

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богдалова Елена Вячеславовна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 23.12.2025 12:05:39

Уникальный программный ключ:

ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение инклюзивного высшего образования

«Российский государственный

университет социальных технологий»

(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б1.В.ДЭ.01.02 ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОНДИЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ

наименование дисциплины

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

(адаптивная физическая культура)

шифр и наименование направления подготовки

Адаптивное физическое воспитание

направленность (профиль)

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....
2. Перечень оценочных средств.....
3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций.....
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций.....
5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.....

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Технологии оздоровительно-кондиционной тренировки».

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.), предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ПК-1.	Способен проектировать элементы образовательной программы и формулировать дидактические цели и задачи обучения адаптивной физической культуре, технологиям воспитательной деятельности в адаптивной физической культуре, планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы и обосновывать выбор методов в процессе обучения. Способен планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов	ПК-1.1. Знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса обучения адаптивной физической культуре, технологиям воспитательной деятельности в адаптивной физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного процесса по адаптивной физической культуре в общеобразовательном учреждении и организациях дополнительного образования, подходы к планированию образовательной деятельности; современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения адаптивной физической культуре. Знает закономерности организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов. ПК-1.2. Умеет: планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов ПК-1.3. Владеет технологией организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной

		физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.
ПК-2.	Способен оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся, разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки, дидактические материалы и оценивать достижения обучающихся.	<p>ПК-2.1. Знает: характеристику личностных, мета предметных и предметных результатов учащихся в контексте обучения информатике и ИКТ (согласно ФГОС и примерной учебной программы по адаптивной физической культуре); методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения по адаптивной физической культуре; знает особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в процессе адаптивного физического воспитания.</p> <p>ПК-2.2. Умеет: на основе особенностей обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в процессе адаптивного физического воспитания, оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей; разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в целях реализации гибкого алгоритма управления процессом образовательной деятельности обучающихся; оценивать достижения обучающихся на основе взаимного дополнения количественной и качественной характеристик образовательных результатов (портфолио, профиль умений, дневник достижений и др.)</p> <p>ПК-2.3. Владеет: умениями по созданию и применению в практике обучения технологиям адаптивной физической культуры рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных</p>

		особенностей и образовательных потребностей обучающихся
ПК-3	Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<p>ПК-3.1 Демонстрирует знания комплексах физических упражнений, применения физических средств и методов воздействия на человека с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>ПК-3.2. Проектирует комплексы физических упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основных дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения(табл. 2).

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Устный опрос	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
	Дискуссия	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола (дискуссии, полемики, диспута, дебатов)
2	Тестирование	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем выбора им одного из нескольких вариантов ответов на поставленный вопрос. Возможно использование тестовых вопросов, предусматривающих ввод обучающимся короткого и однозначного ответа на поставленный вопрос.	Тестовые задания

3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценивание результатов обучения по дисциплине «Технологии оздоровительно-кондиционной тренировки» осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в табл. 3.

Таблица 3.

Код компетенции	Уровень освоения компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Вид учебных занятий ¹ , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций ²	Контролируемые разделы и темы дисциплины ³	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции ⁴
ПК-1			Знает		
	Недостаточный	ПК-1.1. Студент не знает:	Лекционные и	Тема 1. Оздоровительная	Текущий контроль –

¹ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

² Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма и т.д.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

³ Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

⁴ Оценочное средство должно выбираться с учетом запланированных результатов освоения дисциплины, например:

«Знать» – собеседование, коллоквиум, тест...

«Уметь», «Владеть» – индивидуальный или групповой проект, кейс-задача, деловая (ролевая) игра, портфолио.

