



**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

«09» апреля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля) **Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура**

Квалификация (степень) выпускника - **Бакалавр**

Форма обучения- **заочная**

Согласована с УМС ПИ ИГУ

Протокол № 3 от «26» марта 2026 г.

Председатель _____ М.С. Павлова

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 7 от «18» марта 2026г.

Зав. кафедрой _____ М.В. Пружинина

Иркутск 2026 г.

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций как комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления профессиональной деятельности в соответствии с педагогическим и методическим типами профессиональной деятельности бакалавров по данному направлению

ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ:

- Формировать практические навыки применения здоровьесформирующих технологий в практике педагога физической культуры и спорта.
- Формировать способности научного использования педагогических технологий в разработке программ здоровьесформирования, здоровьесовершенствования, здоровьесбережения, рекреации, адаптации и социализации людей, перенесших серьезные травмы не совместимые с продолжением профессиональной деятельности.
- Формировать умения применять методики оздоровительной тренировки применять и внедрять в практику физического воспитания дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и адаптивного физического воспитания.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

2.1. Учебная дисциплина (модуль) 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.В.01 Медико-биологическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности.

Б1.В.02 Теория и методика преподавания подвижных и спортивных игр.

Б1.В.03 Физкультурно-оздоровительные технологии.

Б1.В.ДВ.02.01 История физической культуры и спорта.

Б1.В.ДВ.02.02 Олимпийское образование.

Б1.О.22 Решение профессиональных задач (практикум).

Б1.В.04 Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ.

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

Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм.

Б1.В.05 Моделирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях.

Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ) :

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

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях	ИДК-1 -проектирует и реализует программу по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту, а также общеобразовательных (дополнительных) программ в области	<i>Знать:</i> программы ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и ФГТ дополнительного образования. <i>Уметь:</i> применять здоровьесформирующие,

дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования	физической культуры и спорта;	здоровье совершенствующие программы для разновозрастных обучающихся в образовательных организациях. Применять адаптивные программы для реабилитации посттравматических больных. <i>Владеть:</i> здоровьем формирующими, здоровьем совершенствующими, адаптивными программами для рекреации населения
	ИДК-2-определяет эффективность реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в различных образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования.	<i>Знать:</i> методы диагностики эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в практике физической, социальной рекреации и адаптации. <i>Уметь:</i> применять методы диагностики для определения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в практике физической, социальной рекреации и адаптации. <i>Владеть:</i> методами диагностики определения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в практике физической, социальной рекреации и адаптации Образовательных, медицинских и социальных организаций.

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры
		7
Аудиторные занятия (всего)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	12	12
Самостоятельная работа (всего)	88	88
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет

Контроль (КО)	4	4
Контактная работа (всего)*	16	16
Общая трудоемкость	часы	108
	зачетные единицы	3

4.2. Содержание учебного материала дисциплины

Сущность и основные понятия физической рекреации. Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой. Оценка морфофункционального состояния и резервных возможностей организма;

- оценка физической работоспособности (общей и специальной);

- оценка психомоторных способностей. Содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры. Рекреативная физическая культура в санаториях-профилакториях. Характеристика двигательных режимов. Контроль функционального состояния, результатов реабилитации.

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 материалы	Формируемые компетенции (индикаторы)	Всего (час)
		Лекции	Практические занятия	СРС			
1.	Сущность и основные понятия физической рекреации. Содержание специальных средств рекреативной физической культуры		1	8	Доклад-презентация	ПК-1 ИДК-1 - проектирует и реализует программу по дисциплине (модулю) по физической культуре, спорту, а также медико-биологических программ в реабилитации и	9
2.	Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой. Системный подход в оценке здоровья.		1	7	тест		8
3.	Современные методики диагностики (в том числе с		1		тест		9

	использованием компьютерных технологий) и контроля физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности: - оценка морфофункционального состояния и резервных возможностей организма; - оценка физической работоспособности (общей и специальной); - оценка психомоторных способностей			8		рекреации здоровья	
4.	Содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры		1	7	конспек т		8
5.	Основные направления игровых форм и особенности их использования в рекреативной физической культуре		1	7			8
6.	Плавание. Основные формы и особенности методики занятий оздоровительной направленности в воде. Способы плавания; игры с мячом. Упражнения у бортика		1	8			9
7.	Рекреативный туризм – групповые занятия на местности		1	7			8
8.	Занятия на тренажерах в рекреативной физической культуре		1	7			8
9.	Рекреативная физическая культура в учреждениях отдыха и по месту жительства		1	7			Доклад, презентация Методическая практика Контрольная работа
10.	Рекреативная физическая культура в санаториях-профилакториях. Характеристика двигательных режимов		1	7	8		
11.	Рекреативная физическая культура в домах отдыха и пансионатах		1	7	8		
12.	Управление физкультурно-оздоровительной работой в парках культуры и отдыха		1	8	9		

13.	Контроль знаний и навыков.					4
	Всего		12	88		108

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

№ темы	Наименование темы самостоятельной работы студентов	Методические рекомендации
1.	Сущность и основные понятия физической рекреации. Содержание специальных средств рекреативной физической культуры	Подготовить доклад, презентацию на выбранную тему – –
2.	Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой. Системный подход в оценке здоровья.	Знать: влияние УУД на разные формы рекреативной физической культуры
3.	Современные методики диагностики (в том числе с использованием компьютерных технологий) и контроля физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности: - оценка морфофункционального состояния и резервных возможностей организма; - оценка физической работоспособности (общей и специальной); - оценка психомоторных способностей.	Знать: – основные направления нарушений: ССС, дыхательной системы; Опорно-двигательного аппарата Уметь: применять современные методики диагностики состояния и контроля
4.	Содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры	Знать: - Формы утренней гимнастики; - Прогулки; - Подвижные игры; - методики дыхательных техник; - терренкур; - скандинавская ходьба
5.	Основные направления <i>игровых форм</i> и особенности их использования в рекреативной физической культуре	Знать: – подвижные игры на колясках (задачи, средства, методы обучения). – комбинирование спортивных игр для инвалидов.
6.	<i>Плавание.</i> Основные формы и особенности методики занятий оздоровительной направленности в воде. Способы плавания; игры с мячом. Упражнения у бортика	Знать методику проведения занятия, осуществляя контроль состояния здоровья. Соблюдать технику безопасности. Составлять индивидуальные задания для не умеющих плавать, для больных с травмами позвоночника и конечностей.

