МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО **«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____А.В. Семиров

"13" апреля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля) **Б1.В. ДВ.01.02 Технологии оздоровительно-рекреационной физической культуры**

Направление подготовки **44.04.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки **Образование в области физической культуры и спорта**

Квалификация (степень) выпускника - **Магистр**

Форма обучения- **очная**

Согласована с УМС ПИ ИГУ

Протокол № 7 от «10» апреля 2023 г.

Председатель _____М.С. Павлова

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 7 от «21» марта 2023г.

Зав. кафедрой _____ М.В. Пружинина

Иркутск 2023 г.

I.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

Цель:

- расширить знания о современных спортивно-оздоровительных технологиях,
- показать возможность оздоровления организма человека и восстановление работоспособности с помощью современных технологий рекреационно-оздоровительной и физической систем.

Задачи:

- оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям рекреационно-оздоровительной деятельности;
- отбирать адекватные поставленным задачам средства и методы рекреационно-реабилитационной деятельности с учетом возрастных и социально-демографических факторов
- использовать компьютерные технологии планирования рекреационно-оздоровительного, рекреационно - реабилитационного, спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

2.1. Учебная дисциплина (модуль) Б1.В.ДВ.01.02 "Технологии оздоровительно-рекреационной физической культуры" относится к части формируемой участниками образовательного процесса

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами (практиками)*:*

Б1.О.04 " Проектирование и организация профессиональной педагогической деятельности"

Б1.В.01 "Методология образования в области физической культуры и спорта"

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин (практики), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

Б1.В.06 "Контроль и оценка формирования результатов образования в области физической культуры и спорта"

Б1.В.09 "Медико-биологические проблемы адаптации к физическим нагрузкам"

III. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	**Индикаторы компетенций**	**Результаты обучения**
ПК-1 Способен применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы, средства обучения и воспитания для повышения качества образования в области	ИДК $_{ПК1.1}$: разрабатывает учебно-методическое обеспечение по физической культуре и спорту в соответствии с образовательной программой;	**Знать:** - технологии рекреационно-оздоровительной культуры - принципы и методы рекреационно-оздоровительного воспитания **Уметь** - организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные мероприятия для повышения качества образования в области физической культуры и спорта с учетом новых технологий **Владеть:** - методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся; занятия.

физической культуры и спорта		
	ИДК$_{ПК1.2}$: оценивает эффективность образовательной деятельности по физической культуре и спорту и вносит в нее соответствующие коррективы;	**Знать**: - комплекс мер для повышения качества образования при разработке новых технологий для рекреационно-оздоровительной культуры - величину нагрузок, адекватную возможностям индивида и вносить в нее соответствующие корректировки **Уметь**: -оценивать эффективность используемых средств и методов рекреационно- оздоровительном пространстве **Владеть**. - разрабатываемыми программами, режимом занятий по двигательной рекреации и реабилитации, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Всего часов / зачетных единиц Очн**	**Семестр (-ы)**			
		2			
Аудиторные занятия (всего)	10	10			
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции (Лек)/(Электр)	-	-			
Практические занятия (Пр)/ (Электр)	10	10			
Лабораторные работы (Лаб)	-	-			
Консультации (Конс)	-	-			
Самостоятельная работа (СР)	62	62			
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен), часы (Контроль)	зачет	зачет			
Контроль (КО)	-	-			
Контактная работа, всего (Конт.раб)*	10	10			
Общая трудоемкость: зачетные единицы	2	2			
часы	72	72			

Контактная работа включает в себя: учебные занятия (лекции, практические занятия, лабораторные работы), консультации, иную контактную работу (проведение промежуточной аттестации), предусматривающую

групповую или индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками. Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде.

4.2. Содержание учебного материала дисциплины (модуля)*

**Указываются разделы (модули), темы в логической последовательности и их содержание (основные вопросы, рассматриваемые в рамках изучаемой темы). Все разделы и темы нумеруются*

Раздел 1. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания

Тема 1. Предмет и содержание двигательной рекреации

Понятия «рекреация» и «отдых». Понятия «активного» и «пассивного» отдыха. Понятие и виды оздоровительной физической культуры Оздоровительно – рекреативная физическая культура и ее функции. Оздоровительно –реабилитационная физическая культура Рекреативные технологии воспитания

Отношение рекреации к досугу. Рекреации как отдых, как сфера компенсации. Основные методы, применяемым в организации рекреативной деятельности.

