Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 02.10.2024 16:16:27
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

«27» августа 2019 г.

# ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

| | |
|---|---|
| Дисциплина | **ГРЕБЛЯ - ИНДОР** |
| Специальность | **20.05.01 Пожарная безопасность** |
| Квалификация выпускника | **Специалист** |
| Нормативный срок обучения | **5 лет** |
| Форма обучения | **Очная** |
| Кафедра-разработчик | **Физическая культура** |
| Ведущий преподаватель | ***Панина О.В., доцент*** |

***Разработчик(и): доцент, Шишкина Т.Г.*** (подпись)

***доцент, Панина О.В.*** (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 …… 6

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.....…….. 14

4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы их формирования …….. 18

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

В результате изучения дисциплины «Гребля-индор», обучающиеся в соответствии с ФГОС ВО по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.08.2015г. № 851, формируют следующие компетенции, указанные в таблице 1.

**Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины «Гребля-индор»**

Таблица 1

| Компетенция | | Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающий должен знать, уметь, владеть) | Этапы формирования компетенции в процессе освоения ОПОП (семестр)* | Виды занятий для формирования компетенции | Оценочные средства для оценки уровня сформированности компетенции |
|---|---|---|---|---|---|
| Код | Наименование | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ОК-8 | *способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | **знает:** *технику безопасности на занятиях по избранному виду спорта, социально-биологические основы физической культуры* | 2 | Практические занятия | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |
| | | **умеет:** *соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.* | | | |
| | | **владеет:** *приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями* | | | |
| ОК-8 | *способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | **знает:** *основы здорового образа и стиля жизни; гигиенические правила и структуру самостоятельных занятий;* | 3 | Практические занятия | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |
| | | **умеет:** *осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и специальной подготовленностью; применять различные средства физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях;* | | | |
| | | **владеет:** *комплексами упражнений, направлен-* | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | *ных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств* | | | |
| ОК-8 | *способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | **знает:** *примерные ежедневные и недельные объемы физических нагрузок; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность* | 4 | Практические занятия | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |
| | | **умеет***: составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки* | | | |
| | | **владеет:** *методикой составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениям и гигиенической направленности* | | | |
| ОК-8 | *способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | **знает:** *профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности* | 5 | Практические занятия | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |
| | | **умеет:** *управлять своим физическим здоровьем и применять оздоровительные и спортивные технологии* | | | |
| | | **владеет:** *способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической ра-* | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | *ботоспособности* | | | |
| ОК-8 | *способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | **знает:** *правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; методические принципы спортивной тренировки* | 6 | Практические занятия | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |
| | | **умеет:** *применять практические навыки, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; выполнять индивидуально подобранные комплексы различной целевой направленности* | | | |
| | | **владеет:** *методикой составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениям тренировочной направленности ; навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства* | | | |
| ОК-8 | *способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | **знает:** *основы формирования профессионально-прикладной физической культуры и понимает её интегрирующую роль в процессе формирования здоровьясбережения будущих специалистов* | 7 | Практические занятия | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |
| | | **умеет:** *осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой* | | | |
| | | **владеет:** *способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий* | | | |
| ОК-8 | *способностью исполь-* | **знает:** *основы физической культуры и здоро-* | 8 | Практические занятия | Тесты по физической |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | *зовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | *вого образа жизни, методические принципы спортивной тренировки* | | | подготовке, демонстрация практического навыка |
| | | **умеет:** *применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств* | | | |
| | | **владеет:** *навыками организации и проведения соревнований, в качестве общественных инструкторов, и судей.* | | | |

Компетенция ОК-8 – также формируется дисциплине «Физическая культура и спорт», элективных курсах по физической культуре и спорту и 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 | Гребля-индор | ОК-8 | тесты физического развития, демонстрация практического навыка |

### Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине «Гребля-индор» на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 4

| Код компе- | Планируе- | Показатели и критерии оценивания результатов обучения |
|---|---|---|