7..	Рекреативный туризм – групповые занятия на местности	Знать технику безопасности, карту местности, топографию, владеть компасом.
8.	Занятия на тренажерах, на специальном оборудовании	Знать методику проведения занятия
9.	Рекреативная физическая культура в учреждениях отдыха и по месту жительства	Уметь организовать и занять жителей, применяя средства рекреации.
10.	Рекреативная физическая культура в санаториях-профилакториях. Характеристика двигательных режимов. групповые и индивидуальные занятия	Владеть навыками обучения упражнениям и методами применения разных средств рекреации, уметь комбинировать виды оздоровительно-восстановительного и тренировочного процесса.
11.	Рекреативная физическая культура в домах отдыха и пансионатах	Знать возрастную анатомию, физиологию, психологию здоровых и больных отдыхающих. Владеть методами коррекции средствами рекреации.
12.	Управление физкультурно-оздоровительной работой в парках культуры и отдыха	Владеть методиками восстановления здоровья, оказания первой медицинской помощи

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов) не предусмотрено

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

А) ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Буковский, Владислав Андреевич. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс] : учеб.пособие / В. А. Буковский. - ЭВК. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - Режим доступа: -ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. доступ.+

2. [Пружинина, М. В.](#) Основные средства восстановления работоспособности при занятиях физическими упражнениями [Текст]: учеб.-метод. пособие / М. В. Пружинина, К. Н. Пружинин; Вост.-Сиб. гос. акад. образования. - Иркутск: Изд-во ВСГАО, 2012. - 112 с. – 12 экз.+

3. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / ред. Ю. Ф. Курамшин. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с. – ISBN 5-85009-888-7. – 29 экз.+

4. [Чермит, К. Д.](#) Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учебное пособие / К. Д. Чермит. - М.: Советский спорт, 2005. - 272 с. – ISBN 5-85009-935-2. – 10 экз.+

г) список авторских методических разработок:

1. [Слонимская, Л. И.](#) Физическая культура. Методико-практические занятия по аэробике [Текст]: учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура" / Л. И. Слонимская; Иркут. гос. пед. ун-т. - Иркутск : ИГПУ, 2003. - 100 с. – 10 экз.+

2. [Слонимская, Л. И.](#) Методические основы преподавания физической культуры в специальных медицинских группах гуманитарных вузов [Текст]: учебное пособие для вузов / Л. И. Слонимская, Е. А. Колинченко; Хабаровская гос. акад. экономики и права. - Хабаровск: ХГАЭП, 2003. - 112 с. – 3 экз.+

б) периодические издания

- 1.Лечебная физическая культура и спортивная медицина <http://Lfsport.ru>
- 2.Теория и практика физической культуры ISI: <http://www.teoriya.ru>
- 3.ЛФК и массаж. Спортивная медицина ISSN онлайн-версии: Электронная онлайн-версия журнала ISI: http://aconit.ru/show_paper.php?idpaper=59

в) список авторских методических разработок:

- 1.Слонимская, Л. И. Физическая культура. Методико-практические занятия по аэробике [Текст]: учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура" / Л. И. Слонимская; Иркут. гос. пед. ун-т. - Иркутск : ИГПУ, 2003. - 100 с. – 10 экз.
2. Слонимская, Л. И. Оздоровительная физическая культура [Текст] : Методические указания для студентов с заболеваниями дыхательной системы / Л.И. Слонимская. - Хабаровск: ХГАЭП, 1999.-1 экз+.
4. Слонимская, Л. И. Физическая культура и спорт [Текст]: Методические рекомендации для самостоятельных занятий студентов специального отделения с заболеваниями глаз / Л.И. Слонимская. - Хабаровск : ХГАЭП, 1999. - 28 с. – 1 эк.

VI.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения и оборудование

Помещения – учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом ОПОП ВО бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Занятия по дисциплине проходят в специальных помещениях:

- учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, оборудованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: используется переносная мультимедийная техника;
- учебных аудиториях для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: используется переносная мультимедийная техника;
- а также в помещениях для самостоятельной работы, оборудованных специализированной мебелью и компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «ИГУ».

Технические средства обучения:

- по всем темам дисциплины разработаны электронные презентации для проведения лекционных и практических занятий;
- используется составленная фильмотека по отдельным темам учебного курса;
- имеется комплект видеороликов для наглядного представления вопросов при изучении ряда тем учебной дисциплины.

6.2. Лицензионное и программное обеспечение

Windows 10 pro;
Adobe acrobat reader DC;
Audacity;
Far;
Firefox;
Google Chrome;
Kaspersky AV;
MS Office 2007;

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций*), развивающие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие компетенции.

Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения:

	Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
1.	Сущность и основные понятия физической рекреации. Содержание специальных средств рекреативной физической культуры	практика	Презентация Powerpoint	1 час.
2.	Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой. Системный подход в оценке здоровья.	практика	Просмотр видео материалов.	1 час.
3.	Групповые занятия для реабилитантов (сп. зал, бассейн)	СРС	Видео уроки	1 час.
4.	Методики проведения оздоровительных занятий на открытых площадках, в парках	СРС	Видео уроки	1 час.
Итого часов				4

VIII.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) представляет собой комплект оценочных материалов для проведения текущего контроля, включая, при необходимости, и входной контроль, и промежуточной аттестации обучающихся и оформляется в виде отдельного документа (приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) или в данном разделе программы. (Приводятся контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, описание показателей и критериев оценивания.