Двигательная рекреация в учебных заведениях, по месту жительства, во время отпуска и каникул

Тема 2. Организационно-методические основы рекреационных занятий

Построение оздоровительно-рекреационных занятий. Особенности содержания отдельных частей занятий в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся. Методические особенности обучения и подготовки

Тема 3. Структура и содержание физической рекреации

Основные направления, виды и формы рекреативной деятельности**.** Физическая рекреация на службе укрепления здоровья Формы физической рекреации Оптимальная двигательная активность как условие сохранения здоровья Объем нагрузки, интенсивность занятий, виды занятий физической культурой, спортом. Принцип оздоровительной направленности при занятиях физической культурой и спортом.

Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервной систем человека. Физическая реабилитация при заболеваниях дыхательной системы Физическая реабилитация при гипертонической болезни

Тема 4. Физкультурно-оздоровительная работа в школе

Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в школе. Формы физкультурно-оздоровительной работы. Определение нагрузки при занятиях рекреативной физической культурой и оценка психофизических состояний

Приемы регулирования нагрузки у школьников. Основные физкультурно-оздоровительные методики.

Тема 5. Рекреационно – оздоровительные системы

Создание рынка рекреационно-оздоровительных услуг и роль государства в его становлении Оздоровительная индустрия Туризм как один из важнейших видов рекреационно-оздоровительных услуг

4.3. Перечень разделов/тем дисциплины модуля

№ п/п	Наименование раздела/темы	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку (при наличии) и трудоемкость (в часах)			Оценочные средства	Формируемые компетенции (индикаторы	Всего (в часах)
		Лекции	Практич.	СРС			
	Раздел 1. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания						
	Тема 1. Предмет и содержание двигательной рекреации	-	2	10	дискуссия	ИДК $_{ПК1.1}$	12
	Тема 2. Организационно-методические основы рекреационных занятий	-	2	14	Решение педагогических задач	ИДК $_{ПК1.1}$	16
	Тема 3. Структура и содержание физической рекреации	-	2	14	Практические работы аналитического характера	ИДК $_{ПК1.1}$	16
	Тема 4. Физкультурно-оздоровительная работа в школе	-	2	12	Анализ видеоматериалов	ИДК $_{ПК1.1}$ ИДК$_{ПК1.2}$:	14
	Тема 5. Рекреационно – оздоровительные системы	-	2	12	Презентации тематического материала	ИДК$_{ПК1.2}$:	14
	Всего час	-	10	62			72

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Описывается организация самостоятельной работы студентов. Можно привести ссылки на учебные пособия, методические указания по дисциплине, электронные документы, методические и электронные фонды кафедры и др.

Тема	Методические указания
Раздел 1.. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания	
Тема 1. Предмет и содержание двигательной рекреации	**Виды и формы СРС:** Работа с учебно-методической литературой. **1.При изучении материала придерживайтесь следующей последовательности:** 1.Понятие и виды оздоровительной физической культуры **2.** Оздоровительно –реабилитационная физическая культура 3.Отношение рекреации 4. Двигательная рекреация в учебных заведениях, по месту жительства, во время отпуска и каникул **2. Используемая форма контроля**: проверка ответов в виде тезисов в электронной образовательной системе **Educa.isu.ru**
Тема 2. Организационно-методические основы рекреационных занятий	**Виды и формы СРС:** Работа с учебно-методической литературой. **1.При изучении материала придерживайтесь следующей последовательности** 1.Построение оздоровительно-рекреационных занятий 2.Методические особенности обучения и подготовки **2. Используемая форма контроля**: проверка ответов в виде тезисов в электронной образовательной системе **Educa.isu.ru**
Тема 3. Структура и содержание физической рекреации	**Виды и формы СРС:** Работа с учебно-методической литературой. **1.При изучении материала придерживайтесь следующей последовательности** 1.Основные направления, виды и формы рекреативной деятельности 2.Оптимальная двигательная активность как условие сохранения здоровья 3. Методы оценки функционального состояния **2. Используемая форма контроля**: проверка ответов в виде тезисов в электронной образовательной системе **Educa.isu.ru**
Тема 4. Физкультурно-оздоровительная работа в школе	**Виды и формы СРС:** Работа с учебно-методической литературой. **1.При изучении материала придерживайтесь следующей последовательности** 1.Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в школе. **2.**Формы физкультурно-оздоровительной работы. 3.Основные физкультурно-оздоровительные методики. **2.Используемая форма контроля**: проверка ответов в виде тезисов в электронной образовательной системе **Educa.isu.ru**
Тема 5. Рекреационно – оздоровительные системы	**Виды и формы СРС:** Работа с учебно-методической литературой. **1.При изучении материала придерживайтесь следующей последовательности** 1. Создание рынка рекреационно-оздоровительных услуг и роль государства в его становлении

