



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



Рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Квалификация (степень) выпускника - **Бакалавр**

Форма обучения- **заочная**

Согласована с УМС ПИ ИГУ

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 10 от «15» июня 2021 г.

Протокол № 10 от «08» июня 2021 г.

Председатель _____ М.С. Павлова

Зав. кафедрой _____ М.В. Пружинина

Иркутск 2021 г.

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.03.01 «Теория и методика физической рекреации» является:

Обучение базовой подготовке бакалавра к осуществлению профессиональной деятельности к применению полученных в результате изучения дисциплины знаний и умений.

Формирование способностей бакалавра к проектированию и реализации программ физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики.

Задачи дисциплины:

Главной задачей освоения дисциплины является формирование профессиональной компетентности будущего специалиста. На основе научных знаний формировать способности организации индивидуальной образовательной и совместной учебной деятельности обучающихся в соответствии требованиями федеральных государственных образовательных стандартов в подготовке бакалавра и осуществлении педагогической деятельности педагога физической культуры и спорта.

- 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.
- Способствовать реализации методов оптимальных приемов и различных моделей представления, объяснения, интерпретации изучаемых объектов оздоровительной тренировки начального общего, основного общего, среднего общего и адаптивного физического воспитания.

Процесс изучения данной дисциплины направлен на развитие следующих компетенций:

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

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

Дисциплина «Теория и методика физической рекреации» занимает важное место среди дисциплин учебного плана. Дисциплина имеет органическую взаимосвязь с дисциплинами, формирующими компетенции, заявленные в программе.

2.1. Учебная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений в процентном отношении более практическая, имеет элементы новизны двигательных действий и относится к творческим видам физкультурно-спортивной деятельности.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Б1.О.01 Основы научно-исследовательской деятельности.

Б1.О.02 Управление проектами.

Б1.О.08 Физическая культура и спорт.

- Б1.О.23 Формирование результатов освоения образовательной программ
- 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.01 Элективные дисциплины 1
- Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм.
- Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика.
- Б1.В.ДВ.02 Элективные дисциплины 2
- Б1.В.ДВ.02.01. История физической культуры и спорта
- Б1.В.ДВ.02.02. Олимпийское образование
- Б1.В.ДВ.02.03 Адаптивные информационные технологии
- Б1.В.ДВ.03 Элективные дисциплины 3
- Б1.В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура.
- Б1.В.ДВ.04 Элективные дисциплины 4
- Б1В.ДВ.04.01 Теория и организация адаптивной физической культуры.
- Б1.В.ДВ.04.02 Организация адаптивной двигательной рекреации.

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

- Б2.В.01(П) Практика по получению умений и опыта профессиональной деятельности
- Б1.О.24 Введение в профессиональную деятельность.
- Б1.В.04 Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ.
- Б1.В.06 Курсовая работа по профилю "Физическая культура".
- Б1.О.05 Моделирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

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 дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования	ИДК-1 -проектирует и реализует программу по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту, а также общеобразовательных (дополнительных) программ в области физической культуры и спорта;	<i>Знать:</i> программы ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и ФГТ дополнительного образования. <i>Уметь:</i> применять здоровье формирующие, 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.	<p><i>Знать:</i> методы диагностики эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в практике физической, социальной рекреации и адаптации.</p> <p><i>Уметь:</i> применять методы диагностики для определения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в практике физической, социальной рекреации и адаптации.</p> <p><i>Владеть:</i> методами диагностики определения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в практике физической, социальной рекреации и адаптации образовательных, медицинских и социальных организаций.</p>

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц Очное	Семестры
		9
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