| тенции, этапы освоения компетенции | мые результаты обучения | ниже порогового уровня (неудовлетворительно) | пороговый уровень (удовлетворительно) | продвинутый уровень (хорошо) | высокий уровень (отлично) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ОК-8, 2 семестр | **знает:** | обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (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 физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале |
| | **умеет:** | обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины | обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования | обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования | обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования |
| | **владеет навыками:** | обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных | обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения такти- | обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательны- | обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательны- |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки | ческих и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины | ми навыками, но допускает отдельные ошибки | ми навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины |
| ОК-8, 3 семестр | **знает:** | 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 физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале |
| | **умеет:** | обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины | обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования | обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования | обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования |
| | **владеет навыками:** | обучающийся не владеет навыками вы- | обучающийся в целом успешно, но | обучающийся в целом успешно вла- | обучающийся успешно и системно вла- |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | полнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки | не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины | деет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки | деет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины |
| ОК-8, 4 семестр | **знает:** | обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (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 физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале |
| | **умеет:** | обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины | обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования | обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тести- | обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | рования | |
| | **владеет навыками:** | обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки | обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины | обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки | обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины |
| ОК-8, 5 семестр | **знает:** | обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (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 физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале |
| | **умеет:** | обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины | обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные | обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, ис- | обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | методы и показатели оценки тестирования | пользуя современные методы и оценки тестирования | оценки тестирования |
| | **владеет навыками:** | обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки | обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины | обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки | обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины |
| ОК-8, 6 семестр | **знает:** | обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (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 физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале |
| | **умеет:** | обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, преду- | обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения опреде- | обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изуче- | обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисци- |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | смотренных программой дисциплины | ленных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования | ния определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования | плины, используя современные методы и оценки тестирования |
| | **владеет навыками:** | обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки | обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины | обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки | обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины |
| ОК-8, 7 семестр | **знает:** | 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 физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале |
| | **умеет:** | обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими за- | обучающийся в целом успешно, но не системно умеет выполнять тактические и практические двигательные | обучающийся в целом успешно, но с отдельными пробелами выполняет тактические и практические | обучающийся умеет выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в про- |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | трудениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины | навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования | двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования | цессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования |
| | **владеет навыками:** | обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки | обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины | обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки | обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины |
| ОК-8, 8 семестр | **знает:** | обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (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 физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта, практики применения материала, хорошо ориентируется в материале |
| | **умеет:** | обучающийся не умеет использовать методы и приемы, допус- | обучающийся в целом успешно, но не системно умеет | обучающийся в целом успешно, но с отдельными | обучающийся умеет выполнять тактические и прак- |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | кает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет большинство заданий, предусмотренных программой дисциплины | выполнять тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и показатели оценки тестирования | пробелами выполняет тактические и практические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования | тические двигательные навыки, полученные в процессе изучения определенных разделов дисциплины, используя современные методы и оценки тестирования |
| | **владеет навыками:** | обучающийся не владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины, допускает существенные ошибки | обучающийся в целом успешно, но не системно владеет навыками выполнения тактических и практических двигательных навыков, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины | обучающийся в целом успешно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, но допускает отдельные ошибки | обучающийся успешно и системно владеет тактическими и практическими двигательными навыками, полученных в процессе изучения определенных разделов дисциплины |

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

### 3.1. Входной контроль

**Перечень вопросов**

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

Тестирование рассматривается как входной контроль, для определения уровня функционального состояния организма:
- методика проведения пробы Руфье;

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

### 3.2. Тестирования физического развития

Тестирования физического развития по дисциплине «Гребля-индор» проводится как входной контроль и после изучения определенного раздела дисциплины. Результаты тестирования учитываются при проведении промежуточной аттестации.

**Тесты входного контроля для оценки физической подготовленности обучающихся по дисциплине «Гребля-индор»**

| | **муж** | | | | | **жен.** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Виды упражнений | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Выпрыгивание из низкого приседа (кол.раз) | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 | 160 | 140 | 190 | 185 | 180 | 165 | 150 |
| «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 8.5 | 9.3 | 10.0 | 10.8 | 11.5 | 8.9 | 9.5 | 10.1 | 11.0 | 11.8 |
| Тест Купера (метры) | 2800 | 2400 | 2100 | 1800 | 1600 | 2600 | 2100 | 1800 | 1600 | 1400 |
| Кросс 1000м | 3.10 | 3.20 | 3.30 | 3.45 | 4.00 | - | - | - | - | - |
| Кросс 500 м -ж. | - | - | - | - | - | 1.40 | 1.50 | 2.00 | 2.10 | 2.15 |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол.раз) | 12 | 9 | 6 | 3 | 1 | - | - | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (кол.раз) | - | - | - | - | - | 15 | 12 | 10 | 8 | 5 |
| Отжимание в упоре лежа (кол.раз) | 25 | 21 | 16 | 12 | 6 | 20 | 15 | 12 | 7 | 3 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол.раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 20 | 15 | 11 | 8 | 3 |
| Прыжки из положения упора лежа в упор присев (кол.раз) | 50 | 45 | 40 | 30 | 20 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| Приседание на правой и левой ноге(кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 | 0 |

