



**ЕВРЕЙСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИНН 7715290332
ОГРН 1027739131375
127273, Москва, ул. Отрадная, д.6
тел.: +7 (495) 736-92-70 e-mail:
info@uni21.org
<https://j-univer.ru/>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки:
48.03.01 Теология

Направленность (профиль)
Иудаика

Уровень высшего образования: бакалавриат

Москва – 2021

1. Цели и задачи дисциплины

Цель – Целью дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» является коррекция физического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация двигательных функций организма, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи:

Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма студента через оптимальные физические нагрузки-формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина «Адаптивная физическая культура и спорт» включена в перечень дисциплин по выбору учебного плана в часть, формируемую участниками образовательных отношений. Дисциплина «Адаптивная физическая культура и спорт» реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению 48.03.01 Теология, профиль «Иудаика».

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Адаптивная физическая культура и спорт» являются: «Физическая культура и спорт».

Полученные знания, умения и навыки в процессе изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» могут быть использованы в дальнейшем процессе физического совершенствования.

Особенностью дисциплины является то, что в процессе изучения обучающиеся должны владеть знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни и общекультурной компетенцией: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины «Адаптивная физическая культура» позволит обучающемуся осуществлять трудовые действия в соответствии с профессиональным стандартом 06.015. Специалист по информационным системам, утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2014 г. № 896н:

- владеть знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека,
- совершенствование отдельных систем организма с помощью различных физических упражнений.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы

следующие компетенции:

Коды компетенции, ПС и ТФ (при наличии)	Формулировка компетенции	Индикаторы компетенции	Дескрипторы индикаторов
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>УК-7.1.1- Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни УК-7.1.2- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек УК-7.1.3- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p>
		<p>УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>УК-7.2.1- умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. УК-7.2.2- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики. УК-7.2.3- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>
		<p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>УК-7.3.1- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья УК-7.3.2- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья</p>

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часа.

4.1. Структура дисциплины для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоемкость по семестрам					7 семестр
		2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
Аудиторные занятия (всего)	164	30	30	22	30	22	30
Занятия лекционного типа							

Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	164	30	30	22	30	22	30
Самостоятельная работа (всего)	164	30	30	22	40	22	30
Вид промежуточной аттестации (дифференцированный зачет, зачет, экзамен)							
		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

Структура дисциплины для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоёмкость по семестрам					7 семестр	8 семестр
		2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр		
Аудиторные занятия (всего)	328	60	60	44	60	44	50	10
Занятия лекционного типа								
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	28	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа (всего)	284	52	56	36	56	36	46	2
Вид промежуточной аттестации (дифференцированный зачет, зачет, экзамен)	16	4		4		4		4
		Зачет		Зачет		Зачет		Зачет

4.2. Учебно-тематический план дисциплины

4.2.1. Учебно-тематический план дисциплины для очной формы обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе				
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Всего	Аудиторная работа		Самостоятельная работа студента
				в том числе		
			Лекции (всего/интеракт.)	Практич занятия (всего/интеракт.)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 1. Методико-практический раздел	110	54		54	56
2	Тема 2. Развитие основных двигательных качеств	110	54		54	56
3	Тема 3. Обучение техническим приемам средствами адаптивной физической культуры.	108	56		56	52
	Итого	328	164		164	164

Учебно-тематический план дисциплины для заочной формы обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе				
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Аудиторная работа			Самостоятельная работа студента
			Всего	в том числе		
				Лекции (всего/интеракт.)	Практич занятия (всего/интеракт.)	
1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 1. Методико-практический раздел	104	10		10	94
2	Тема 2. Развитие основных двигательных качеств	104	10		10	94
3	Тема 3. Обучение техническим приемам средствами адаптивной физической культуры.	104	8		8	96
	Зачет	16				
	Итого	328	28		164	164

4.3. Содержание разделов и тем учебной дисциплины

Семестр 2

Тема 1. Методико-практический раздел

Содержание практических занятий

Методики оценки функционального состояния. Методики выполнения общеразвивающих и адаптивных упражнений

Тема 2. Развитие основных двигательных качеств

Содержание практических занятий

Развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации. Развитие основных двигательных качеств.

Тема 3. Обучение техническим приемам средствами адаптивной физической культуры.

Содержание практических занятий

Обучение выполнению упражнений адаптивной физической культуры с использованием средств физического воспитания.