№ п/п	Темы	Содержание
1.	Сущность и основные понятия физической рекреации. Содержание специальных средств рекреативной физической культуры	<p>Термин рекреация означает активный отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, учебы, тренировочных занятий или соревнований и приносящий удовлетворение от него. Рекреация как средство отдыха и развлечения имеет древние исторические корни. Эволюцию средств рекреации составили элементы трудовой и военной деятельности. Выбор и использование средств и форм рекреации имеет культурную и социально-экономическую обусловленность. Культурная обусловленность проявляется в обычаях и традициях народов мира. Социально-экономическая зависимость связана с общим уровнем благосостояния граждан, тем выше возможность применения средств активного отдыха. Основные понятия рекреативной физической активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – цель занятий – средства – формы – методы – уровень здоровья рекреируемого – контроль физической нагрузки – выбор желаемого средства рекреации <p>К средствам малых форм рекреативной физической культуры относятся упражнения физической культуры; ходьба в заданном режиме (терренкур); скандинавская ходьба; элементы спорта; элементы танцев; упражнения ЛФК; оздоровительный туризм; оздоровительное плавание; оздоровительная гимнастика; современные методики занятий фитнесом, игровые виды спорта, в облегченных условиях правил игры.</p>
2.	Методология физической рекреации. Диагностика и контроль за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой.	<p>Рекреация делится на два вида: физическая (или двигательная) и интеллектуальная. Отличительными чертами физической рекреации от других элементов физической культуры являются: преобладанием частного сектора в финансировании и создании сферы рекреационных услуг; проявлением комфортных психо-физиологических ощущений от занятий; отсутствием регламентации по использованию средств, методов, параметров физической нагрузки, техники выполнения двигательных действий, нормативов, условий проведения и форм занятий, правил состязаний; отсутствием ограничений по возрастным, половым и функциональным признакам; высокой вариативностью рекреационной деятельности в течение года: от одноразовых до регулярных занятий. При самостоятельных занятиях отсутствует врачебно-педагогический контроль. При регулярных, систематических занятиях под наблюдением специалистов с занимающимися рекреационными упражнениями, проводится тестирование уровня здоровья или применяются методы функциональной диагностики. Основные показатели контроля здоровья в процессе занятий рекреационными упражнениями: АД – артериальное давление; ЧСС- частота сердечных сокращений; ЧД- частота дыхания.</p>
3.	Современные методики диагностики (в том числе с использованием компьютерных технологий) и контроля физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности.	<p>В практике занятий физической культурой принято контролировать состояние здоровья занимающихся. Для самостоятельного контроля могут быть использованы: индекс Руфье (определение сердечной деятельности), функциональная проба РВС 170 – соответствие физической нагрузки функциональному состоянию занимающегося. Экспресс оценка здоровья по методике Г.Л. Апанасенко. Методика определения биологического возраста. Исследование дыхательной системы, по параметрам, определяющим уровень здоровья.</p> <p>Весо-ростовой индекс – соответствие массы тела и длины тела.</p> <p>В медицинских организациях проводят компьютерную диагностику всех функциональных систем организма.</p>
4.	Содержание и особенности проведения малых форм рекреативной	<p>Соблюдение принципов спортивной тренировки: постепенности, регулярности, систематичности, адекватности физической нагрузки уровню физической готовности занимающегося оздоровлению.</p> <p>В рекреационной практике наиболее часто применяются следующие</p>