	<p>уровень, Оценка «неудовлетворительно»</p>	<p>концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса обучения адаптивной физической культуре, технологиям воспитательной деятельности в адаптивной физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного процесса по адаптивной физической культуре в общеобразовательном учреждении и организациях дополнительного образования, подходы к планированию образовательной деятельности; современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения адаптивной физической культуре. Знает закономерности организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая</p>	<p>практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.</p>	<p>(кондиционная) тренировка</p> <p>Тема 2. Характеристика средств, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности.</p> <p>Тема 3. Физкультурно-оздоровительные технологии:</p> <p>Тема 4. Технология построения комплексных оздоровительных программ.</p> <p>Тема 5. Проведение групповых фитнес-занятий, методика персонального тренинга.</p> <p>Тема 6. Методология оздоровительной тренировки.</p> <p>.</p>	<p>опрос, контрольная работа.</p>
--	--	--	--	--	-----------------------------------

		инвалидов.		
Базовый уровень, Оценка «удовлетворительно»	-	<p>ПК-1.1. Знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса обучения адаптивной физической культуре, технологиям воспитательной деятельности в адаптивной физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного процесса по адаптивной физической культуре в общеобразовательном учреждении и организациях дополнительного образования, подходы к планированию образовательной деятельности; современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения адаптивной физической культуре. Знает закономерности организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в</p>	<p>Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.</p>	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

		состоянии здоровья, включая инвалидов.		
Средний уровень, Оценка «хорошо»	ПК-1.1. Знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса обучения адаптивной физической культуре, технологиям воспитательной деятельности в адаптивной физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного процесса по адаптивной физической культуре в общеобразовательном учреждении и организациях дополнительного образования, подходы к планированию образовательной деятельности; современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

	<p>методик обучения адаптивной физической культуре. Знает закономерности организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.</p>			
<p>Высокий уровень, Оценка «отлично»</p>	<p>ПК-1.1. Знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса обучения адаптивной физической культуре, технологиям воспитательной деятельности в адаптивной физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного процесса по адаптивной физической культуре в общеобразовательном учреждении и организациях</p>	<p>Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.</p>		<p>Текущий контроль – опрос, контрольная работа.</p>

		<p>дополнительного образования, подходы к планированию образовательной деятельности; современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения адаптивной физической культуре. Знает закономерности организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.</p>			
Умеет					
Недостаточный уровень, Оценка «неудовлетворительно»	ПК-1.2. Студент не умеет: планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и	Тема 1. Оздоровительная (кондиционная) тренировка	Тема 2. Характеристика средств, систем	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

		состоянии здоровья, включая инвалидов	сдача экзамена.	оздоровительной физкультурно-массовой направленности. Тема 3. Физкультурно-оздоровительные технологии: Тема 4. Технология построения комплексных оздоровительных программ. Тема 5. Проведение групповых фитнес-занятий, методика персонального тренинга. Тема 6. Методология оздоровительной тренировки.	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
Базовый уровень, Оценка «удовлетворительно»	ПК-1.2. Умеет: планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов	ПК-1.2. Умеет: планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		
Средний уровень, Оценка «хорошо»	ПК-1.2. Умеет: планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов	ПК-1.2. Умеет: планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		
Высокий уровень, Оценка «отлично»	ПК-1.2. Умеет: планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов	ПК-1.2. Умеет: планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Владеет	
Недостаточный	ПК-1.3. Студент не владеет	Лекционные и практические занятия,	Тема 1. Оздоровительная		Текущий контроль –

	уровень, Оценка «неудовлетворительно»	технологией организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.	самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	(кондиционная) тренировка Тема 2. Характеристика средств, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности.	опрос, контрольная работа.
	Базовый уровень, Оценка «удовлетворительно»	ПК-1.3. Владеет технологией организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Тема 3. Физкультурно-оздоровительные технологии: Тема 4. Технология построения комплексных оздоровительных программ.	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
	Средний уровень, Оценка «хорошо»	ПК-1.3. Владеет технологией организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Тема 5. Проведение групповых фитнес-занятий, методика персонального тренинга. Тема 6. Методология оздоровительной тренировки.	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
	Высокий уровень, Оценка «отлично»	ПК-1.3. Владеет технологией организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

		культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.	подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		
Код компетенции	Уровень освоения компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Вид учебных занятий ⁵ , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций ⁶	Контролируемые разделы и темы дисциплины ⁷	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции ⁸
<i>ПК-2</i>		Знает			
	Недостаточный уровень, Оценка «неудовлетворительно»	ПК-2.1. Студент не знает: характеристику личностных, мета предметных и предметных результатов учащихся в контексте обучения информатике и ИКТ (согласно ФГОС и примерной учебной программы по адаптивной физической культуре); методы и приемы контроля, оценивания и	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Тема 1. Оздоровительная (кондиционная) тренировка Тема 2. Характеристика средств, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности.	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

⁵ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

⁶ Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма и т.д.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

⁷ Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

⁸ Оценочное средство должно выбираться с учетом запланированных результатов освоения дисциплины, например:

«Знать» – собеседование, коллоквиум, тест...