Семестр 3

Тема 1. Методико-практический раздел

Содержание практических занятий

Методики проведения отдельных упражнений по адаптивной физической культуре на группе

Тема 2. Развитие основных двигательных качеств

Содержание практических занятий

Развитие основных двигательных качеств

Тема 3. Обучение техническим приемам средствами адаптивной физической культуры.

Содержание практических занятий

Овладение выполнением упражнений адаптивной физической культуры с использованием средств физического воспитания.

Семестр 4

Тема 1. Методико-практический раздел

Содержание практических занятий

Методики проведения практического занятия адаптивной физической культуры

Тема 2. Развитие основных двигательных качеств

Содержание практических занятий

Развитие основных двигательных качеств

Тема 3. Обучение техническим приемам средствами адаптивной физической культуры.

Содержание практических занятий

Овладение выполнением упражнений адаптивной физической культуры с использованием средств физического воспитания

Семестр 5

Тема 1. Методико-практический раздел

Содержание практических занятий

Методики проведения комплекса упражнений адаптивной физической культуре

Тема 2. Развитие основных двигательных качеств

Содержание практических занятий

Развитие основных двигательных качеств

Тема 3. Обучение техническим приемам средствами адаптивной физической культуры.

Содержание практических занятий

Совершенствование выполнения упражнений адаптивной физической культуры с использованием средств физического воспитания

Семестр 6

Тема 1. Методико-практический раздел

Содержание практических занятий

Методики составления программы оздоровления организма для обеспечения социальной и профессиональной деятельности с учетом заболевания

Тема 2. Развитие основных двигательных качеств

Содержание практических занятий

Развитие основных двигательных качеств

Тема 3. Обучение техническим приемам средствами адаптивной физической культуры.

Содержание практических занятий

Совершенствование выполнения упражнений адаптивной физической культуры с использованием средств физического воспитания.

5. Индикаторы достижения компетенций и фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Преподавателю, для проверки сформированности у обучающихся компетенций по дисциплине, предоставляется право выбирать разноуровневые задания по своему усмотрению.

5.1. Индикаторы достижения компетенций на различных этапах их формирования

№ п/п	Компетенции	Оценка		
		Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
1	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни			
Знать	Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда	Обучающийся демонстрирует плохое содержание процессов самоорганизации и самообразования занятий физической культурой и здоровом образе жизни, их особенности	Обучающийся демонстрирует знание методик организации и проведения индивидуальных занятий, исходя из целей укрепления здоровья, совершенствования профессиональной деятельности.	Обучающийся демонстрирует отличное знание содержания процессов самоорганизации и самообразования по методикам диагностики своего физического и функционального состояния
Уметь	Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории	Плохо умеет планировать цели и устанавливать приоритеты при организации здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительной деятельности.	Умеет самостоятельно планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении организации физкультурно-оздоровительной деятельности, подборе и выполнении физических упражнений с учетом своего физического и функционального состояния.	Отлично умеет самостоятельно методически грамотно планировать и составлять программы, организовывать и проводить самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия физическими упражнениями
Владеть	Владеет способами управления своей познавательной	Обучающийся демонстрирует плохое отдельными приемами	Обучающийся демонстрирует владение технологиями самоконтроля за	Обучающийся демонстрирует отличное владение приемами саморегуляции,

	деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей	саморегуляции и технологиями укрепления здоровья, организации процесса развития основных двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости)	состоянием организма, приемами саморегуляции и укрепления здоровья, развития функциональных возможностей	самоконтроля и самооценки функционального состояния организма и развития основных двигательных качеств
2	УК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Знать	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся демонстрирует плохое знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся демонстрирует влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Обучающийся демонстрирует отличные правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
Уметь	Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;	Плохо умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Умеет самостоятельно применять выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.	Отлично умеет самостоятельно выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
Владеть	Средствами и методами укрепления	Обучающийся демонстрирует плохое владение	Обучающийся демонстрирует владения	Обучающийся демонстрирует отличное владение

	индивидуально го здоровья, физического самосовершенс твования, ценностями физической культуры личности для успешной социально- культурной и профессиональ ной деятельности	навыками повышения работоспособност и, сохранения и укрепления здоровья	навыками повышения работоспособнос ти, сохранения и укрепления здоровья	навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях
--	--	--	--	--

5.2. Фонд оценочных средств дисциплины, отражающий этапы формирования компетенций

5.2.1. Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования индикаторов достижения компетенций по данной дисциплине

Семестр 2

а) нормативы для текущего контроля по дисциплине

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки (кроме лиц, имеющих ограничения по заболеванию): бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места, силовые нормативы.