**Тесты рубежного контроля для оценки физической подготовленности обучающихся по дисциплине «Гребля-индор»**

| | **муж** | | | | | **жен** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Виды упражнений | 5 | 4 | 2 | 3 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Выпрыгивание из низкого приседа (кол.раз) | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 60 | 50 | 45 | 40 | 30 |
| Бег 3000 м | 9.20 | 9.30 | 9.45 | 10.00 | 10.20 | 11.35 | 11.45 | 12.00 | 12.10 | 12.30 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Отжимание в упоре лежа (кол. раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| Проба Руфье | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол.раз) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 | | | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине (кол. раз) | | | | | | 18 | 15 | 12 | 10 | 8 |
| Приседания с гирей 32 кг 6 мин. (кол. раз) | 170 | 165 | 160 | 155 | 140 | | | | | |
| Приседания с гирей 16 кг 7 мин. (кол. раз) | | | | | | 190 | 180 | 170 | 165 | 155 |
| Концепт 250 м (мин,с) | 0.45 | 0.42 | 0.45 | 0.48 | 0.52 | 0.55 | 1.00 | 1.02 | 1.05 | 1.08 |
| Концепт 500 м (мин,с) | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.10 |
| Концепт 1000 м (мин,с) | 3.35 | 3.30 | 3.25 | 3.20 | 3.15 | 3.50 | 3.55 | 4.00 | 4.05 | 4.10 |
| Концепт 1500 м (мин,с) | 5.05 | 5.15 | 5.20 | 5.30 | 5.45 | 5.55 | 6.00 | 6.05 | 6.150 | 6.25 |
| Концепт 2000 м (мин,с) | 6.35 | 6.40 | 6.45 | 6.50 | 6.55 | 7.30 | 7.35 | 7.45 | 7.50 | 7.55 |
| Концепт 6000 м (мин,с) | 23.10 | 23.15 | 23.20 | 23.25 | 23.30 | 23.50 | 23.55 | 24.00 | 24.10 | 24.15 |
| Тяга штанги лежа 30 кг за 2 мин. | 40 | 38 | 35 | 32 | 30 | - | - | - | - | - |
| Тяга штанги лежа 20 кг за 2 мин. | | | | | | 35 | 30 | 28 | 25 | 20 |
| Жим штанги максимальный вес | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Тяга штанги лежа максимальный вес | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

## 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 дружествен- | 10-12 шагов. Дыхание ритмичное |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | ными движениями рук («шаги на месте») | |

## 3.4. Рубежный контроль

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

## 3.5. Промежуточная аттестация

- *вид промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность - зачет* – 2,3,4,5,6,7,8 семестр.