«Уметь», «Владеть» – индивидуальный или групповой проект, кейс-задача, деловая (ролевая) игра, портфолио.

	коррекции результатов обучения по адаптивной физической культуре; знает особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в процессе адаптивного физического воспитания.		Тема 3. Физкультурно-оздоровительные технологии: Тема 4. Технология построения комплексных оздоровительных программ. Тема 5. Проведение групповых фитнес-занятий, методика персонального тренинга.	
Базовый уровень, Оценка «удовлетворительно»	ПК-2.1. Знает: характеристику личностных, мета предметных и предметных результатов учащихся в контексте обучения информатике и ИКТ (согласно ФГОС и примерной учебной программы по адаптивной физической культуре); методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения по адаптивной физической культуре; знает особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в процессе адаптивного физического воспитания.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Тема 6. Методология оздоровительной тренировки.	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
Средний уровень, Оценка «хорошо»	ПК-2.1. Знает: характеристику личностных, мета предметных и предметных результатов учащихся в контексте	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

	<p>обучения информатике и ИКТ (согласно ФГОС и примерной учебной программы по адаптивной физической культуре); методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения по адаптивной физической культуре; знает особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в процессе адаптивного физического воспитания.</p>	<p>промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.</p>		
Высокий уровень, Оценка «отлично»	<p>ПК-2.1. Знает: характеристику личностных, мета предметных и предметных результатов учащихся в контексте обучения информатике и ИКТ (согласно ФГОС и примерной учебной программы по адаптивной физической культуре); методы и приемы контроля, оценивания и коррекции</p>	<p>Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.</p>		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

		результатов обучения по адаптивной физической культуре; знает особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в процессе адаптивного физического воспитания.			
Умеет					
Недостаточный уровень, Оценка «неудовлетворительно»	ПК-2.2. Студент не умеет: на основе особенностей обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в процессе адаптивного физического воспитания. оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей; разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Тема 1. Оздоровительная (кондиционная) тренировка Тема 2. Характеристика средств, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности. Тема 3. Физкультурно-оздоровительные технологии: Тема 4. Технология построения комплексных	Тема 1. Оздоровительная (кондиционная) тренировка Тема 2. Характеристика средств, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности. Тема 3. Физкультурно-оздоровительные технологии: Тема 4. Технология построения комплексных	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

	<p>индивидуальных особенностей обучающихся в целях реализации гибкого алгоритма управления процессом образовательной деятельности обучающихся; оценивать достижения обучающихся на основе взаимного дополнения количественной и качественной характеристик образовательных результатов (портфолио, профиль умений, дневник достижений и др.)</p>		<p>оздоровительных программ.</p> <p>Тема 5. Проведение групповых фитнес-занятий, методика персонального тренинга.</p> <p>Тема 6. Методология оздоровительной тренировки.</p>	
Базовый уровень, Оценка «удовлетворительно»	<p>ПК-2.2. Умеет: на основе особенностей обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в процессе адаптивного физического воспитания. оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей; разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом</p>	<p>Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.</p>		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

		индивидуальных особенностей обучающихся в целях реализации гибкого алгоритма управления процессом образовательной деятельности обучающихся; оценивать достижения обучающихся на основе взаимного дополнения количественной и качественной характеристик образовательных результатов (портфолио, профиль умений, дневник достижений и др.)		
	Средний уровень, Оценка «хорошо»	ПК-2.2. Умеет: на основе особенностей обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в процессе адаптивного физического воспитания. оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей; разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

	индивидуальных особенностей обучающихся в целях реализации гибкого алгоритма управления процессом образовательной деятельности обучающихся; оценивать достижения обучающихся на основе взаимного дополнения количественной и качественной характеристик образовательных результатов (портфолио, профиль умений, дневник достижений и др.)			
Высокий уровень, Оценка «отлично»	ПК-2.2. Умеет: на основе особенностей обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в процессе адаптивного физического воспитания. оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей; разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в целях реализации гибкого алгоритма управления процессом образовательной	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

