

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Богдалова Елена Викторовна  
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	<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 состоянии здоровья, включая инвалидов.</p> <p>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</p> <p>ПК-1.3. Владеет технологией организации групповых и индивидуальных занятий по адаптивной</p>

		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 <sup>1</sup> , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций <sup>2</sup>	Контролируемые разделы и темы дисциплины <sup>3</sup>	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции <sup>4</sup>
ПК-1	Знает				
	Недостаточный	ПК-1.1. Студент не знает:	Лекционные и	Тема 1. Оздоровительная	Текущий контроль –

<sup>1</sup> Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

<sup>4</sup> 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>.</p>	<p>опрос, контрольная работа.</p>
--	--	--	--	---	-----------------------------------

		инвалидов.			
	<p>Базовый уровень, Оценка - «удовлетворительно»</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 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>		<p>Текущий контроль – опрос, контрольная работа.</p>

		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>

		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.			
	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	
	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	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.	Направленности.  Тема 3. Физкультурно-оздоровительные технологии:  Тема 4. Технология построения комплексных оздоровительных программ.	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
	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	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-1.2. 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.		Текущий контроль – опрос, контрольная работа.
	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	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 2. Характеристика средств, систем оздоровительной физкультурно-массовой Направленности. 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 <sup>5</sup> , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций <sup>6</sup>	Контролируемые разделы и темы дисциплины <sup>7</sup>	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции <sup>8</sup>
ПК-2	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.

<sup>5</sup> Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

<sup>6</sup> 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.

<sup>7</sup> Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

<sup>8</sup> 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.  Тема 6. Методология оздоровительной тренировки.	
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.			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.

		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.	промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		
	Высокий уровень, Оценка «отлично»	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	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и сдача экзамена.		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	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.)		оздоровительных программ.  Тема 5. Проведение групповых фитнес-занятий, методика персонального тренинга.  Тема 6. Методология оздоровительной тренировки.	
	Базовый уровень, Оценка - «удовлетворительно»	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.)			
	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	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.	
			Тема 2. Характеристика средств, систем оздоровительной физкультурно-массовой Направленности. Тема 3. Физкультурно-оздоровительные технологии:		
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	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.  Тема 6. Методология оздоровительной тренировки.	
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.			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 <sup>9</sup> , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций <sup>10</sup>	Контролируемые разделы и темы дисциплины <sup>11</sup>	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции <sup>12</sup>
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 –

<sup>9</sup> Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

<sup>10</sup> 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.

<sup>11</sup> Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

<sup>12</sup> 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.	<p>оздоровительных программ.</p> <p>Тема 5. Проведение групповых фитнес-занятий, методика персонального тренинга.</p> <p>Тема 6. Методология оздоровительной тренировки.</p>	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 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.
	Базовый уровень, Оценка - «удовлетворительно»	ПК-3.2. Проектирует комплексы физических упражнений 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.
	Средний уровень, Оценка «хорошо»	ПК-3.2. Проектирует комплексы физических упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным 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 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.	
Владеет					
Недостаточный уровень, Оценка «неудовлетворительно»	ПК-3.3. Студент не владеет технологией проектирования комплексов физических упражнений 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:	Текущий контроль – опрос, контрольная работа.	
Базовый уровень, Оценка - «удовлетворительно»	ПК-3.3. Владеет технологией проектирования комплексов физических упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма	Лекционные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача промежуточной аттестации, подготовка и	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-	
Средний уровень, Оценка «хорошо»	ПК-3.3. Владеет технологией проектирования комплексов физических упражнений 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.	занятий, методика персонального тренинга.  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 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.



## **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 результативности 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 вступить 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

[illegible]