	физической культуры	приемы: 1. Активное и свободное выполнение движений, с постепенным увеличением амплитуды. 2. Применение повторных движений пружинящих, повышающих интенсивность растягивания. 3. Применение активной помощи партнера. 4. Использование дополнительной внешней опоры. 5. Проведение занятий на свежем воздухе.
5.	Основные направления игровых форм и особенности их использования в рекреативной физической культуре	Самыми популярными признаны игры с мячом. Применение элементов спортивных игр: - Игра через волейбольную сетку любым мячом, по правилам волейбола не применяя технику верхних и нижних передач, подач мяча. Используются броски мяча. -Игра в бадминтон в парах, в кругу, без волана, с пластмассовым мячом (сухого бассейна). -На спорт. площадке: «выжигала» с четырех сторон с 2 мя большими по объему мячами. Одна команда выбивает, другая команда старается не попасть под касание мячом.
6.	Плавание. Основные формы и особенности методики занятий оздоровительной направленности в воде.	Занятия плаванием занимают особое положение в восстановлении здоровья населения. Вода является облегченной средой для выполнения двигательных действий, особенно при нарушениях двигательной системы человека. Формы и средства занятий в воде: групповые и индивидуальные занятия проводятся отдельно с детьми и взрослым населением. Обучение и совершенствование способов плавания; плавание при работе отдельно: руками, ногами с дополнительным оборудованием. Игры с мячом. Упражнения у бортика: работа рук, ног с опорой, в скольжении. Ходьба у бортика со сменой направления движения лицом, спиной вперед, боком, с поворотом вокруг своей оси (для тех, кто не умеет или не может плавать). Аква-аэробика с различными предметами, под музыкальное сопровождение. Применяется специальное оборудование для спуска на воду из инвалидной коляски в бассейн, с дальнейшим плаванием по заданию инструктора ЛФК или тренера.
7.	Рекреативный туризм, его виды. Групповые занятия на местности.	Туризм: прогулки, экскурсии, экспедиции, походы. Более экзотический туризм: велосипедный, водный, горный, лыжный, пешеходный, парусный, конный, горнолыжный. Каждый может выбрать по желанию и возможности. Организованный туризм имеет степени сложности, согласуется со службами МЧС, различают: путевочный, зимний, летний, внутренний международный, дальний, ближний, школьный, студенческий. Для возрастных жителей, не далеко от мест проживания инструкторами проводятся пешие групповые прогулки, с палками (скандинавская ходьба), лыжные прогулки, терренкур (дорожки на территории медицинского, социального профилактического учреждения) с разметкой расстояния от 100м. до нескольких километров, с подъемами и спусками. где специалистом ведется индивидуальный контроль прохождения трасы каждым занимающимся, с учетом самочувствия, патологии здоровья и функциональными возможностями.
8.	Занятия на тренажерах рекреативной физической культуре	Тренажерные залы, площадки позволяют проводить оздоровительные тренировки самостоятельно и под контролем специалистов. Тренажер является дополнительным оборудованием для облегчения выполнения упражнения, они имеют разную направленность: для работы с отягощением, для развития силы, гибкости, координации движений. При выполнении упражнений на нескольких тренажерах с их дозированными подходами, совершенствуются качества выносливости, что очень важно для жизнедеятельности кардиореспираторной системы. Тренировки с инструктором, позволяют осуществлять контроль тренировочных нагрузок и регламентировать применяемые упражнения.
9.	Рекреативная физическая культура в учреждениях отдыха и по месту	Зоны отдыха внутри населенных мест. Во многих городах России появились зоны отдыха, это не только парки, небольшие уголки со скамеечками и клумбами цветов, красиво оформленные фонтаны с меняющимися потоками струй воды. все это не только красит город, но и создает уголки отдыха- рекреации прохожих, местных жителей данного