		деятельности обучающихся; оценивать достижения обучающихся на основе взаимного дополнения количественной и качественной характеристик образовательных результатов (портфолио, профиль умений, дневник достижений и др.)			
Владеет					
Недостаточный уровень, Оценка «неудовлетворительно»	ПК-2.3. Студент не владеет: умениями по созданию и применению в практике обучения технологиям адаптивной физической культуры рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Тема 1. Оздоровительная (кондиционная) тренировка Тема 2. Характеристика средств, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности. Тема 3. Физкультурно-оздоровительные технологии:	Тема 1. Оздоровительная (кондиционная) тренировка Тема 2. Характеристика средств, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности. Тема 3. Физкультурно-оздоровительные технологии:	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
Базовый уровень, Оценка «удовлетворительно»	ПК-2.3. Владеет: умениями по созданию и применению в практике обучения технологиям адаптивной физической культуры рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача	Тема 4. Технология построения комплексных оздоровительных программ. Тема 5. Проведение	Тема 4. Технология построения комплексных оздоровительных программ. Тема 5. Проведение	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

	особенностей и образовательных потребностей обучающихся	сдача экзамена.	групповых фитнес- занятий, методика персонального тренинга.	
Средний уровень, Оценка «хорошо»	ПК-2.3. Владеет: умениями по созданию и применению в практике обучения технологиям адаптивной физической культуры рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Тема 6. Методология оздоровительной тренировки.	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
Высокий уровень, Оценка «отлично»	ПК-2.3. Владеет: умениями по созданию и применению в практике обучения технологиям адаптивной физической культуры рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

Код компетенции	Уровень освоения компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Вид учебных занятий ⁹ , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций ¹⁰	Контролируемые разделы и темы дисциплины ¹¹	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции ¹²
ПК-3	Знает				
	Недостаточный уровень, Оценка «неудовлетворительно»	ПК-3.1 Студент не демонстрирует знания о комплексах физических упражнений, применения физических средств и методов воздействия на человека с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Тема 1. Оздоровительная (кондиционная) тренировка Тема 2. Характеристика средств, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности. Тема 3. Физкультурно-оздоровительные технологии: Тема 4. Технология построения комплексных	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
	Базовый уровень,	ПК-3.1 Демонстрирует знания комплексах физических	Лекционные и практические занятия,		Текущий контроль –

⁹ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

¹⁰ Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма и т.д.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

¹¹ Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

¹² Оценочное средство должно выбираться с учетом запланированных результатов освоения дисциплины, например:

«Знать» – собеседование, коллоквиум, тест...

«Уметь», «Владеть» – индивидуальный или групповой проект, кейс-задача, деловая (ролевая) игра, портфолио.

	Оценка «удовлетворительно» -	упражнений, применения физических средств и методов воздействия на человека с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	оздоровительных программ. Тема 5. Проведение групповых фитнес- занятий, методика персонального тренинга. Тема 6. Методология оздоровительной тренировки.	опрос, контрольная работа.
	Средний уровень, Оценка «хорошо»	ПК-3.1 Демонстрирует знания комплексах физических упражнений, применения физических средств и методов воздействия на человека с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
	Высокий уровень, Оценка «отлично»	ПК-3.1 Демонстрирует знания комплексах физических упражнений, применения физических средств и методов воздействия на человека с целью профилактики заболеваний, обусловленных	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

	основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья.		
	Умеет		
Недостаточный уровень, Оценка «неудовлетворительно»	ПК-3.2. Студент не умеет проектировать комплексы физических упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основных дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
Базовый уровень, Оценка «удовлетворительно»	ПК-3.2. Проектирует комплексы физических упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основных дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
Средний уровень, Оценка «хорошо»	ПК-3.2. Проектирует комплексы физических упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основных дефектом организма лиц с отклонениями в	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