Тесты по адаптивной гимнастике: равновесие, гибкость, сила.

Для лиц, освобожденных от практических занятий физической культурой – реферат на заданную тему.

б) тематика рефератов

1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).
2. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).
3. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.
4. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Семестр 3

а) нормативы для текущего контроля по дисциплине

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки (кроме лиц, имеющих ограничения по заболеванию): бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места, силовые нормативы.

Тесты по адаптивной гимнастике: равновесие, гибкость, сила.

Для лиц, освобожденных от практических занятий физической культурой – реферат на заданную тему.

б) тематика рефератов

1. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
2. Упражнения для воспитания быстроты.

3. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
4. Упражнения для воспитания гибкости.

Семестр 4

а) нормативы для текущего контроля по дисциплине

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки (кроме лиц, имеющих ограничения по заболеванию): бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места, силовые нормативы.
Тесты по адаптивной гимнастике: равновесие, гибкость, сила.
Для лиц, освобожденных от практических занятий физической культурой – реферат на заданную тему.

б) тематика рефератов

1. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
2. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, стретчинга.
3. Упражнения для воспитания ловкости.
4. Методы воспитания ловкости.

Семестр 5

а) нормативы для текущего контроля по дисциплине

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки (кроме лиц, имеющих ограничения по заболеванию): бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места, силовые нормативы.
Тесты по адаптивной гимнастике: равновесие, гибкость, сила.
Для лиц, освобожденных от практических занятий физической культурой – реферат на заданную тему.

б) тематика рефератов

1. Упражнения на координацию движений.
2. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.
3. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).
4. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.

Семестр 6

а) нормативы для текущего контроля по дисциплине

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки (кроме лиц, имеющих ограничения по заболеванию): бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места, силовые нормативы.
Тесты по адаптивной гимнастике: равновесие, гибкость, сила.
Для лиц, освобожденных от практических занятий физической культурой – реферат на заданную тему.

б) тематика рефератов

1. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.
2. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.
3. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

4. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений

б) тесты для проведения зачета

Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности

Сдача тестов по адаптивной физической культуре

Устная защита реферата по своему заболеванию (для лиц, освобожденных от практических занятий)

5.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

Критерии оценивания работы обучающихся на практических занятиях

Подача оценки преподавателя студентам должна соответствовать следующим критериям:

– предлагаемая оценка должна быть логически обоснованной, конкретной, чёткой, ясной и недвусмысленной;

– оценка должна производиться в позитивной атмосфере, способствующей развитию доверия и взаимопонимания между преподавателем и обучающимися;

– предметом оценки должна выступать текущая работа обучающегося в аудитории, его конкретные высказывания или действия, умения и навыки, способы взаимодействия с другими обучающимися;

– предметом оценки не могут выступать особенности внешности или личности обучающихся;

– критические замечания должны быть конструктивными и направленными на формирование, развитие и совершенствование у обучающихся недостающих или недостаточно полно сформированных компетенций;

– оценка должна быть понятной обучающемуся, предоставляться в соответствии с его индивидуально-психологическими особенностями и способами восприятия и переработки входящей информации. Для этого преподавателю важно выяснить, насколько правильно обучающийся понял данную ему оценку, насколько он с ней согласен или не согласен, как он к ней относится.

Критерии оценки качества подготовки и презентации результатов рефератов

– оценка «зачтено» – обучающийся при подготовке работы использовал не менее 4-5 качественных источников информации (включая законодательные акты, монографии, материалы периодических изданий и Интернета); сумел провести критический анализ материалов и изложить собственную точку зрения на исследуемую проблему; доступно доложить и обосновать результаты проведённого исследования в аудитории; ответить на вопросы других обучающихся, преподавателя и приглашённых экспертов по существу;

– оценка «не зачтено» – обучающийся при подготовке работы использовал 3 и менее источника информации; использованные источники не являются релевантными или характеризуются низким качеством содержащейся информации; не сумел самостоятельно провести критический анализ материалов и выработать собственную позицию; не смог в доступной форме доложить результаты проведённого исследования аудитории и/или обосновать их; не смог ответить на вопросы других обучающихся, преподавателя и приглашённых экспертов по существу.