	2.Оздоровительная индустрия 3.Туризм как один из важнейших видов рекреационно-оздоровительных услуг **2. Используемая форма контроля**: проверка ответов в виде тезисов в электронной образовательной системе **Educa.isu.ru**

4.5. Примерная тематика курсовых работ *(при наличии)* **не предусмотрена**

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

а) основная литература

1.Зайцев В.П. Основные положения физической рекреации в высшем учебном заведении / В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, С.И. Крамской, В.Б. Евсютина// Фи-зическое воспитание студентов № 1, / 2010.- С.46-49
2.Евсеев, С.П.Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в систе-ме знаний о человеке)// Теория и практика физической культуры. 1998.- №1, С.2
Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет / М.Ю. Картушина. –М.: Творч. Центр Сфера, 2004
3.Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник/ Н.М. Белокрылов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015.— 130 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70643.html.— ЭБС «IPRbooks» ISBN: 978-5-9905655-8-6
4.Оздоровительные технологии в системе физического воспитания 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры, В.Г. Никитушкин, Е.Н, Чернышёва, Н.Н. Чесноков. _Изд-во «Юрайт» 2017. 242 с. Серия Университеты России ISBN: 9785534044010
5.Педагогические технологии :учеб.пособие для академического бакалавриата / Н.Е. Щуркова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. -259с. – Серия : Авторский учебник

б) дополнительная литература

1.Зайцев В.С. Современные педагогические технологии: учебное пособие. – В 2-х книгах. –Книга 1. – Челябинск, ЧГПУ, 2012 - 411 с.
2.Современные педагогические технологии основной школы в условиях ФГОС / О.Б. Даутова, Е.В.Иваньшина, О.А. Ивашедкина, Т.Б. Казачкова, О.Н. Крылова, И.В. Муштавинская. – СПб. : КАРО, 2015 – 176с.
3.Технология оздоровительной физической культуры В.Н, Силуянов Физкультурно-оздоровительные технологии : курс лекций / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – 152 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.
4Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре /Аксенова О.Э.Евсеев С.П.Учеб. пособ. М.: Советский спорт, 2004. - 296 с. ISBN 5-85009-937-9
5.Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы_

- ЭКБСОН
- УИС РОССИЯ
- Справочно-правовая система «ГАРАНТ»

- Справочно-правовая система «Консультант Плюс»
- Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» (НЭБ)

Научно-образовательные ресурсы открытого доступа в сети Интернет:

Система федеральных образовательных порталов
http://www.edu.ru/db/portal/sites/portal_page.htm
Российский общеобразовательный портал http://www.school.edu.ru/ Министерство образования и науки РФ http://mon.gov.ru
ИКТ в образовании http://ict.edu.ru/lib/ Исследователь.ru http://www.researcher.ru/
Вестник образования http://www.vestnik.edu.ru/ Образование: исследовано в мире http://www.oim.ru/
Образовательные технологии и общество http://ifets.ieee.org/russian/periodical/journal.html
Педагогический энциклопедический словарь http://dictionary.fio.ru/
Онлайновые словари портала Грамота.ру http://slovari.gramota.ru/portal_sl.html ГНПБ им. Ушинского http://gnpbu.ru
РГБ http://www.rsl.ru РНБ http://www.nlr.ru
ПОУНБ http://www.pskovlib.ru
Российские библиотечные ресурсы: http://courses.urc.ac.ru/guest/litterat/libraries_r.html http://www.maindir.gov.ru/Lib/
Библиотека Администрации Президента Российской Федерации http://www.libfl.ru/
Всероссийская государственная библиотека иностранной литературы им. М.И. Рудомино http://www.libfl.ras.ru/ushin/ushin_r.html
Государственная публичная историческая библиотека России http://info.spsl.nsc.ru/