Средства оценки учебных достижений

Аннотация	Краткое, обобщенное описание (характеристика) книги, статьи и т.п.
Учебная практика	Средство проверки начального уровня методических и практических умений в подборке и проведении упражнения, игры, фрагмента урока или занятия, выступающее как основа будущей профессиональной деятельности
Методическая практика	Средство проверки уровня методических умений в подборке и проведении упражнений, игры, фрагмента урока или занятия, обучения техническому элементу или двигательного упражнения, выступающее как основа будущей профессиональной деятельности
Судейская практика	Средство проверки уровня практических умений и навыков организации и проведения соревнований, методики судейства по избранному виду спорта
Доклад -презентация, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения учебной или научной задачи
Задания по самостоятельной работе	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой ответ на вопросы для самоконтроля в системе ЕДУКА
Проект (конспект)	Новый, самостоятельно созданный, лично или общественно значимый продукт, носящий теоретический, материализованный, материальный или организационный характер, представление которого содержит описание существенных компонентов методологии его создания. 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.
Сдача нормативов по технической и физической подготовке	Средство проверки двигательных умений и навыков и уровня развития физических качеств, представляющий выполнение определённых требований, предусмотренных содержанием вида спорта или требованиям к уровню физической подготовленности. Проводится в практической форме в соответствии с установленными требованиями
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, а также оценку теоретических аспектов дисциплины

Оценочные средства учебных достижений и шкала оценивания

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ТЕСТ

Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Владеет теоретическими сведениями	Осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов	0 - не верно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов
			1 - верно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов
		Устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям	0 - не устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям
			1 - устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям
		Перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями	0 - не перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями
			1 - перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями
	Дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями	0 - не дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями	
		1 - дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями	
	Выполняет задания алгоритмического характера	Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм и соотносит полученный результат с одним из предложенных вариантов	0 - не правильно выбран вариант ответа
			1 - правильно выбран вариант ответа
Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм без соотнесения полученного результата с одним из предложенных вариантов		0 - не найдено верное решение	
	1 - найдено верное решение		

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: СОБЕСЕДОВАНИЕ

Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Средство контроля, организованное как специальная беседа	Способность оперировать основными учебными материалами в	Корректно воспроизводит фрагменты учебного материала в качестве ответа на прямые вопросы	0 – не воспроизводит большую часть материала
			1 – воспроизводит большую часть материала, но иногда допускает ошибки
			2 – корректно воспроизводит материал в полном объеме

преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	стандартных ситуациях (ситуациях, эквивалент-ных перечисленным в процессе изучения материала)	Распознает ситуации, позволяющие непосредственно, т.е. без преобразования, применять основные понятия и положения для разрешения стандартных задач, возникающих в стандартных ситуациях	0 – не распознает большую часть предложенных ситуаций применения материала
			1 – распознает большую часть предложенных ситуаций применения материала, но иногда допускает ошибки
			2 – корректно распознает все предложенные ситуации применения материала в полном объеме
		Непосредственно, т.е. без преобразования, применяет основные понятия и положения для разрешения стандартных задач, возникающих в стандартных ситуациях	0 – не применяет материал в большей части предложенных ситуаций, допускающих его непосредственное применение
			1 – применяет, но с недочетами материал в большей части предложенных ситуаций, допускающих его непосредственное применение
			2 – применяет корректно материал во всех предложенных ситуациях, допускающих его непосредственное применение
	Способность оперировать основными понятиями контролируемого учебного материала в не стандартных ситуациях	Корректно отвечает на вопросы, требующие преобразования учебного материала, отражения его связи с другими разделами данной дисциплины	0 – не отвечает на большую часть вопросов, требующих преобразования учебного материала
			1 – отвечает на большую часть вопросов, требующих преобразования учебного материала, но иногда допускает ошибки
			2 – отвечает на все вопросы, требующие преобразования учебного материала, отражения его связи с другими разделами данной дисциплины
		Распознает ситуации, позволяющие после преобразований, применять основные понятия и положения для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях	0 – не распознает большую часть предложенных ситуаций, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях
			1 – распознает большую часть предложенных ситуаций, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях, но иногда допускает ошибки
			2 – распознает все предложенные ситуации, позволяющие после преобразований, применять учебный материал для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях
Применяет преобразованные основные понятия и положения для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях		0 – не выполняет большую часть заданий, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях	
		1 – выполняет большую часть предложенных заданий, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях, но иногда допускает ошибки	

			2 – выполняет все предложенные задания, требующие применения преобразованного учебного материала для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях
способен самостоятельно аргументированно выбирать и применять способы решения не стандартных задач в контексте сложившейся не стандартной практикоориентированной ситуации	Описывает и обосновывает самостоятельно выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения предложенных не стандартных практикоориентированных ситуаций	0 – либо вообще не описывает, либо описывает, но не обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения большей части предложенных не стандартных практикоориентированных ситуаций	
		1 – описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения большей части предложенных не стандартных практикоориентированных ситуаций, но иногда допускает ошибки	
		2 – правильно описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения всех части предложенных не стандартных практикоориентированных ситуаций	
	Распознает ситуации, позволяющие после преобразований, применять основные понятия и положения для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях	0 – не распознает ситуации, допускающие возможность применения преобразованного учебного материала в большей части предложенных не стандартных практикоориентированных ситуаций	
		1 – распознает, описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения большей части предложенных не стандартных практикоориентированных ситуаций, но иногда допускает ошибки	
		2 – распознает, правильно описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения всех предложенных не стандартных практикоориентированных ситуаций	
	Применяет преобразованные основные понятия и положения для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных практикоориентированных ситуациях	0 – не применяет преобразованный учебный материал в большей части предложенных не стандартных практикоориентированных ситуациях	
		1 – обоснованно применяет преобразованный учебный материал для разрешения большей части предложенных не стандартных практикоориентированных ситуаций, но иногда допускает ошибки	
		2 – обоснованно и правильно применяет преобразованный учебный материал для разрешения всех предложенных не стандартных практикоориентированных ситуаций	

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: РЕФЕРАТ

Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде	Способен целенаправленно анализировать информацию в заданном контексте	Проводит анализ терминологического поля в рамках темы реферата	0 – не провел анализ терминологического поля
			1 – провел анализ только непосредственно используемых понятий
			2 – провел анализ не только непосредственно используемых в докладе понятий, но и рядоположенных и противоположных понятий
		Анализирует изученный материал, выделяет наиболее значимые для	0 - не выделил наиболее значимые для раскрытия темы факты и научные положения
			1 - выделил часть наиболее значимых для раскрытия темы фактов и научных положений

полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской или научной темы	Способен обобщать, конкретизировать и систематизировать полученную в результате анализа информацию в заданном контексте	раскрытия темы факты и научные положения	2 - выделил достаточное количество значимых для раскрытия темы фактов и научных положений
		Устанавливает отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, иллюстрируя примерами, в том числе и авторскими	0 - не установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте
			1 - установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, но не проиллюстрировал их примерами, или установил большую часть отношений между понятиями (объектами) в заданном контексте, проиллюстрировал их примерами, или установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, проиллюстрировав лишь часть из них
		Устанавливает причинно-следственные связи между фактами и положениями, опираясь на позицию авторов реферируемых источников	2 - установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, проиллюстрировал их примерами, в том числе и авторскими
			0 - не установил причинно-следственные связи между фактами и положениями
		Делает вывод	1 - установил причинно-следственные связи между фактами и положениями, но не обосновал их с позиции авторов реферируемых источников, или установил большую часть причинно-следственных связей между фактами и положениями, обосновав их с позиции авторов реферируемых источников, или установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, обосновав лишь часть из них
	2 - установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, обосновав их в полном объеме		
	Владеет культурой представления результатов работы	Соблюдает требования, предъявленные к оформлению реферата	0 - не сделал вывод или сделал вывод не адекватный фактам и положениям выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме реферата
			1 - сделал вывод частично-адекватный фактам и положениям, выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме реферата
			2 - сделал вывод адекватный фактам и положениям выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме реферата
		Соблюдает логическую последовательность в изложении материала	0 - не реализовал большую часть требований
			1 - реализовал большую часть требований
2 - реализовал все требования, предъявленные к оформлению реферата			
Соблюдает авторские права	0 - нарушена логическая последовательность в изложении материала		
	1 - соблюдена логическая последовательность в большей части изложенного материала		
	2 - соблюдена логическая последовательность при изложении материала в полном объеме		
		0 - не представлены ссылки на авторов использованных материалов	
		1 - представлены ссылки на авторов части использованных материалов	
		2 - представлены ссылки на авторов всех использованных материалов	

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ПРОЕКТ

Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Новый,	Способность определять, цель,	Определена цель	0 – не определена цель деятельности

самостоятельно созданный, лично или общественно значимый продукт, носящий теоретический, материализованный, материальный или организационный характер, представление которого содержит описание существенных компонентов методологии его создания	задачи (план), условия, средства и методы деятельности, направленной на создание заявленного продукта	деятельности, направленная на создание заявленного продукта	1 – приведенная цель деятельности не способствует созданию заявленного продукта в полном объеме
			2 - приведенная цель деятельности способствует созданию заявленного продукта в полном объеме
		Определены задачи (план), последовательно и в полном объеме описывающие путь достижения цели	0 – не определены задачи исследования
			1 – задачи частично определены или определены в полном объеме, но в несоответствующей цели последовательности
		Определены условия, средства и методы деятельности	2 - определены задачи, последовательно и в полном объеме описывающие путь достижения цели
			0 – не определены ни условия, ни средства, ни методы деятельности, обеспечивающие создание заявленного продукта
	Способность обосновывать, актуальность (значим ость, полезность) создания заявленного продукта <i>Примечание: в данном показателе может быть выбран при оценке проекта либо только один из критериев, либо оба, в зависимости от вида проекта</i>	Обоснована практическая (социальная) актуальность (значим ость, полезность) созданного продукта	1 - определены частично условия, средства и методы деятельности, необходимые, но не достаточные для достижения цели исследования
			2 - определены условия, средства и методы деятельности, необходимые и достаточные для достижения ее цели
			0 – нет никакого обоснования практической (социальной) актуальности (значим ости, полезности) созданного продукта
		Обоснована теоретическая (научная, научно-методическая, методическая) актуальность (значим ость, полезность) созданного продукта	1 – содержащееся в описании проекта обоснование практической (социальной) актуальности (значим ости, полезности) созданного продукта не полно
			2 - определен объект исследования, соответствующий цели исследования
			0 – не обоснована теоретическая (научная, научно-методическая, методическая) актуальность (значим ость, полезность) созданного продукта
Способность обосновывать новизну созданного продукта, сопоставляя его с другими, аналогичными продуктами на основе целенаправленного анализа информации по теме проекта	Проведен анализ существующих подходов к созданию аналогичных продуктов	1 - обоснование теоретической (научной, научно-методической, методической) актуальности (значим ость, полезность) созданного продукта носит не полный (не убедительный) характер	
		2 - обоснование теоретической (научной, научно-методической, методической) актуальности (значим ость, полезность) созданного продукта носит полный (убедительный) характер	
		0 – не проведен анализ существующих подходов к созданию аналогичных продуктов	
	Продемонстрировано отличие предложенного автором подхода к	Проведен анализ существующих подходов к созданию аналогичных продуктов	1 – проведен анализ крайне ограниченного количества существующих подходов к созданию аналогичных продуктов
			2 - проведен анализ достаточного количества существующих подходов к созданию аналогичных продуктов
			0 – не продемонстрировано отличие предложенного автором подхода к созданию продукта от выявленных в процессе анализа других существующих
		1 – продемонстрировано отличие предложенного автором подхода к созданию продукта от незначительного количества выявленных в процессе анализа других существующих подходов	

		созданию продукта от выявленных в процессе анализа других существующих	2 – продемонстрировано отличие предложенного автором подхода к созданию продукта от всех, выявленных в процессе анализа других существующих подходов	
	Способен создавать новый лично или общественно значимый в контексте темы проекта продукт	Создан новый продукт, соответствующий заявленной цели с использованием выбранных средств и методов	0 – не создан новый продукт соответствующий заявленной	
			1 - создан новый продукт, частично соответствующий заявленной цели с использованием части выбранных средств и методов	
			2 - создан новый продукт, соответствующий заявленной цели с использованием выбранных средств и методов	
Владеет культурой представления результатов работы	Соблюдает требования, предъявленные к оформлению проектной работы		0- не реализовал большую часть требований	
			1 - реализовал большую часть требований	
			2 - реализовал все требования, предъявленные к оформлению проектной работы	
	Соблюдает логическую последовательность в изложении материала		0 - нарушена логическая последовательность в изложении материала	
			1 - соблюдена логическая последовательность в большей части изложенного материала	
			2 - соблюдена логическая последовательность при изложении материала в полном объеме	
	Соблюдает авторские права		0 - не представлены ссылки на авторов использованных материалов	
			1 - представлены ссылки на авторов части использованных материалов	
			2 - представлены ссылки на авторов всех использованных материалов	
Владеет культурой публичного представления результатов работы	Стиль изложения материала соответствует стилю, принятому в предметной области темы проекта		0 - стиль изложения большей части материала не соответствует стилю, принятому в предметной области темы проекта	
			1 - стиль изложения большей части материала соответствует стилю, принятому в предметной области темы проекта	
			2 - стиль изложения всего материала соответствует стилю, принятому в предметной области темы проекта	
	Соблюдает логическую последовательность в изложении материала в процессе защиты курсовой работы, в полном объеме отражающий ее содержание		0 - нарушена логическая последовательность в изложении материала	
			1 - соблюдена логическая последовательность в большей части изложенного материала	
			2 - соблюдена логическая последовательность при изложении материала	
		Для презентации		0 - не использовал необходимые для представления работы наглядные и иллюстративные