		состоянии здоровья	сдача экзамена.		
Высокий уровень, Оценка «отлично»	ПК-3.2. Проектирует комплексы физических упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основных дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.			Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
Владеет					
Недостаточный уровень, Оценка «неудовлетворительно»	ПК-3.3. Студент не владеет технологией проектирования комплексов физических упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основных дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Тема 1. Оздоровительная (кондиционная) тренировка	Тема 2. Характеристика средств, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности.	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
Базовый уровень, Оценка «удовлетворительно»	ПК-3.3. Владеет технологией проектирования комплексов физических упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основных дефектом организма	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и	Тема 3. Физкультурно-оздоровительные технологии:	Тема 4. Технология построения комплексных оздоровительных программ.	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

		лиц с отклонениями в состоянии здоровья	сдача экзамена.	Тема 5. Проведение групповых фитнес-занятий, методика персонального тренинга.	
Средний уровень, Оценка «хорошо»	ПК-3.3. Владеет технологией проектирования комплексов физических упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основных дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		Тема 6. Методология оздоровительной тренировки.	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
Высокий уровень, Оценка «отлично»	ПК-3.3. Владеет технологией проектирования комплексов физических упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основных дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.			Текущий контроль – опрос, контрольная работа.

4. Методические материалы, определяющие процедуры

оценивания результатов обучения

Методические рекомендации по подготовке к устному опросу

Одной из форм самостоятельной работы студентов является подготовка к устному опросу. Для подготовки к опросу студенту рекомендуется изучить лекционный материал, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов по соответствующей теме.

Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с научной и методической литературой. При подготовке к опросу студентам рекомендуется обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам.

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

По форме тестовые задания могут быть весьма разнообразны.

К первой группе относятся задания закрытой формы с единственным правильным ответом из нескольких представленных.

Вторую группу составляют задания открытой формы, где ответ вводится самостоятельно в поле ввода.

Третья группа представлена заданиями на установление соответствия, в которых элементом одного множества требуется поставить в соответствие элементы другого множества.

В четвертой группе тестов требуется установить правильную последовательность вычислений или каких-то действий, шагов, операций и т. п., используются задания на установление правильной последовательности.

При подготовке к тестированию студент должен придерживаться следующих рекомендаций:

- внимательно изучить основные вопросы темы
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
- выяснить условия тестирования;
- внимательно прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов написать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания, что позволит максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант;
- на трудный вопрос не тратить много времени, а переходить к следующему. К трудному вопросу можно вернуться позже;
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Дискуссия в процессе обучения

Подготовка и проведение дискуссии является значимым этапом освоения учебного материала, а также выступает одной из форм контроля выполнения студентом самостоятельной работы по конкретным разделам учебных дисциплин.

Дискуссия (от лат. *discussio* – «исследование») – это публичный диалог, в процессе которого сталкиваются различные, противоположные точки зрения. Целью дискуссии является выяснение и сопоставление позиций, поиск правильного решения, выявление истинного мнения. Учебная дискуссия отличается тем, что ее проблематика нова лишь для группы лиц, участвующих в дискуссии; ее ориентировочный результат известен организатору. Цель учебной дискуссии: овладение участниками методами ведения обсуждения, поиска и формулирования аргументов, их анализа. Грамотно организованная учебная дискуссия является фактором развития коммуникативных и аналитических способностей, позволяет выявить уровень представлений по определенной теме, проблеме.

Форма дискуссии представляет собой обмен мнениями во всех его формах. Соответствующий метод обучения заключается в проведении обсуждений по конкретной проблеме.

Последовательность этапов дискуссии включает:

- поиск и определение проблемы (затруднения), решаемые групповыми методами (путем выработки общего подхода, достижения согласия);
- формулировка проблемы в ходе группового анализа, обсуждения; анализ проблемы;
- попытки найти решение проблемы (они могут представлять собой процесс, включающий обсуждение, сбор данных, привлечение дополнительных источников информации и т.д.; группа делает предварительные выводы, проводит сбор мнений и т.д., продвигаясь к согласию).

На первом этапе осуществляется выбор темы. Тема может быть предложена преподавателем, подсказана конкретной ситуацией/событием или определена на основе предварительной беседы. Для обеспечения результивности дискуссии предполагается глубокое изучение вопроса, который будет обсуждаться.