VI.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения и оборудование

Учебные аудитории для самостоятельной работы Аудитория оборудована специализированной мебелью на 30 рабочих мест, оснащена компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации: Компьютер Celeron Intel 775S – 30 шт; Коммутатор 8 port MINI SWITCH. Неограниченный доступ к сети Интернет

Оборудование:

Групповые аудитории (*Учебный корпус № 10, 664011, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Нижняя Набережная, д. 8*)	
8	Доска поворотная ДП-12 (з). Используется переносная мультимедийная техника: проектор EPSON EB-X8, ноутбук eMashines eME525-902G16Mi Intel Celeron)
11	Интерактивный учебный комплекс SMART TechnoIogies SMART Board 685ix / UX60.
28	Используется переносная мультимедийная техника: проектор View Sonik PJD 6353, ноутбук eMashines eME525-902G16Mi Intel Celeron)
29	Используется переносная мультимедийная техника. проектор Viewsonic PJD5234, ноутбук HP 610
30	Используется переносная мультимедийная техника: проектор EPSON EB-X8, ноутбуке Mashines eME525-902G16Mi Intel Celeron)
33	Компьютер Celeron-2,8(256). Принтер HP LJ-3052. Обогреватель масляный VIS TRG-9GP. Компьютер Celeron-2800. Ноутбук eMashines eME525-902G16Mi InteI CeIeron 900/2G/160/InteI GMA.

	4500/DVDRW/WiFi/Cam/VHB/15,6". Телевизор GVC AV 1407. Моноблок AIO IRU T2105 21,5"FHD P.МФУ лазерный формат A4Lexmark MX 410 de.
102	Используется переносная мультимедийная техника: проектор ViewSonic PJD5133, ноутбук eMashines eME525-902G16Mi InteI CeIeron 900/2G/160/InteI GMA 4500/DVDRW/WiFi/Cam/VHB/15,6"
105	Используется переносная мультимедийная техника: проектор ViewSonic PJD5133, ноутбук eMashines eME525-902G16Mi InteI CeIeron 900/2G/160/InteI GMA 4500/DVDRW/WiFi/Cam/VHB/15,6"
201	Компьютер INTEL Core 2 DUO E6550 Conroe – 28 шт; Коммутатор 16 port Compex PS2216 Fast E-net Perfect – 2 шт
203	Используется переносная мультимедийная техника. проектор Viewsonic PJD5234, ноутбук HP 610
204	Используется переносная мультимедийная техника. проектор Viewsonic PJD5234, ноутбук HP 610
208	Используется переносная мультимедийная техника: проектор View Sonik PJD 6353, ноутбук eMashines eME525-902G16Mi Intel Celeron)

Учебные и специализированные кабинеты (*Учебный корпус № 10, 664011, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Нижняя Набережная, д. 8*)	
201	Компьютер INTEL Core 2 DUO E6550 Conroe – 28 шт; Коммутатор 16 port Compex PS2216 Fast E-net Perfect – 2 шт
5ф/п	Мультимедиа-проектор, компьютер

Технические средства обучения:

Преподавание дисциплины " Медико-биологическое сопровождение физкультурно - спортивной деятельности " ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- использование электронных образовательных ресурсов при подготовке к лекциям и практическим занятиям;
- использование компьютерных технологий на всех практических занятиях;
- индивидуальные консультации при выполнении заданий для практических занятий и самостоятельной работы;
- стимулирование студентов за качественное выполнение самостоятельных заданий и применение этих знаний на практических занятиях

6.2. Лицензионное и программное обеспечение

Microsoft Office Profissional PLUS 2007 (Номер Лицензии Microsoft 43037074, бессрочно). Антивирус Kaspersky Endpoint Security 10.1 (Форус Контракт№04-114-16 от 14ноября2016г KES Счет №РСЦЗ-000147 и АКТ от 23 ноября 2016г Лицензия. №1B08161103014721370444)

VII.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В учебном процессе используются разнообразные образовательные технологии

Для достижения поставленных целей преподавания дисциплины реализуются следующие методы и формы активизации деятельности студентов:

- практические занятия по формированию практических навыков;
- метод решения ситуационных задач из реальной практики предполагает описание реальных ситуаций.

Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблемы, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них;

- индивидуальные консультации как средство мотивации студента к обучению и

индивидуальной помощи ему в понимании материала;

№ п/п	Виды учебной работы	Образовательные технологии
	Практические занятия	Дискуссия. Решение педагогических задач. Практические работы аналитического характера. Анализ видеоматериалов. Педагогическое моделирование. Творческий обмен.

Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения:

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
	Тема 1. Предмет и содержание двигательной рекреации	Пр.	Дискуссия.	2
	Тема 2. Организационно-методические основы рекреационных занятий	Пр.	Решение педагогических задач	2
	Тема 3. Структура и содержание физической рекреации	Пр.	Практические работы аналитического характера	2
	Тема 4. Физкультурно-оздоровительная работа в школе	Пр.	Анализ видеоматериалов	2
	Тема 5. Рекреационно – оздоровительные системы	Пр.	Презентации тематического материала	2
			Итого час	10

VIII.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Средства оценки учебных достижений

Аннотация	Краткое, обобщенное описание (характеристика) книги, стать и и т.п.
Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения учебной или научной задачи
Конспект	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой описание в письменной форме содержания книги, статьи и т.п. в заданном контексте
Контрольная работа	Средство проверки уровня знаний, умений и навыков обучающихся по конкретному разделу (теме) учебной программы, включающее задания теоретического и (или) практического характера. Проводится в письменном виде.
Терминологический диктант	Средство контроля, при котором задание предъявляются обучающимся в устной форме, а решение представляется ими в письменной форме
Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской или научной темы
Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.
Тест	Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося

8.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Оценочные средства, используемые в процессе изучения дисциплины (**текущий контроль)**: устный опрос, доклад, презентация.

Тестовые задания

Раздел 1. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания

Темы: Предмет и содержание двигательной рекреации .Организационно-методические основы рекреационных занятий. Структура и содержание физической рекреации Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Рекреационно – оздоровительные системы.

Тест 1. Термин рекреация означает:

1) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
2) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
3) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
4) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

Тест 2. Основными видами физической рекреации являются:

1) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
2)аэробика и шейпинг;
3)атлетическая гимнастика и стретчинг;
4) калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика.

Тест 3. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:

1) анаэробного характера;
2) аэробного характера;
3) аэробно-анаэробного характера;
4) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера.

Тест 4. На восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма в спорте после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм, направлена:

1) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
2) адаптивная физическая культура;
3) спортивно-реабилитационная физическая культура;
4) аэробная гимнастика.

Тест 5. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

1) периодичностью и длительностью занятий;
2) интенсивностью и характером используемых средств;
3) режимом работы и отдыха;
4) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

Тест 6. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС... в зависимости от возраста и состояния здоровья.

1) от 90 до 130 уд./мин;
2) от 100 до 170—180 уд./мин;
3) от 180 до 220 уд./мин;
4) от 90 до 220 уд./мин.

Тест 7. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:
1) от 90 до ПО уд./мин;
2) от ПО до 130 уд./мин;
3) от 144 до 156 уд./мин;
4) от 175 до 205 уд./мин.

Тест 8. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объеме... в неделю.
1) 6—8 ч; 2) 10-14 ч; 3) 21-28 ч; 4) 30-32 ч.

Тест 9. Во время занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью сердце должно работать с определенной, но не максимальной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. Его (безопасный уровень) можно вычислить по формуле:
1) «220 минус возраст (в годах)»;
2) «220 минус возраст (в годах)» х 0,6;
3) «190 минус возраст»;
4) «возраст плюс ЧСС в покое».

Тест 10. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:
1) ЧСС (частоте сердечных сокращений);
2) объему выполняемых физических упражнений;
3) интенсивности выполняемых физических упражнений;
4) ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.

Тест 11. Для получения оздоровительного эффекта минимальный расход энергии во время занятий физическими упражнениями должен составлять:
1) 150-250 ккал;
2) 300-500 ккал;
3) 700-900 ккал;
4) 88-1000ккал.

Тест 12. При дозировании физических упражнений предусматривается учет максимального числа повторений (МП) в течение определенного промежутка времени. В оздоровительной тренировке дозирование нагрузки находится в диапазоне:
1) 20-50% МП;
2) 75-80% МП;
3) 80-100% МП;
4) 20-100% МП.