		результатов работы использует наглядные и иллюстративные материалы, при необходимости выполненные с применением современных информационно-коммуникационных технологии	материалы	
			1 - использовал недостаточное количество необходимых для представления работы наглядных и иллюстративных материалов	
			2 - использовал достаточное количество необходимых для представления работы наглядных и иллюстративных материалов	
		Соблюдает авторские права в процессе защиты работы		0 - не представлены ссылки на авторов использованных материалов
				1 - представлены ссылки на авторов части использованных материалов
				2 - представлены ссылки на авторов всех использованных материалов
		Аргументировано отвечает на вопросы в процессе защиты проекта		0 - не отвечает на поставленные вопросы
				1 - аргументировано отвечает на отдельные вопросы
				2 - аргументировано отвечает на все поставленные вопросы

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА				
Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания	
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.	Способен приводить полные ответы на поставленные теоретические вопросы	Перечисляет факты	0 - не перечислил большую часть фактов требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос	
			1 - перечислил большую часть фактов требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос	
			2 - перечислил все факты, требуемые для ответа на поставленный теоретический вопрос	
		Перечисляет существенные признаки понятий в рамках заданного вопроса, распознает их, приводит примеры и контрпримеры к ним, устанавливает отношение между понятиями и классифицирует понятия (в случае необходимости)	0 - не выполнил большую часть необходимых для ответа на поставленный теоретический вопрос операций	1 - выполнил большую часть необходимых для ответа на поставленный теоретический вопрос операций
				2 - выполнил все необходимые для ответа на поставленный теоретический вопрос операций
				0 - не привел большую часть причинно-следственных связей между фактами, требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос
Устанавливает причинно-следственные связи между фактами			0 - не привел большую часть причинно-следственных связей между фактами, требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос	

<p>Способен решать поставленные задачи</p> <p>Способен выполнять практические задания на применение теоретических положений в стандартных ситуациях (ситуациях, эквивалентных перечисленным в процессе изучения материала)</p> <p>Способен выполнять практические задания на применение теоретических положений в нестандартных ситуациях (ситуациях, не эквивалентных никаким ситуациям, перечисленным в процессе изучения материала)</p>			1 - привел большую часть причинно-следственных связей между фактами, требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос	
			2 - привел причинно-следственные связи между фактами требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос	
	Реализовывает этапы решения задачи			0 - не реализовал большую часть этапов решения задачи
				1 - реализовал большую часть этапов решения задачи
	Грамотно использует язык науки в процессе описания решения задачи			2 - реализовал все этапы решения задачи
				0 - в описании большей части этапов решения задачи допустил ошибки и (или) недочеты при использовании языка науки
				1 - в описании меньшей части этапов решения задачи допустил недочеты при использовании языка науки
	Оформляет решение задач в соответствии с установленными требованиями			2 - грамотно использовал язык науки в процессе описания всех этапов решения задачи
				0 - оформил решение задач, не соответствующее с большей части установленных требований
				1 - оформил решение задач в соответствии с большей частью установленных требований
				2 - оформил решение задач в соответствии со всеми установленными требованиями

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: КОНСПЕКТ

Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
<p>Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой описание в письменной форме содержания книги, статьи и т.п. в заданном контексте</p>	<p>Способен целенаправленно анализировать информацию в заданном контексте</p>	<p>Выделяет значимые в заданном контексте понятия</p>	0 - не выделил значимые в заданном контексте понятия
			1 - выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте понятий
			2 - выделил достаточное количество значимых в заданном контексте понятий
		<p>Выделяет значимые в заданном контексте факты</p>	0 - не выделил значимые в заданном контексте факты
			1 - выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте фактов
			2 - выделил достаточное количество значимых в заданном контексте фактов
	<p>Выделяет значимые в заданном контексте положения</p>	0 - не выделил значимые в заданном контексте положения	
		1 - выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте положений	

	Способен обобщать, конкретизировать и систематизировать полученную в результате анализа информацию в заданном контексте	Устанавливает отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста	2 - выделил достаточное количество значимых в заданном контексте положений
			0 - не установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте
			1 - установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, но не подтвердил их фрагментами конспектируемого текста, или установил большую часть отношений между понятиями (объектами) в заданном контексте, подтвердив их фрагментами конспектируемого текста, или установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, подтвердив лишь часть из них фрагментами конспектируемого текста
			2 - установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста
		Устанавливает причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста	0 - не установил причинно-следственные связи между фактами и положениями
			1 - установил причинно-следственные связи между фактами и положениями, но не подтвердил их фрагментами конспектируемого текста, или установил большую часть причинно-следственных связей между фактами и положениями, подтвердив их в фрагментах конспектируемого текста, или установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтвердив лишь часть из них фрагментами конспектируемого текста
			2 - установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста
		Соблюдает логическую последовательность в изложении материала	0 - нарушена логическая последовательность в изложении материала
			1 - соблюдена логическая последовательность в большей части изложенного материала
			2 - соблюдена логическая последовательность при изложении материала
0 - стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника			
Стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника	1 - стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника		
	2 - стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника		
НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: АННОТАЦИЯ			
Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания

Краткое, обобщенное описание (характеристика) книги, статьи и т.п.	Способен целенаправленно анализировать информацию с целью выявления основополагающей идеи и вклада автора в ее развитие, или выявление основных объектов и их характеристик, представленных в анализируемой информации	Представил аннотацию отражающую основополагающую идею или основные объекты представленные в анализируемой информации	0 - аннотация не отражает основополагающую идею или в ней приведена меньшая часть основных объектов представленных в анализируемой информации
			1 - аннотация в целом отражает основополагающую идею, но содержит неточности или в ней приведена большая часть основных объектов представленных в анализируемой информации
			2 - аннотация отражает основополагающую идею или в ней приведены все основные объекты, представленные в анализируемой информации
	Способен выделять вклад автора в развитии выделенной идеи или описал основные характеристики выделенных объектов	Выделил вклад автора в развитии выделенной идеи или описал основные характеристики выделенных объектов	0 - не выделил вклад автора в развитии выделенной идеи или не описал все основные характеристики выделенных объектов, или описал их меньшую часть
			1 - выделил только часть вклада автора в развитии выделенной идеи или описал большую часть основных характеристик выделенных объектов
			2 - выделил вклад автора в развитии выделенной идеи в полном объеме или описал все основные характеристики выделенных объектов
Способен представлять информацию, полученную в результате анализа аннотируемого источника, в заданном объеме с использованием определенных средств, в том числе на иностранном языке в случае необходимости	Стиль представления аннотации соответствует стилю аннотируемого источника	0 - стиль представления аннотации не соответствует стилю аннотируемого источника	
		1 - стиль представления аннотации соответствует стилю аннотируемого источника	
	Объем представленной аннотации соответствует заданным требованиям	0 - объем представленной аннотации не соответствует заданным требованиям	
1 - объем представленной аннотации соответствует заданным требованиям			

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ОТВЕТ НА ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Краткое, обобщенное описание основного содержания, формулировка понятия, методики, технологии	Способен целенаправленно анализировать информацию с целью выявления основополагающей идеи и вклада автора в ее развитие, или выявление основных объектов и их характеристик, представленных в анализируемой информации	Представил ответ на вопрос для самоконтроля отражающий основополагающую идею или основные объекты представленные в анализируемой информации	0 – ответ на вопрос для самоконтроля не отражает основополагающую идею или в ней приведена меньшая часть основных объектов представленных в анализируемой информации
			1 - ответ на вопрос для самоконтроля в целом отражает основополагающую идею, но содержит неточности или в ней приведена большая часть основных объектов представленных в анализируемой информации
			2 - ответ на вопрос для самоконтроля отражает основополагающую идею или в ней приведены все основные объекты, представленные в анализируемой информации

		Выделил вклад автора в развитии выделенной идеи или описал основные характеристики выделенных объектов	0 - не выделил вклад автора в развитии выделенной идеи или не описал все основные характеристики выделенных объектов, или описал их меньшую часть
			1 - выделил только часть вклада автора в развитии выделенной идеи или описал большую часть основных характеристик выделенных объектов
			2 - выделил вклад автора в развитии выделенной идеи в полном объеме или описал все основные характеристики выделенных объектов
	Способен представлять информацию, полученную в результате анализа аннотируемого источника, в заданном объеме с использованием определенных средств	Стиль представления ответ на вопрос для самоконтроля соответствует терминам и понятиям, принятым в данном виде физкультурно-спортивной деятельности	0 - стиль представления ответа на вопрос для самоконтроля не соответствует стилю аннотируемого источника
			1- стиль представления ответа на вопрос для самоконтроля соответствует стилю аннотируемого источника
		Объем представленного ответа на вопрос для самоконтроля соответствует заданным требованиям	0 - объем представленного ответа на вопрос для самоконтроля не соответствует заданным требованиям
		1 - объем представленного ответа на вопрос для самоконтроля соответствует заданным требованиям	

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: УЧЕБНАЯ (МЕТОДИЧЕСКАЯ) ПРАКТИКА

Средство контроля при котором требования предъявляются обучающимся в устной форме, а решение представляется ими в практической форме	Способен воспроизводить стандартное упражнение в заданном темпе	Определяет и соблюдает алгоритм (последовательность) выполнения двигательных действий (упражнения)	0 - не соблюдает алгоритм (последовательность) и ритм выполнения упражнения
			1 – соблюдает алгоритм (последовательность) и ритм выполнения упражнения
		Соблюдает требования по технике безопасности	0 - не обеспечивает безопасность
			1 – обеспечивает безопасность
	Обеспечивает правильный показ техники выполнения упражнения (ий) или двигательного действия, демонстрирует знание гимнастической терминологии при выполнении и объяснении	Обеспечивает эталонный показ упражнения	0 - не обеспечивает зеркальный показ
			1 – осуществляет зеркальный показ упражнения
		Осуществляет правильное объяснение и показ упражнения в соответствии с общепринятой гимнастической терминологией	0 - не владеет терминологией, допускает неточности при объяснении
			1 - свободно владеет терминологией, правильно использует гимнастические термины
	Способен правильно воспроизводить последовательность подготовительных и имитационных упражнений при обучении двигательному действию	Демонстрирует знание содержания и последовательности освоения подводящих и имитационных упражнений	0 – не демонстрирует правильную последовательность упражнений при обучении двигательному действию
			1 – демонстрирует правильную последовательность и широкий спектр подводящих и имитационных упражнений при обучении двигательному действию

Способен отбирать упражнения для развития отдельных двигательных качеств с использованием основ методики их развития	Отбирает упражнения с преимущественной направленностью на развитие отдельных двигательных качеств	0 – не демонстрирует правильную последовательность упражнений при развитии отдельных двигательных качеств
		1 – демонстрирует методически правильную последовательность упражнений при развитии отдельных двигательных качеств и способностей
Способен правильно определять основные технические ошибки при выполнении двигательного действия или технического элемента, а также упражнения, направленные на их устранение	Определяет основные ошибки в технике выполнения двигательного действия	0 – не демонстрирует умения выявлять технические ошибки и подирать упражнения для их устранения
		1 – демонстрирует начальные умения выявлять технические ошибки и подирать упражнения для их устранения

Тест по дисциплине является стандартизированным средством текущего контроля для диагностики успешности формирования компетенций ПК-1. Представленные варианты тестов, используются как средства текущего контроля.

Система оценивания отдельных заданий и работы в целом. Верное выполнение каждого задания оценивается 1 баллом. За неверный ответ или отсутствие ответа выставляется 0 баллов. Частично правильные ответы за задание не предусмотрены. Общий тестовый балл на входном тестировании, на первом тестировании по разделу 1 и на втором тестировании по разделу 2 определяется суммой баллов, полученных за верное выполнение заданий теста. Максимальное количество баллов (верное выполнение всех заданий) теста – от 9 до 54 баллов. Минимальный пороговый тестовый балл теста соответствует 55% правильно выполненных заданий и равен от 5 баллов входного тестирования до 32 баллов.