Критерии оценки результатов зачета по дисциплине

– оценка «зачтено» – обучающийся демонстрирует твердые или базовые знания материала учебной дисциплины и логично его излагает, знает основные теоретические концепции и их авторов, знаком с основной литературой, владеет профессиональной терминологией, способен отвечать на поставленные вопросы, допуская при этом

несущественные неточности, в целом умеет увязать теоретические знания с практическими решениями;

– оценка «не зачтено» – обучающийся демонстрирует слабое знание основ материала учебной дисциплины, допускает существенные ошибки и неточности в его изложении, плохо владеет профессиональной терминологией, не знаком с большинством теоретических концепций и их авторством, слабо ориентируется в источниковой базе дисциплины, не способен ответить на поставленные вопросы по существу, не умеет увязать теоретические знания с практическими решениями.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (включая самостоятельную работу)

а) основная литература

1. Барчуков И.С. «Физическая культура и физическая подготовка» Учебник М. ЮНИТИ 2015 <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Воробьев А.В. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие. 2002 <http://www.iprbookshop.ru/64960.html>. — ЭБС «IPRbooks».

3. Попова С.Н. «Лечебная физическая культура». Учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия» 2008

б) дополнительная литература

1. Ильинича В.И. Физическая культура студента Учебное пособие М.: Гардарики 2013 <http://www.iprbookshop.ru/56528.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта Учебное пособие М.: Издательский центр «Академия» 2012

г) Интернет-ресурсы:

Основы физической культуры в вузе - http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для выполнения рефератов по дисциплине подготовлены печатные материалы, которые содержатся в методической папке (кафедра общеобразовательных дисциплин), используются мультимедийные ресурсы кафедры и вуза.

Используемые программы (для подготовки и проведения занятий):

Microsoft Office 2019 Pro Plus (Word, Excel, PowerPoint, Access, Publisher, InfoPath); Adobe Reader; ESET NOD32 Antivirus; antiplagiat.ru, Научная электронная библиотека eLibrary.ru

Браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera

8. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн и «Положением об обучении студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным ректором Института.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании Ученого совета Института от №1-06 от 15.06.2021 г. и согласована с ОЧУ ВО «Еврейский университет».

**Лист регистрации изменений и дополнений
в рабочую учебную программу**

Составителем внесены следующие изменения:

Содержание изменений	Номер протокола и дата заседания кафедры, по утверждению изменений



ИНН 7715290332
ОГРН 1027739131375
127273, Москва, ул. Отрадная, д.6
тел.: +7 (495) 736-92-70 e-mail:
info@uni21.org
<https://uni21.org>

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки:
48.03.01 Теология

Направленность (профиль)
Иудаика

Уровень высшего образования: бакалавриат

Москва – 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения учебной дисциплины
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания
3. Типовые контрольные задания или иные материалы.
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по учебной дисциплине

1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения учебной дисциплины

1.1. Планируемые результаты освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

Коды компетенций	Содержание компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Категория компетенций	Коды компетенции, ПС и ТФ (при наличии)	Формулировка компетенции	Индикаторы компетенции	Запланированные результаты обучения
Универсальные компетенции	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>УК-7.1.1- Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни УК-7.1.2- Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек УК-7.1.3- Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p>
			<p>УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования</p>	<p>УК-7.2.1- умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. УК-7.2.2- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики. УК-7.2.3- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах</p>

			здорового образа и стиля жизни.	занятий физической культурой
			УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствова ния	УК-7.3.1- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья УК-7.3.2- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

2.1. Текущий контроль успеваемости по учебной дисциплине и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования: программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

2.2. В семестре степень освоения компетенций оценивается по 100-балльной шкале в форме тестирования два раза в семестр. В зачетно-экзаменационный период баллы приводят к среднеарифметическому значению и переводятся в традиционную четырехбалльную систему. Данная оценка может повлиять на итоговую.