Тест 13. В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:
1) различные виды силовых способностей;
2) различные виды скоростных способностей;
3) различные виды выносливости;
4) координационные способности.

Тест 11. В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное (до 90—100%) использование упражнений:
1) на быстроту движений; 2) на выносливость;
3) на силу; 4) скоростно-силовой направленности.

Тест 12. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:

1) время ходьбы; 2) скорость ходьбы; 3) пройденное расстояние; 4) время ходьбы, ее скорость и расстояние.

Тест 13. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом пульс (в среднем) во время бега не должен превышать:

1) 90-100 уд./мин;
2) 120-130 уд./мин;
3) 160-170 уд./мин;
4) 180-190 уд./мин.

Тест 14. В оздоровительном плавании в качестве оптимальной оздоровительной дистанции принято считать дистанцию....., которую следует проплыть с учетом возраста и с доступной скоростью не останавливаясь.

1) от 400 до 600 м;
2) от 800 до 1000 м;
3) от 1400 до 1800 м;
4) от 2000 до 2500 м.

Тест 15. Для того чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта при прыжках со скакалкой, необходимо прыгать не менее ... за тренировку.

1) 5 мин;
2) 15 мин;
3) 30-40 мин;
4) 1 ч.

Тест 16. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется:

1) оздоровительной физической культурой;
2) адаптивной физической культурой;
3) шейпингом;
4) аэробикой.

Тест 17. Основное требование при выполнении аэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал по меньшей мере:

1) 90-100 уд/мин;
2) 130 уд/мин;
3) 160-170 уд/мин;
4) 180 уд/мин

Тест 18. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется …

1) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых упражнений, режимом работы и отдыха;
2) периодичностью и длительностью занятий;
3) интенсивностью и характером используемых упражнений;
4) режимом работы и отдыха

Тест 19. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе

1) обеспечения полноценного физического развития;
2) совершенствования телосложения;
3) закаливания и физиотерапевтических процедур;
4) формирования двигательных умений и навыков.

Тест 20. Какие факторы обеспечивают здоровье человека?

1) Образ жизни людей; состояние окружающей среды; материальные факторы; деятельность учреждений образования

2) Условия жизни людей; состояние флоры и фауны; деятельность учреждений образования и лесного хозяйства
3) Условия и образ жизни людей; состояние окружающей среды; генетические факторы; деятельность учреждений здравоохранения
4) Условия и образ жизни людей; географические факторы; генетические факторы; деятельность учреждений МЧС

Тест 21.Оздоровительное значение физических упражнений обусловливает их:

1) содержание; 2) форма 3) техника 4) гигиена

Тест 22. Оздоровительный эффект в занятиях физической культуры достигается с помощью:

1) упражнений **аэробной направленности** средней и большой интенсивности;
2) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
3) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
4) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

Тест 23. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности, объединяется в понятие ...

1) двигательная активность; 2) биологическая активность;
3) оптимальная активность; 4) физиологическая активность

Тест 24. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние на:

1) Рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног
2) Дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме
3) Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма
4) Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма

Тест 25. Двигательная активность, ориентированная на восстановление и оздоровление организма характерна для … направления физкультурного движения.

1) общеприкладного 2) корригирующего
3) спортивного 4) рекреационного

Тест 26. Работа мышц благотворно действует, прежде всего …

1) в целом на весь организм; 2) преимущественно на суставы;
3) на соединительно-тканные структуры опорно-двигательного аппарата;
4) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы

Тест 27. Двигательная активность, ориентированная на восстановление и оздоровление организма характерна ...

1) для физкультурного движения; 2) для общеприкладного направления;
3) для спортивного направления; 4) для рекреационного направления .

Тест 28. Оздоровительный эффект систематических занятий физическими упражнениями характеризуется тем, что:

1) задерживается развитие коронарного атеросклероза;
2) улучшается процесс газообмена;
3) формируется тахикардия;
4) ускоряется очистка организма от шлаков;
5) снижается содержание холестерина;
6) исправляются врожденные дефекты;
7) повышается эластичность межреберных хрящей;
8) активизируется выработка ферментов;
9) нарушается обмен веществ;
10) изменяется функция поджелудочной железы

Тест 29. Перечислите объективные показатели, которые используются для контроля собственного физического состояния.