	жительства	района. Посидеть на скамейке и подышать запахом трав и цветов, освежающих струй воды фонтанов. Не заметно, но это тоже средства рекреации по месту жительства. Загородные зоны отдыха для долго и кратко временного пребывания людей в лесных массивах, на берегу рек, озер, морей. Здесь располагаются дома отдыха, восстановительные центры медицинской и социальной реабилитации. Целью этих организаций является рекреационная работа по предоставлению мест для занятий населения и обеспечению специалистами для проведения самих оздоровительных занятий, организации досуга детей и взрослого контингента. В выходные дни могут организовываться соревнования по видам спорта по упрощенным правилам судейства, спортивно-оздоровительные праздники.
10.	Физкультурно-оздоровительная физическая культура в санаториях-профилакториях. Характеристика двигательных режимов	Санаторий - это учреждение лечебно-реабилитационного профиля. В соответствии с перенесенным заболеванием или хирургической операцией, больных направляют в соответствующий виду заболевания санаторий на срок лечения в зависимости от характера и тяжести болезни (до 1-3 месяцев и более). Лечение больных может проводиться в местных санаториях и санаториях других регионов. В структуре рационального построения санаторного режима используются различные бальнеологические, физико-терапевтические факторы, грязелечение, лечебное питание, лечебная физкультура в сочетании с климатотерапией, рекреативной физической культурой. средства и формы ЛФК в сочетании с климато-терапией и другими средствами лечения, можно успешно осуществить принцип постепенной адаптации организма больного к дозированным физическим нагрузкам, при этом осуществлять не только медицинскую реабилитацию, но способствовать социально-трудовой реабилитации. На основании изменения показателя максимального потребления кислорода (МПК) в связи с возрастом, полом и заболеванием выделены четыре режима двигательной активности: щадящий - 1, щадяще-тренирующий - 2, тренирующий - 3, интенсивно-тренирующий - 4. Режимы предназначены для восстановления нарушенных функций организма, достижения полноценной реабилитации и подготовки больного к активной трудовой деятельности. Назначенный режим не является постоянным, в период лечения может меняться при улучшении состояния здоровья от первого к четвертому, а при ухудшении от четвертого к первому.
11.	Рекреативная физическая культура в домах отдыха и пансионатах	Дома отдыха и пансионаты относятся к категории здравниц оздоровительно-рекреативной направленности. Их деятельность курируют министерства и ведомства, к которым они принадлежат, профсоюзные или отдельные промышленные или сельскохозяйственные объединения, промышленные предприятия. Задачей отдыха трудящихся является переключение организма на другой вид деятельности, который обеспечивал бы их оздоровление, поддерживал физические, психические и интеллектуальные возможности. с учетом специфики местных условий включаются разделы, предусматривающие следующие мероприятия: строительство и оборудование спортивной базы для занятий различными видами физических упражнений; приобретение спортивного инвентаря и оборудования; строительство и оборудование комплексов физио- и гидро-процедур; оборудование тропы "здоровья"; реконструкции пляжей; подготовка общественных физкультурных кадров, привлечение отдыхающих к активным занятиям различными видами физических упражнений; организация физкультурно-оздоровительных групп среди отдыхающих.
12.	Управление физкультурно-оздоровительной работой в парках культуры и отдыха	Зоны массового отдыха населения являются объектом повышенного спроса у людей всех возрастных категорий, располагают емкой проектной мощно-стью, способной одновременно охватить большую часть населения. Руководство по организации и проведению физкультурно-оздоровительной и спортивной работой в ПКиО осуществляет спортивный отдел, инструктор физической культуры и спорта. К проведению занятий, тренировок, соревнований, спортивных праздников и других мероприятий привлекаются тренеры, инструкторы и судьи по

		<p>спорту, а также специалисты, знающие особенности этой работы. Спортивный отдел и, в частности, инструктор парка организуют свою работу по плану, утвержденному дирекцией парка и согласованному с городскими (районными) управлениями по физической культуре, спорту и туризму. Мероприятия физкультурно-оздоровительной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация занятий постоянных посетителей, коллективов предприятий, домоуправлений, учреждений, школ - в форме учебных групп по комплексу "Здоровье" в соответствии с возрастными ступенями; - организация и проведение занятий в группах ОФП, в группах оздоровительного бега, в группах здоровья широкого профиля; - создание детских групп по фигурному катанию на коньках, оздоровительной гимнастике, плаванию, спортивным играм; - создание и организация работы ФСК для детей, подростков, молодежи, а также лиц старшего и пожилого возраста; - организация учебно-консультативных пунктов по отдельным видам спорта и комплексу "Здоровье" для лиц различного возраста, а также занимающихся самостоятельно на базе парков или в домашних условиях.
--	--	---