Второй этап – это собственно проведение дискуссии. Дискуссия открывается вступительным словом ведущего. Он объявляет тему, дает ее обоснование, выделяет предмет спора — положения и суждения, подлежащие обсуждению. Участники дискуссии должны четко представлять, что является пунктом разногласий, а также убедиться, что нет терминологической путаницы, что они в одинаковых значениях используют слова. Поэтому ведущий определяет основные понятия через дефиницию, контрастные явления, конкретизаторы (примеры), синонимы и т.п. Стороны аргументируют защищаемый тезис, а также возражения по существу изложенных точек зрения, задают вопросы разных типов.

Успех дискуссии во многом зависит от ведущего, которому необходимо:

- заинтересовать участников дискуссии, настроить их на полемический лад, создать обстановку, при которой каждый студент не только не стеснялся бы высказывать свое мнение, но и стремился его отстаивать;
- не препятствовать желающим выступать, но и не принуждать к выступлению, стараться, чтобы сформировалась атмосфера искренности и откровенности;
- стимулировать активность участников, задавать острые, активизирующие вопросы, если спор начинает гаснуть.

В этом помогают следующие приемы: парадокс, неожиданное суждение, своеобразное мнение, резко расходящееся с общепринятым, даже противоречащее на первый взгляд здравому смыслу; неожиданный вопрос; реплика – краткое возражение, замечание с места, которое тоже настраивает на дискуссию, свидетельствует об активности слушателя, его желании уяснить вопрос, проверить свою точку зрения. Сопоставить различные точки зрения, обобщить их с тем, чтобы позиции участников дискуссии были представлены как можно отчетливее, направлять дискуссию в русло намеченной цели; не исправлять заблуждающихся, предоставлять такую возможность слушателям; когда это целесообразно, вопрос, адресованный ведущему, переадресовать слушателям; корректировать, направлять дискуссионный диалог на соответствие его цели,

теме, подчеркивая то общее, что есть во фразах спорящих; выбрать подходящий момент для окончания дискуссии, не нарушая логику развития спора.

Любой спор, даже идущий по всем правилам логики, может погубить одно обстоятельство: если участники дискуссии забывают об этике спора.

Для студентов крайне важно помнить о правилах спора, к которым относятся следующие:

- прежде чем выступать, следует определить, какова необходимость вступать в спор;
- необходимо тщательно продумать то, о чем будете говорить;
- краткое и ясное изложение своей точки зрения: речь должна быть весома и убедительна;
- лучшим доказательством или способом опровержения являются точные и бесспорные факты; если доказана ошибочность мнения, следует признать правоту своего «противника»;
- начинайте возражать только тогда, когда вы уверены, что мнение собеседника действительно противоречит вашему;
- вначале приводите только сильные доводы, а о слабых говорите после и как бы вскользь;
- следите за тем, чтобы в ваших рассуждениях не было логических ошибок;
- необходимо помнить о культуре общения, уметь выслушать другого, уловить его позицию, не повышать голос, не прерывать выступающего, не делать замечаний, касающихся личных качеств участников обсуждения, избегать поспешных выводов; не следует вступать в пререкания с ведущим по ходу проведения дискуссии, в процессе спора старайтесь убедить, а не уязвить оппонента.

На третьем заключительном этапе подводятся итоги дискуссии.

В конце отмечается, достигнут ли результат, формируется вариант согласованной точки зрения или обозначаются выявленные противоположные позиции, их основная аргументация. Ведущий в заключительном слове характеризует состояние вопроса, а также отмечает наиболее конструктивные, убедительные выступления, тактичное поведение некоторых коммуникантов.

На данном этапе студентам предлагается оценить результативность дискуссии по следующим критериям:

- системность, точность и логичность изложенных аргументов;
- последовательность, ясность и полнота сделанных выводов;
- умение слушать оппонентов, принимать и оценивать их позицию;
- владение культурой речи, степень включенности в дискуссию каждого участника и проявления интереса к обсуждаемым вопросам.

Дискуссия требует строгого распределения времени. Время – чрезвычайно большая ценность. На каждое выступление в дискуссии отводится не более 3 минут. По истечении этого времени выступающему дается шанс кратко завершить свою мысль и аргументы, после чего он лишается слова. Для изложения мнения эксперта или программного выступления отводится от 5 до 15 минут.