Этапы формирования компетенций и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования:

Коды и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Уровень выраженности и критерии оценивания	Этапы формирования
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	Низкий (пороговый): Демонстрирует поверхностные знания видов физических упражнений; научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни, низкая физическая подготовка Средний: Уверенно демонстрирует знания видов физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни, физическая подготовка на хорошем уровне Высокий: Уверенно и профессионально демонстрирует знания видов физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни, физическая	Первый этап: Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине Второй этап: Проведение промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

	<p>УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>подготовка на отличная</p> <p>Низкий (пороговый): Посредственно демонстрирует и умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Средний: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Высокий: Отлично применит на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; отлично использует творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>Первый этап: Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине</p> <p>Второй этап: Проведение промежуточной аттестации по учебной дисциплине.</p>
--	--	---	--

	<p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>Низкий (пороговый): Демонстрирует поверхностные знания владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Средний: Уверенно владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Высокий: Уверенно и профессионально владеет навыками средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>Первый этап: Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине Второй этап: Проведение промежуточной аттестации по учебной дисциплине.</p>
--	--	---	---

В ходе текущего контроля успеваемости при ответах на семинарских и практических занятиях, промежуточной аттестации в форме экзамена (зачет с оценкой) обучающиеся оцениваются по четырёхбалльной шкале оценивания: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»:

шкала оценки	описание
оценка "отлично"	выставляется обучающимся, показавшим всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивших основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой. Оценка "отлично" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.
оценка "хорошо"	выставляется обучающимся, показавшим полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка "хорошо" выставляется студентам, продемонстрировавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.
оценка "удовлетворительно"	выставляется обучающимся, показавшим знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справившимся с выполнением заданий, предусмотренных программой, ориентирующимся в основной литературе, рекомендованной программой. Оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.
оценка "неудовлетворительно"	выставляется обучающимся, имеющим пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Оценка "неудовлетворительно" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

В ходе промежуточной аттестации в форме зачёта обучающиеся оцениваются «зачтено» или «не зачтено»:

шкала оценки	описание
оценка "зачтено"	выставляется обучающимся, показавшим знания основного учебно-программного материала, справившимся с выполнением заданий, предусмотренных программой, ориентирующимся в основной и дополнительной литературе, рекомендованной программой.
оценка "не зачтено"	выставляется обучающимся, имеющим пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по учебной дисциплине.

3.1.1 Примерные варианты оценочных заданий (ОЗ) для контрольного рубежа в рамках текущего контроля

Тестовое задание	Оцениваемая компетенция
<p>Физическая культура-это:</p> <p>1.1. часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;</p> <p>1.2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;</p> <p>1.3. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств</p> <p>Основным средством физического воспитания являются:</p> <p>2.1. физические упражнения;</p> <p>2.2. оздоровительные силы природы;</p> <p>2.3. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи.</p> <p>Спорт (в широком понимании) – это:</p> <p>3.1. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;</p> <p>3.2. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;</p> <p>3.3. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.</p> <p>4. Максимальное потребление кислорода – это:</p> <p>4.1. наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;</p> <p>4.2. количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;</p> <p>4.3. количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;</p> <p>5. Гомеостаз – это:</p>	УК-7

5.1. приспособление функций организма к окружающей среде;
5.2. саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;
5.3. постоянство внутренней среды организма человека;
6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?
6.1. принцип доступности и индивидуализации;
6.2. принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
6.3. принцип последовательности;
7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
7.1 эластичностью;
7.2. растяжкой;
7.3. гибкостью;
8. Одной из задач ОФП является:
8.1. достижение высоких спортивных результатов;
8.2. овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии
8.3. всестороннее и гармоничное развитие человека
9. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:
9.1. состояние окружающей среды;
9.2. генетика человека;
9.3. образ жизни;
10. К основному признаку здоровья относится:
10.1. максимальный уровень развития физических качеств;
10.2. хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
10.3. совершенное телосложение;
11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:
11.1. сила;
11.2. выносливость;
11.3. быстрота;
12. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:
12.1. 90 уд/мин.
12.2. 120 уд/мин.
12.3. 160 уд/мин
13. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:
13.1. интенсивная физическая нагрузка
13.2. сочетание работы с активным отдыхом
13.3. тренировочные занятия играми, единоборствами
14. Физические качества – это:
14.1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
14.2. Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в

целесообразной двигательной деятельности;

14.3. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;

15. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

15.1. Двигательной реакцией;

15.2. Скоростными способностями;

15.3. Скоростно – силовыми способностями.

16. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

16.1. Гибкость;

16.2. Быстроту;

16.3. Координацию;

16.4. Ловкость.

17. К основным физическим качествам относятся...

17.1. Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;

17.2. Бег, прыжки, метания;

17.3. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;

17.4. Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

18. Физическое упражнение – это...