4.3. Разделы и темы дисциплин и виды занятий

№ 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 (час)
		Лекции	Практ. занятия	СРС			
1.	Сущность и основные понятия физической рекреации. Содержание специальных средств рекреативной физической культуры		1	7	Задание по СР доклад	ПК-1 ИДК-1 - проектирует и реализует программу «Восстановление после трудового (учебного) дня» по дисциплине «физическая культура, а также общеобразовательных (дополнительных) программ в области физической культуры и спорта;	8
2.	Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой. Системный подход в оценке здоровья.		1	7	Задание по СР тест		8
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		1	7	Задание по СР тест		8

	психомоторных способностей.						
4.	Содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры		1	7	Задание по СР		8
5.	Основные направления игровых форм и особенности их использования в рекреативной физической культуре		1	7	Конспект, доклад		9
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	8			9
8.	Занятия на тренажерах в рекреативной физической культуре		1	8			9
9.	Рекреативная физическая культура в учреждениях отдыха и по месту жительства		1	7	Задание по СР	ИДК-2-определяет эффективность реализации программ по рекреации в физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования.	8
10.	Рекреативная физическая культура в санаториях-профилакториях. Характеристика двигательных режимов		1	8	Конспект		9
11.	Рекреативная физическая культура в домах отдыха и пансионатах		1	7			8
12.	Управление физкультурно-оздоровительной работой в парках культуры и отдыха		1	7	доклад		8
13.	Контроль знаний и навыков.				тест		
	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	<p>Знать: основные понятия физической рекреации</p> <p><i>Задание:</i> подготовить доклад, презентацию на выбранную тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> – средства рекреации; – основные понятия рекреативной физической культуры; – рекреативные зоны (территории) Иркутской области. <p>Литература по всем темам дисциплины: http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785971807100.html</p>

2.	Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий рекреативно-оздоровительной физической культурой. Системный подход в оценке здоровья.	При составлении конспектов занятий: Знать: влияние универсальных учебных действий (УУД) на разные формы рекреативной физической культуры <i>Задание:</i> использовать разные формы физической рекреации, для здоровой категории занимающихся и людей с патологией здоровья.
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 функциональных нарушений состояния здоровья: сердечно-сосудистых заболеваний; дыхательной системы; опорно-двигательного аппарата Уметь: применять современные методики контроля состояния здоровья. <i>Задание:</i> составить паспорт здоровья оздоравливающегося (основные параметры) отдыхающего или проходящего реабилитацию- реабилитанта.
4.	Содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры	Знать: - Формы утренней гимнастики; - Прогулки; - Подвижные игры; - методики дыхательных техник; - терренкур; - скандинавская ходьба <i>Задание:</i> составить конспект на выбранную тему оздоровительного занятия, согласно нарушения здоровья занимающихся – группового занятия; – индивидуального занятия; – в спортивном зале; – на свежем воздухе.
5.	Основные направления <i>игровых форм</i> и особенности их использования в рекреативной физической культуре	Знать: игровые формы оздоровительных занятий <i>Задание:</i> подготовить практическое занятие: – 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. <i>Задание:</i> составить индивидуальные задания для не умеющих плавать, для больных с травмами позвоночника и конечностей.
7..	Рекреативный <i>туризм</i> –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	<i>Задание:</i> уметь организовать и занять детей по месту жительства, применяя средства физической рекреации (сделать доклад).
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. <i>Задание:</i> - выбрать зону проведения занятия (парк, бассейн, спортивный зал); - определить возрастную группу занимающихся, реабилитирующихся; - определить патологию, двигательный режим; - составить конспект применения и дозировки основных средств рекреации.
11.	Рекреативная физическая культура в домах отдыха и пансионатах	Знать возрастную анатомию, физиологию, психологию здоровых и больных отдыхающих. Владеть методами коррекции средствами рекреации. реабилитации. <i>Задание:</i> выполнить задание темы №10 и провести практическое занятие с группой отдыхающих, реабилитантов.
12.	Управление физкультурно-оздоровительной работой в парках культуры и отдыха	Владеть методиками восстановления здоровья, оказания первой медицинской помощи. <i>Задание:</i> составить план оздоровительных мероприятий, продумать контроль над их реализацией, сделать доклад. <i>Литература:</i> http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785971807100.html

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов) См. темы программы

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля):

а) основная литература

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Киев: Здоровье, 2000. – 248 с.
2. 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.
3. Макеева, В. С. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. С. Макеева, В. В. Бойко. - Москва : Советский спорт, 2014. - 152 с. - ISBN 978-5-9718-0710-0. - Текст : электронный // URL : <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785971807100.html>
4. Менхин, Ю.В. Менхин, А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учеб. пособие / Ю.В. Менхи, А.В. Менхин.–Ростов-на-Дону, 2002.–384 с

5. 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.