5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Вопросы для проведения опроса

1. Технология построения комплексных оздоровительных программ
2. Проведение групповых фитнес-занятий
3. Методика персонального тренинга

4. Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой.
5. Системный подход в оценке здоровья.
6. Базовые принципы построения оздоровительной тренировки: индивидуализация, постепенность, регулярность.
7. Методы контроля и оценки функционального состояния организма в процессе кондиционной тренировки (ЧСС, АД, субъективные ощущения).
8. Технологии развития общей выносливости в оздоровительной физкультуре: виды, дозирование нагрузки, примеры упражнений.
9. Современные подходы к развитию силовых способностей в рамках оздоровительно-кондиционного тренинга.
10. Технологии развития гибкости и подвижности суставов: виды растяжки, методики, меры предосторожности.
11. Применение круговой тренировки как эффективной технологии для комплексного развития физических качеств.
12. Специфика построения оздоровительно-кондиционных занятий для лиц среднего и пожилого возраста.
13. Использование функционального тренинга в оздоровительных целях: принципы, базовые упражнения, оборудование.
14. Восстановительные технологии в системе оздоровительной тренировки: виды, назначение, примеры (массаж, гидропроцедуры).
15. Организация и проведение самостоятельных оздоровительно-кондиционных занятий: структура, подбор упражнений, самоконтроль.

Контролируемые компетенции: ПК-1;ПК-2; ПК-3

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.

Тестовые задания

1. Что является основной целью оздоровительно-кондиционной тренировки?

1. Максимальное развитие силы
2. Подготовка к соревнованиям
3. Улучшение функционального состояния организма и физических качеств
4. Лечение хронических заболеваний

2. Какой показатель является наиболее важным для контроля интенсивности аэробной нагрузки у нетренированного человека?

1. Скорость бега
2. Вес отягощения
3. Частота сердечных сокращений (ЧСС)
4. Количество подходов

3. Какой метод тренировки наиболее эффективен для комплексного улучшения выносливости, силы и координации?

1. Изометрические упражнения
2. Круговая тренировка
3. Статодинамические упражнения
4. Плиометрика

4. Какой принцип тренировки предполагает постепенное увеличение нагрузки для постоянного прогресса?

1. Принцип специфичности
2. Принцип обратимости
3. Принцип прогрессии (перегрузки)
4. Принцип вариативности

5. Что такое "заминка" (охлаждение) после основной части тренировки?

1. Период максимальной нагрузки
2. Комплекс упражнений для плавного снижения активности и восстановления пульса
3. Анализ выполненных упражнений
4. Водные процедуры

Контролируемые компетенции: ПК-1;ПК-2; ПК-3

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.

Темы для дискуссий

1. Определить задачи, принципы, методы и средства оздоровительно-кондиционной физической тренировки.
2. Перечислить основные средства оздоровительной физической тренировки.
3. Изложите типы упражнений в оздоровительной физической тренировке.
4. Перечислите способы дозирования физической нагрузки в оздоровительной тренировке.
5. Перечислить основные принципы оздоровительной тренировки.
6. Объем и кратность оздоровительной физической тренировки.
7. Перечислите основные методы оздоровительной тренировки.
8. Перечислите оздоровительные виды гимнастики их назначение.
9. Дать характеристику оздоровительным видам гимнастики локально- дифференцированного воздействия.
- 10.Оздоровительные виды гимнастики лечебно-профилактического воздействия.
- 11.Дать характеристику оздоровительных методик дыхательных упражнений. Производственная гимнастика ее назначение и задачи.
- 12.Представьте основную классификацию видов аэробики. Дайте их краткую характеристику.
- 13.Оздоровительные виды гимнастики комплексного воздействия.
- 14.Дайте определение понятию «ритмическая гимнастика». Характеристика и содержание занятий ритмической гимнастикой.
- 15.Разновидности и структура занятий оздоровительной аэробикой.
- 16.Гигиеническая гимнастика ее назначение и задачи.
- 17.Изложите методику занятий дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой.
- 18.Цель и основные задачи фитнес-технологии.
- 19.Выявить потенциальные возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.

Контролируемые компетенции: ПК-1;ПК-2; ПК-3

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