  | заболеваний, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств  |  |   | вов и уровня физического развития. Хорошо ориентируется в материале   |
| УК-7,<br>7 семестр | <b>УК-7.2</b> <i>Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</i> | 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 |

### 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    | 15с покачива- | менее  | менее    | более   | 15    | 15с покачива- | менее  | менее    |

|  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|  | 15   |      | нием | 15   | 10   | 15   |      | нием | 15   | 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.) (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) (гр. А, Б)  | 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 (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 ногу 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, | II-VII  | 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>(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<br>рук в упоре на скамейке<br>(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<br>рук в упоре лежа<br>(гр.А,Б,В)  | 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 низ-<br>кой перекладине<br>(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 стати-<br>ческую выносливость<br>«планка» (в мин)<br>(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<br>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 стати-<br>ческую выносливость<br>«рыбка» (в мин)<br>(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 опуска-<br>ние 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 basketболь-<br>ного мяча в парах за<br>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» бадмин-<br>тонного волана ракет-<br>кой (кол-во раз) (гр.<br>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<br>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<br>(имитация движения<br>рук в лыж. гонках) (в<br>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 техниче-<br>ского приема «подача»<br>в настольном теннисе<br>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 кон-

троля.

| № п/п | Исходное положение                                  | Описание упражнений   | Методические указания  |
|-------|---|---|--|
| 1.    | Лёжа на спине, одна рука на груди, другая на животе | Диафрагмальное дыхание  | 4-5 раз на вдохе живот выпячивается, на выходе – втягивается |
| 2.    | Лёжа на спине, руки вдоль туловища                  | Сгибание рук к плечам с одновременным разгибанием стоп  | 6-8 раз темп медленный. Дыхание произвольное.                |
| 3.    | То же   | С наклоном вправо, сгибание рук со скольжением кистей вдоль туловища – вдох, возвращение в и.п. – выдох. То же в другую сторону.              | 4-5 раз, следить за дыханием                                 |
| 4.    | То же   | Поочерёдное поднятие рук – вперёд – вверх – вдох, возвращение в и.п. – выдох.   | 4-5 раз амплитуда увеличивается с каждым движением           |
| 5.    | То же   | Поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставах («ходьба на лыжах»)   | 4-5 раз темп медленный. Дыхание произвольное                 |
| 6.    | Сидя на стуле, руки опущены вниз                    | Попеременное разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах с содружественными движениями рук («шаги на месте»)                            | 10-12 шагов. Дыхание ритмичное                               |
| 7.    | То же   | Поочерёдное поднятие 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. 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 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции направленность (профиль) «Технологии перерабатывающих производств в АПК» - зачет – 2,3,4,5,6,7 семестр.

В конце семестра обучающиеся должны сдать не менее 5 тестов.

### 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                                  | II      | 16              | 18   | 20   | 22   | 24   | 18      | 20   | 22   | 24   | 26   |
|    |  | III- IV | 15              | 17   | 19   | 20   | 22   | 17      | 19   | 21   | 23   | 25   |

|     |   |         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----|---|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|     | 4x10м (в сек)<br><b>(гр. А, Б)</b>  | 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<br><b>(гр. А, Б)</b>                | 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<br><b>(гр.А,Б,В)</b>                       | 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<br><b>(гр.А,Б,В)</b>                           | 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)<br><b>(гр.А,Б,В)</b>      | 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)<br><b>(гр.А,Б,В)</b>                                   | 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)<br><b>(гр.А,Б)</b>         | 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<br><b>(гр.А,Б)</b>                                | 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 1 мин<br><b>(гр.А,Б,В)</b>                | 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)<br><b>(гр. А,Б)</b>        | 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.)<br><b>(гр.А,Б,В)</b>                               | 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)<br><b>(гр.А,Б,В)</b> | 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  |
|------------------------------|---|-----------|---------------------|---|
|                              | «отлично»   | «зачтено» | «зачтено (отлично)» |   |
| <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.<br>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 вы-   |

| Уровень освоения компетенции | Отметка по пятибалльной системе (промежуточная аттестация)* |              |                                    | Описание  |
|------------------------------|---|--------------|------------------------------------|---|
|                              |   |              |                                    | полняет 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.   |
| <i>пороговый</i>             | «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 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. 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 заданий 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, Скосырева Е.Н.