18.1. Один из методов физического воспитания;

18.2 Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;

18.3. Основное средство физического воспитания;

18.4. Методический приём обучения двигательным действиям.

19. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?

19.1. 42км 195м;

19.2. 32км 195м;

19.3. 50км 195м;

19.4. 43км 195м.

20. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

20.1. Массаж сердца;

20.2. Дать нашатырный спирт;

20.3. Искусственное дыхание;

20.4. Вызвать врача.

3.2. Вопросы для подготовки к зачету

1. Техника безопасности на учебных занятиях в тренажёрном зале.
 - 1.1. Основные характеристики работы тренажеров и тренажерных комплексов;
 - 1.2. Инструктаж обучающихся для выполнения различных силовых упражнений на тренажерах;
 - 1.3. Правила выполнения физических упражнений с силовой направленностью на тренажерах;
 - 1.4. Страховка и само страховка при выполнении упражнений на тренажерах;
 - 1.5. Оказание первой медицинской помощи при занятиях силовыми упражнениями в тренажерном зале.
2. Техника безопасности на учебных занятиях игровыми видами спорта.

- 2.1. Система организации учебных занятий по игровым видам спорта;
- 2.2. Учебные занятия проводить только в спортивной форме;
- 2.3. Техника выполнения различных перемещений в игровых видах спорта;
- 2.4. Техника обучения различным падениям в игровых видах спорта.
3. Инструкция по безопасности при проведении массовых спортивных мероприятий.
 - 3.1. Положение об организации и проведении спортивных мероприятий;
 - 3.2. Соблюдение правил проведения спортивных мероприятий;
 - 3.3. Проведение спортивных соревнований только под руководством судьи и медицинского работника.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по учебной дисциплине.

Процедура оценивания результатов обучения по учебной дисциплине осуществляется на основе Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденными приказом ректора.

4.1 Первый этап: Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине

Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине осуществляется в ходе контактной работы с преподавателем в рамках аудиторных занятий и в ходе самостоятельной работы студента.

Текущий контроль в ходе контактной работы осуществляется по следующим видам:

1) Вид контроля: проверка сформированности компетенций в ходе самостоятельной работы обучающихся; текущий опрос, проводимый во время аудиторных (семинарских/практических/лабораторных) занятий; оценивание подготовленных докладов, сообщений, презентаций, домашних заданий.

Порядок проведения: в ходе подготовки к занятиям оценивается выполнение задания, рекомендованного к самостоятельной работе обучающихся, путем выборочной проверки.

Фиксируются результаты работы студентов в ходе проведения семинарских и практических занятий (активность, полнота ответов, способность поддерживать дискуссию, профессиональный язык и др.).

В ходе отдельных занятий обеспечивается проведение письменных опросов по тематике прошедших занятий. В ходе выполнения заданий обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать развернутые ответы на поставленные в задании открытые вопросы и ответить на вопросы закрытого типа в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала.

Задания по подготовке докладов, сообщений, презентаций, домашних заданий выдаются заранее при подготовке к семинарских и практическим занятиям; подготовленные работы оцениваются с фиксацией в журнале учета посещаемости и успеваемости обучающихся.

2) Вид контроля: Контроль с использованием тестовых оценочных заданий по итогам освоения тем дисциплины (текущий (рубежный) контроль).

Порядок проведения: До начала проведения процедуры преподавателем подготавливаются необходимые оценочные материалы для оценки знаний, умений, навыков.

Оценка знаний, умений и навыков, характеризующих сформированность компетенций, осуществляется с помощью тестовых заданий (ОЗ), сформированные в соответствии с Требованиями по подготовке тестовых оценочных заданий

Внеаудиторная контактная работа преподавателя с обучающимся осуществляется в ходе выполнения рейтинговой работы и контроля со стороны преподавателя за самостоятельной работой студента. Текущий контроль в ходе самостоятельной работы осуществляется в следующем виде:

3) Вид контроля: Подготовка курсовой работы (при наличии в учебном плане).

Технология проведения: За каждым обучающимся, принимающим участие в процедуре преподавателем закрепляется тема курсовой работы. После получения задания и в процессе его подготовки обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать развернутое раскрытие темы, выполнить расчетное или иное задание.

4.2 Второй этап: Проведение промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

В соответствии с учебным планом по учебной дисциплине предусмотрена подготовка и сдача экзамена.

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации, утвержденным приказом ректора Института.