**Зачетные требования к практической части зачета по дисциплине «Гребля-индор»**

| Виды упражнений | семестр | муж | | | | | жен | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 2 | 3 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Выпрыгивание из низкого приседа (кол.раз) | III-VIII | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 |
| Бег 3000 м | III-VIII | 9.20 | 9.30 | 9.45 | 10.00 | 10.20 | 11.35 | 11.45 | 12.00 | 12.10 | 12.30 |
| Отжимание в упоре лежа (кол.раз) | III-VIII | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| Проба Руфье | III-VIII | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол.раз) | III-VIII | 18 | 15 | 12 | 10 | 0 | - | - | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (кол.раз) | III-VIII | - | - | - | - | - | 20 | 18 | 15 | 12 | 10 |
| Приседания с гирей 32 кг 6 мин. (кол.раз) | II | 120 | 110 | 105 | 100 | 90 | - | - | - | - | - |
| | III- IV | 150 | 140 | 135 | 120 | 100 | - | - | - | - | - |
| | V- VIII | 180 | 175 | 165 | 155 | 145 | - | - | - | - | - |
| Приседания с гирей 1 6кг 7 мин. (кол.раз) | II | - | - | - | - | - | 140 | 130 | 120 | 110 | 105 |
| | III- IV | - | - | - | - | - | 170 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| | V- VIII | - | - | - | - | - | 200 | 190 | 180 | 170 | 160 |
| Концепт 250 м (мин,с) | II | 1.00 | 1.05 | 1.08 | 1.10 | 1.15 | 1.10 | 1.12 | 1.15 | 1.18 | 1.20 |
| | III | 0.50 | 0.52 | 0.55 | 1.00 | 1.05 | 1.00 | 1.08 | 1.10 | 1.15 | 1.18 |
| | IV | 0.45 | 0.50 | 0.52 | 0.55 | 0.58 | 0.50 | 1.00 | 1.05 | 1.08 | 1.10 |
| | V-VIII | 0.38 | 0.40 | 0.42 | 0.45 | 0.50 | 0.45 | 0.50 | 0.55 | 1.0 | 1.05 |
| Концепт 500 м (мин,с) | II | 1.50 | 1.55 | 1.58 | 2.00 | 2.05 | 2.00 | 2.02 | 2.05 | 2.08 | 2.10 |
| | III | 1.45 | 1.48 | 1.50 | 1.52 | 1.55 | 1.58 | | | | |
| | IV | 1.40 | 1.42 | 1.45 | 1.48 | 1.50 | 1.52 | | | | |
| | V-VIII | 1.30 | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.48 | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 2.00 |
| Концепт 1000 м (мин,с) | II | 4.00 | 4.05 | 4.08 | 4.10 | 4.12 | 4.10 | 4.10 | 4.12 | 4.15 | 4.20 |
| | III | 3.50 | 3.52 | 3.55 | 4.00 | 4.00 | 4.05 | 4.05 | 4.10 | 4.12 | 4.15 |
| | IV | 3.40 | 3.45 | 3.50 | 3.55 | 3.55 | 4.00 | 4.00 | 4.05 | 4.08 | 4.10 |
| | V-VIII | 3.30 | 3.40 | 3.45 | 3.48 | 3.50 | 3.50 | 3.55 | 4.00 | 4.05 | 4.08 |
| Концепт 1500 м (мин,с) | II | 5.20 | 5.25 | 5.30 | 5.35 | 5.40 | 5.50 | 5.55 | 6.00 | 6.05 | 6.10 |
| | III | 5.15 | 5.20 | 5.25 | 5.30 | 5.35 | 5.45 | 5.50 | 5.55 | 6.00 | 6.05 |
| | IV | 5.10 | 5.15 | 5.20 | 5.25 | 5.30 | 5.40 | 5.45 | 5.50 | 5.55 | 6.00 |
| | V-VIII | 5.00 | 5.10 | 5.12 | 5.15 | 5.25 | 5.35 | 5.40 | 5.45 | 5.50 | 5.55 |
| Концепт 2000 м (мин,с) | II | 7.00 | 7.05 | 7.10 | 7.15 | 7.20 | 7.55 | 8.00 | 8.05 | 8.10 | 8.15 |
| | III | 6.50 | 6.55 | 7.00 | 7.10 | 7.15 | 7.45 | 7.50 | 7.55 | 8.00 | 8.05 |
| | IV | 6.40 | 6.45 | 6.55 | 7.00 | 7.10 | 7.35 | 7.45 | 7.50 | 7.55 | 8.00 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | V-VIII | 6.30 | 6.35 | 6.35 | 6.40 | 6.45 | 7.25 | 7.30 | 7.35 | 7.40 | 7.45 |
| Концепт 6000м (мин,с) | II | 22.40 | 22.45 | 22.50 | 23.10 | 23.15 | 24.15 | 24.20 | 24.25 | 24.30 | 24.35 |
| | III | 22.30 | 22.35 | 22.45 | 23.05 | 23.10 | 24.05 | 24.10 | 24.15 | 24.20 | 24.25 |
| | IV | 22.20 | 22.25 | 22.35 | 23.00 | 23.05 | 23.55 | 24.00 | 24.05 | 24.10 | 24.15 |
| | V-VIII | 22.00 | 22.15 | 22.25 | 22.50 | 23.00 | 23.45 | 23.50 | 23.55 | 24.00 | 24.05 |
| Тяга штанги лежа 30 кг за 2 мин. | II | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | - | - | - | - | - |
| | III- IV | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | - | - | - | - | - |
| | V- VIII | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | - | - | - | - | - |
| Тяга штанги лежа 20 кг за 2 мин. | II | - | - | - | - | - | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| | III- IV | - | - | - | - | - | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| | V- VIII | - | - | - | - | - | 60 | 55 | 45 | 35 | 30 |
| Жим штанги максимальный вес | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Тяга штанги лежа максимальный вес | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

## 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 «Гребля-индор» осуществляется через проведение входного, текущего, рубежных, выходного контролей и контроля самостоятельной работы.

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

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

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

Таблица 6

| Уровень освоения компетенции | Отметка по пятибалльной системе (промежуточная аттестация)* | | | Описание |
|---|---|---|---|---|
| ***высокий*** | «отлично» | «зачтено» | «зачтено (отлично)» | Обучающийся обнаружил всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, обучающийся проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании материала. Выполняет контрольные тесты по физической подготов- |

| Уровень освоения компетенции | Отметка по пятибалльной системе (промежуточная аттестация)* | | | Описание |
|---|---|---|---|---|
| | | | | ленности на «отлично». Владеет техникой двигательных действий и методикой тренировки в избранном виде спорта |
| ***базовый*** | «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. |
| ***пороговый*** | «удовлетворительно» | «зачтено» | «зачтено (удовлетворительно)» | Обучающийся обнаружил знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляется с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой.<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. Не справляется с контрольными тестами по физической подготовленности. Владеет основами техники базовых двигательных действий. |

### 4.2.1. Критерии оценки выполнения тестовых заданий

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

**Критерии оценки выполнения тестовых заданий**

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

| | |
|---|---|
| **отлично** | 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; |
| **хорошо** | - 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; |
| **удовлетворительно** | 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 |
| **неудовлетворительно** | обучающийся демонстрирует:<br>- движение или отдельные его элементы выполнены неправильно; |

***Разработчик(и): доцент, Шишкина Т.Г.*** _____ (подпись)

***доцент, Панина О.В.*** _____ (подпись)