6. 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.

б) дополнительная литература

7. Полякова, Лариса Октябровна Биомеханика двигательной деятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. О. Полякова. - ЭВК. - Иркутск : Аспринт, 2016 - . - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. доступ. Ч. 1. - 2016.

9. Романова С.В., Слонимская Л.И. Физическая культура и спорт: курс лекций [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов/С.В. Романова, Л.И.Слонимская. – Электронный текст. дан.(2,4 Мб). - Иркутск: Издательство «Аспринт», 2019. – 160 с. – 1 электрон. опт. диск пространства; CD-привод; ОС Windows XP и выше, ПО для чтения pdf-файлов. Загл. с экрана. ISBN 978-54340-03261

10. 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.

11. 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.

12. 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.

в) периодические издания

Физическая культура в школе - <http://window.edu.ru/resource/536/48536>

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.

Слонимская Л.И., Богатова И.И. Классификация гимнастических упражнений. Часть I. Строевые, общеразвивающие упражнения: учебно-методическое пособие. /Л.И. Слонимская, И.И. Богатова. – Иркутск: изд-во «Аспринт», 2016. – 136 с. ISBN 978-5-4340-0137-3.

3. Романова С.В., Слонимская Л.И. Физическая культура и спорт: курс лекций [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов/С.В. Романова, Л.И.Слонимская. – Электронный текст. дан.(2,4 Мб). - Иркутск: Издательство «Аспринт», 2019. – 160 с. – 1 электрон. опт. диск пространства; CD-привод; ОС Windows XP и выше, ПО для чтения pdf-файлов. Загл. с экрана. ISBN ISBN 978-54340-03261

4. Слонимская Л.И. Оздоровительная физическая культура: средства восстановления работоспособности, здоровья и психоэмоционального равновесия: учебное пособие. Хабаровск: Хабаровская государственная академия экономики и права, 2002. -100 с.

5. 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.

д) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Электронная библиотека издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
2. Гиперленинка - <http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport>
3. Российская национальная библиотека - <http://www.nlr.ru>

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.

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».

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа (спортивный зал)

Оборудование

Бревно гимнастическое – 1

Гимнастическая скамейка - 6

"Конь гимнастический" - 1

"Козел" - 1

Конь гимнастический - 1

Канат гимнастический - 1.

Мост подкидной гимнастический - 1.

Переключатель универсальная - (2003г.). - 1

Стенка гимнастическая - 5.

Мяч гимн. Easy Body 1766 EG-IB.d65 см.

Мяч гимн. TORNEO A-209 d65 см, с насосом антивзрыв.

Мяч гимн. TORNEO 10

Скакалка SportForYou 3,8м. Start Up JR -05 A (8336).

Мат гимнастический-(2000г.) ОП0003361000862 14

Медицинбол АТВ -0,1 1 кг ОП0003383000911 20

Медицинбол АТВ -02 2 кг ОП0003383000912 10

Степ-доска-(2004г.) ОП0003361001875 1 -15

гантели – 1 кг- 20шт.

гантели – 2 кг- 20шт.

скакалка – 20 шт.

гимнастическая палка – 30 шт..

обруч – 20 шт.

Технические средства обучения.

Музыкальная установка (центр); магнитофон.