Тест выполняется в компьютерной форме в сети Интернет с использованием программной оболочки «Moodle». Проверка выполнения отдельного задания и теста в целом производится автоматически. Общий тестовый балл сообщается студенту сразу после окончания тестирования.

Педагогический институт

(наименование структурного подразделения)

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ БАНКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование** Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура**

Формулировка компетенции: ПК-1.Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования

Номер задания	Содержание вопроса	Ответы Правильный ответ выделить жирным шрифтом или цветом	Компетенция (шифр компетенции из УП)	Код и наименование дисциплины формирующей данную компетенцию
1. Задание закрытого типа на установление соответствия (проверяется автоматически) Инструкция: <i>Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции левого столбца выберите позицию в правом столбце</i>				
1.	<p>Установите соответствие между типом образовательной организации и основными целями реализуемых программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.</p> <p>1. Дошкольное образование 2. Начальное общее образование 3. Основное общее образование 4. Среднее общее образование 5. Дополнительное образование</p> <p>А. Поддержка физического развития и улучшение здоровья через разнообразные активности Б. Формирование основ здорового образа жизни и физической</p>	<p>1-Б,Ж 2-А 3-В 4-Д 5-Г,Е</p>	ПК-1	Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации

	<p>активности с раннего возраста</p> <p>В. Развитие спортивных навыков и командной работы через участие в соревнованиях</p> <p>Г. Создание условий для самореализации и выбора вида спорта по интересам</p> <p>Д. Углубленное изучение физической культуры и подготовка к профессиональному спорту</p> <p>Е. Освоение прикладной физической культуры</p> <p>Ж. Освоение техники жизненно важных двигательных действий</p>			
2.	<p>Установите соответствие между методами оценки эффективности реализуемых программ с их описанием.</p> <p>1. Качественные методы</p> <p>2. Количественные методы</p> <p>3. Функциональные пробы</p> <p>4. Анализ результатов тестирования</p> <p>А.Использование статистических данных для выявления тенденций в физической активности</p> <p>Б. Оценка изменений в уровне</p>	<p>1-Б</p> <p>2-А</p> <p>3-В</p> <p>4-Г,Д</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации

	<p>здоровья и физической подготовки на основе отзывов</p> <p>В. Оценка показателей физической работоспособности</p> <p>Г. Сбор данных о физическом состоянии участников через стандартизированные тесты</p> <p>Д. Определение уровня физической подготовленности</p> <p>Е. Выявление показателей физической подготовки</p>			
3.	<p>Установите соответствие медицинских групп здоровья обучающихся при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>1. Основная</p> <p>2. Подготовительная</p> <p>3. Специальная медицинская «А»</p> <p>4. Специальная медицинская «Б»</p> <p>А. III группа-обучающиеся, имеющие хронические заболевания в стадии ремиссии, рекомендованы занятия в СМГ(специальная медицинская группа);</p> <p>Б. I группа-относительно здоровые обучающиеся;</p> <p>В. II группа- обучающиеся имеющие незначительные отклонения, слабое физическое развитие, часто болеющие ОРВИ;</p>	<p>1.Б.</p> <p>2.В</p> <p>3.А</p> <p>4.Г</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации

	Г. IV, V группы – серьезные ограничения по здоровью, хронические заболевания в острой форме или реабилитации;			
4.	<p>Установите соответствие средств рекреации, названия упражнения и его действие</p> <p>1. дыхательные упражнения;</p> <p>2. стретчинг;</p> <p>3. расслабляющие упражнения;</p> <p>4. упражнения на внимание;</p> <p>5. упражнения для мышц глаз расслабляющие;</p> <p>6. упражнения для мышц глаз укрепляющие;</p> <p>А. движение глазами вверх-вниз; вправо-влево.</p> <p>Б. и.п.-стойка на левой, правую согнуть вперед, руками прижать к груди – выдох, стоять.</p> <p>В. Делай то, что я говорю!</p> <p>Г. Диафрагмальное дыхание.</p> <p>Д. И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх - расслабление;</p> <p>1- пальцев;</p> <p>2- кистей;</p> <p>3-предплечий;</p> <p>4- мышц спины;</p> <p>5-ног;</p>	<p>1-Г</p> <p>2-Б</p> <p>3-Д</p> <p>4-В</p> <p>5-Е</p> <p>6-А</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации

	6-и.п. Е. зажмуривание глаз			
5.	<p>Установите соответствие методов диагностики, согласно нозологии заболевания</p> <p>1. ЖЕЛ, проба Штанге, проба Генчи, ЧД, экскурсия гр. клетки. 2. Длина тела; масса тела; гибкость вперед, назад, вправо, влево; динамометрия; становая сила 3. ЧСС; АД,- в покое; ЧСС; АД,- после нагрузки 20 приседаний; время восстановления ЧСС; АД. 4. Угол сгибания – разгибание сустава; 5. Позы Ромберга.</p> <p>А. заболевания дыхательной системы Б. заболевания ССС В. заболевания ОДА Г. заболевания нервной системы Д. восстановление подвижности при переломах</p>	<p>1-А 2-В 3-Б 4-Д 5-Г</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации
6.	Установите соответствие применения циклических видов спорта, гимнастики в рекреационной деятельности оздоровительных занятий	<p>1,2,3,4,6- А,Б 5,6,7-В,Д,Е</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации

	<p>1. лыжный спорт; 2. плавание; 3. фитнес аэробика; 4. ходьба; 5. партерная гимнастика; 6. дыхательная гимнастика; 7. снарядная гимнастика</p> <p>А. нарушения ССС; Б. нарушения дыхательной системы; В. нарушения ОДА; Г. заболевания ЖКТ; Д. заболевания глаз; Е. травмы</p>			
<p>2. Задание закрытого типа на установление последовательности (проверяется автоматически) Инструкция: Прочитайте текст и установите последовательность</p>				
7.	<p>Установите правильную последовательность фрагментов оздоровительных занятий (уроков), согласно оздоровительных задач:</p> <p>- 1 часть занятия -Заминка -2 часть занятия -Заминка -3 часть занятия</p> <p>А. Восстановление организма обучающихся; Б. Максимальное повышение</p>	Е, Г, Б-Д, А	ПК-1	Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации

	<p>физической нагрузки; В.Расслабление работающих мышечных групп; Г.Дыхательные упражнения, стретчинг; Д.Необходимая коррекция патологии; Е.Подготовка организма к выполнению физической нагрузки.</p>			
8.	<p>Установите правильную последовательность применения средств рекреации для профилактики стресса накопления после недельной нагрузки и профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>А. сон; Б. плавание в бассейне; В. душ; Г. прогулка по парку, в лесу. Д. баня</p>	В, Г, Д-Б, А.	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации
9.	<p>Установите правильную последовательность рекреационных зон в черте города</p> <p>А. парк у автодороги; Б. водоём; В. лесопарк; Г. зона отдыха у фонтана Д. цветочная клумба.</p>	Б, В, Г, Д, А, Е.	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации

	Е. дорожное полотно			
10.	<p>Установите правильную последовательность действий в укреплении здоровья</p> <p>А. утренняя зарядка; Б. психологическая устойчивость; В. правильное питание; Д. прогулки на свежем воздухе; Е. двигательная активность; Ж. способность к коммуникации</p>	А, В, Д, Е, Б, Ж	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации
11.	<p>Установите правильную последовательность выполнения ОРУ</p> <p>А. мелкие мышечные группы; Б. мышцы туловища, крупные мышечные группы конечностей; В. средние мышечные группы; Г. мышцы шеи.</p>	А, В, Б, Г	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации –
12.	<p>Установите правильную последовательность этапов для оценки эффективности реализуемых программ оздоровительной направленности в образовательной организации</p> <p>А. Сбор данных о состоянии</p>	В, А, Г, Б, Д	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации

	здоровья участников Б. Анализ результатов и выявление проблемных областей В. Определение целей и задач программы Г. Проведение анкетирования участников и родителей Д. Разработка рекомендаций для улучшения программы			
3. Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача (проверяет специалист УМУ) Инструкция: <i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i>				
13.	Укажите не менее трех средств современных технологических средств, с помощью которых возможна реализация программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.	Использование мобильных приложений для отслеживания физической активности и прогресса участников. Виртуальные тренировки и онлайн-занятия. Системы мониторинга здоровья, носимые устройства (фитнес-браслеты), для контроля за физическим состоянием	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации
14.	Для оценки функционального состояния обучающихся в специальной медицинской группе на занятии необходим контроль	ЧСС-частоты сердечных сокращений, ЧД – частоты дыхания в начале занятия, при максимальной	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации

	показателей:	физической нагрузке, в конце занятия.		
4. Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание....., дополнить предложенное (проверяется автоматически, разработчик должен написать правильный вариант ответа)				
Инструкция: <i>Прочитайте текст и запишите пропущенное слово/словосочетание (термин, словосочетание....., дополнить предложенное)</i>				
15.	Метод проведения оздоровительного занятия в присутствии нескольких человек, называется.....	групповой	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации
16.	Особенностью оздоровительных, лечебных, корректирующих занятий является применение...упражнений.	дыхательных	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации
17.	Сопровождение, предусмотренное оздоровительными программами обучения в образовательных организациях, называют...	медицинским контролем	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации
5. Задание с выбором одного правильного ответа из предложенных (проверяется автоматически)				
Инструкция: <i>Прочитайте текст и выберите один правильный ответ</i>				
18.	При реабилитации больных используют метод кинезитерапии, он представляет : 1.ЛФК отдельных частей тела с помощью инструктора. 2. Современный, научный метод лечения с помощью упражнений и специальных тренажеров. 3.Комплексный метод реабилитации.	А. 1; Б. 2; В.3;	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации

19.	<p>Ключевые особенности оздоровительного туризма:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. получение квалифицированной медицинской помощи; 2. лечение заболеваний; 3. улучшение общего самочувствия, профилактика заболеваний, восстановление физических и эмоциональных сил, с использованием природных факторов; 4. восстановление физического и ментального здоровья. 	<p>А.1,4. Б. 2,4 В. 3. Г.4</p>	<p><i>ПК-1</i></p>	<p>Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации</p>
<p>6. Задание с выбором нескольких правильных ответов из предложенных (проверяется автоматически) Инструкция: <i>Прочитайте текст и выберите несколько правильных ответов</i></p>				
20.	<p>Основные курортные и санаторные зоны Иркутской области:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. остров Ольхон; 2. курорт «Байкал» 3. курорт «Усолье»; 	<p>А.2,3,5; Б. 1,2,4,6; В.1,3,5,6 Г.2.36.7;</p>	<p><i>ПК-1</i></p>	<p>Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации</p>

	<p>4. курорт «Улан-Удэ» 5. курорт «Усть-Кут»; 6. курорт «Аршан»; 7. курорт «Слюдянка»</p>			
21.	<p>Выберите три приоритетных физических показателя определяющих эффективность реабилитации нарушений ОДА:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка устойчивости. 2. Скорость вставания, ходьбы и поворота. 3. Оценка способности к самообслуживанию. 4. Измерение угла движения в суставе (амплитуда). 5. Восстановление поврежденной двигательной функции. 	<p>А.1,4,5; Б. 1,3,5; В.2,3,5; Г.3.4.5.</p>	<i>ПК-1</i>	Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации

8.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (в форме экзамена или зачета).

Вопросы и задания к зачету

1. Научно-методические аспекты оздоровительно-рекреативной физической культуры.
2. Диагностика, физического состояния в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Комплексные оздоровительные технологии в системе физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом.
4. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере физической культуры различных групп населения.
5. Моделирование физкультурно-оздоровительной деятельности на основе индивидуально-типологических особенностей.
6. Методические и организационные особенности физкультурно-оздоровительной работы на разных этапах развития (с дошкольниками, школьниками, молодежью, взрослым населением).
7. Нетрадиционные средства и комплексные педагогические технологии оздоровительной и рекреативной направленности.
8. Особенности питания в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки.
9. Средства восстановления в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности
10. Контроль и самоконтроль физического состояния в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.
11. Методики групповых рекреационных занятий.
12. Методики индивидуальных рекреационных занятий.
13. Адаптация и социализация людей, перенесших травмы с последующей инвалидностью.
14. Адаптация спортсменов, получивших травмы несовместимые с продолжением спортивной карьеры.

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению:

44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от «22» февраля 2018 г. №121 (зарегистрирован в Минюсте России «15» марта 2018 г. № 50362).

Разработчик:



Слонимская Людмила Ивановна, старший преподаватель

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