1) ЧСС до и после занятий;
2) динамика восстановления ЧСС и АД;
3) частота дыхания;
4) ЖЁЛ;
5) динамика веса и роста;
6) PWC_{170} (определение физической работоспособности);
7) ортостатическая проба

Тест 30. Релаксация – это …

1) физическое и психическое расслабление;
2) физическое расслабление;
3) физиологическое расслабление;
4) психическое расслаблении

Контрольные вопросы

1. В чем заключается суть принципа оздоровительной направленности?
2. Дайте характеристику основных направлений оздоровительной физической культуры
3. Перечислите методические правила оздоровительной тренировки.
4. Перечислите способы повышения и регламентации нагрузки в оздоровительной физической культуре
6. Обоснуйте необходимость занятий физической культурой в дошкольном возрасте -
7. Перечислите проблемы, препятствующие развитию дошкольного физического воспитания
8. Назовите средства и формы физкультурно-оздоровительных занятий в детском саду и дайте им характеристику
9. Назовите отличительные особенности методики дошкольного физического воспитания
10. Перечислите приемы регулирования нагрузки у детей дошкольного возраста.
11. Охарактеризуйте основные физкультурно-оздоровительные методики для школьников старших классов
12 Охарактеризуйте состояние здоровья современных школьников.
13. Перечислите причины ухудшения здоровья школьников.
14 Охарактеризуйте основные направления модернизации физического воспитания в школе.
15. Перечислите инновационные подходы к системе физического воспитания школьников.
16. Раскройте значение занятий физической культурой и спортом для студенческой молодежи.
17. Какие составляющие включает структура физической культуры студентов?
18. В чем заключаются особенности содержания действующих программ физической культуры в вузах?
19. Что включает реабилитационно - оздоровительная программа по физической культуре?
20. Каким образом осуществляется оздоровительная работа в вузе?

Рекомендации по представлению устного сообщения – доклада

№ раздела и темы дисциплины	Оценочные средства
Тема 2. Организационно-методические основы рекреационных занятий	Устное выступление – доклад "Содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры" с презентацией
Тема 4. Физкультурно-оздоровительная работа в школе	Устное выступление – доклад "Организационно-методические основы рекреационных занятий в школе" с презентацией

8.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

Вопросы к зачету:

1. Сущность и основные понятия рекреативной физической культуры
2. Построение комплексной программы физической рекреации для формирования, укрепления и сохранения здоровья
3. Разработка рекреационных мероприятий, направленных на восстановление здоровья людей
4. Основная цель и значимость физической рекреации
5. Роль рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых и спортивные мероприятия в образовательных учреждениях
6. Формированию потребности в регулярных занятиях спортивно-оздоровительным туризмом и физической рекреацией у различных социально-демографических групп населения
7. Компьютерные технологии планирования учебно - тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно - реабилитационного, спортивно-оздоровительного процесса
8. Разработка комплекса мер для соблюдения правил и норм охраны труда, техники безопасности для занимающихся рекреационно - оздоровительной деятельностью
9. Контроль за состоянием работоспособности занимающихся и рекреационно - оздоровительной и рекреационно-реабилитационной деятельнгстью;
10. Оценка физического и функционального состояния учащихся к занятиям рекреационно-оздоровительной направленности
11. Оценка эффективности используемых средств и методов в учебно - тренировочном процессе рекреационно-оздоровительной, коррекционной и консультационной деятельности
12. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки средствами двигательной рекреации в различные возрастные периоды
13. Отбор адекватных средства и методов учебно - тренировочной, рекреационно-реабилитационной деятельности с учетом социально-демографических факторов
14. История развития рекреационно-развлекательной сферы в России
15. Признаки, составляющие основное содержание физической рекреации.
16. Физическая реабилитация при гипертонической болезни
17. Основные направления, виды и формы рекреативной деятельности
18. История развития рекреационно-оздоровительной сферы в России.
19. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.
20. Учет возрастных особенностей в процессе оздоровительно-рекреационной работы.

Критерии оценки знаний студентов:

«Зачтено» - последовательный, логически изложенный ответ. Допускаются незначительные недочеты в ответе студента, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и др.

«Не зачтено» - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС по направлению 44.04.01Педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки РФ №126 от «22» февраля 2018 г.

Разработчик (-и): Бахарева Е.В. докт. биол. наук. проф.

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.