Поточные аудитории (Учебный корпус №11, 664011, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Нижняя Набережная, д. 6)

124а	Доска ДК11Э3010. Используется переносная мультимедийная техника: проектор EPSON Multimedia EB-X12, ноутбук eMachines eME525-902G16Mi Intel Celeron 900/2G/160/Intel GMA 4500/DVDRW/WiFi/Cam/VNB/15,6"
126	Доска ДК11Э3010. Используется переносная мультимедийная техника: проектор EPSON Multimedia EB-X12, ноутбук eMachines eME525-902G16Mi Intel Celeron 900/2G/160/Intel GMA 4500/DVDRW/WiFi/Cam/VNB/15,6"

6.2. Лицензионное и программное обеспечение

Программное обеспечение: ОС: MicrosoftOfficeProfessionalPLUS 2007 (Номер Лицензии Microsoft 43037074, бессрочно) Антивирус KasperskyEndpointSecurity 10.1

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

Тема	Формируемый признак компетенции	Показатель	Критерий оценивания	Наименование ОС	
				ТК	ПА
1 Сущность и основные понятия физической рекреации. Содержание	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-	Знает программы ЛФК, АФК Способен проектировать и реализовывать программы	1. Раскрыты основные понятия физической рекреации, принципы организации оздоровительных занятий	Доклад. Терминологический диктант	зачет

специальных средств рекреативной физической культуры	спортивной и оздоровительной направленности в организациях дополнительного образования	физкультурно-оздоровительной, адаптивной, рекреационной направленности в организациях дополнительного образования, социальной и медицинской реабилитации.	2. Перечислены средства физической рекреации.		
2. Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий рекреативно-оздоровительной физической культурой. Системный подход в оценке здоровья.	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в организациях дополнительного образования	Знает программы ЛФК, АФК Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-оздоровительной, адаптивной, рекреационной направленности в организациях дополнительного образования, социальной и медицинской реабилитации.	1. Раскрыты диагностические средства контроля здоровья за реабилитантами. 2. Определена структура занятий. 3. Определена значимость тестирования физической готовности реабилитантов к выполнению физических упражнений.	Доклад, тест	зачет
3. Современные методики диагностики (в том числе с использованием компьютерных технологий) и контроля физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в организациях дополнительного образования	Знает программы ЛФК, АФК Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-оздоровительной, адаптивной, рекреационной направленности в организациях дополнительного образования, социальной и медицинской реабилитации.	1. Составлена последовательность мероприятий контроля здоровья реабилитантов при проведении курса оздоровительных занятий. 2. Описаны структурные части оздоровительного занятия с контролем физического состояния реабилитантов при индивидуальных и групповых способах физкультурных занятий.	конспект	зачет
4. Содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в организациях дополнительного образования	Знает программы ЛФК, АФК Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-оздоровительной, адаптивной, рекреационной направленности в организациях дополнительного образования, социальной и медицинской	Составлен конспект: 1. утренней гимнастики; 2. двигательного занятия с решением оздоровительных и рекреационных задач в бассейне; 3. двигательного занятия в парковой зоне. 4. Показаны особенности	конспект	зачет

		реабилитации.	двигательных режимов занимающихся		
5. Основные направления <i>игровых форм</i> и особенности их использования в рекреативной физической культуре	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в организациях дополнительного образования	Знает программы ЛФК, АФК Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-оздоровительной, адаптивной, рекреационной направленности в организациях дополнительного образования, социальной и медицинской реабилитации.	1. Составлен конспект игровых упражнений для конкретной патологии здоровья. 2. Указаны методические рекомендации по технике выполнения упражнений . 3. Указана дозировка выполнения упражнений при разном уровне готовности к двигательной деятельности.	конспект	зачет
6. <i>Плавание.</i> Основные формы и особенности методики занятий оздоровительной направленности и в воде. Способы плавания; игры с мячом. Упражнения у бортика	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в организациях дополнительного образования	Знает программы ЛФК, АФК Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-оздоровительной, адаптивной, рекреационной направленности в организациях дополнительного образования, социальной и медицинской реабилитации.	1. Показана правильная методика перехода от упражнений ОРУ к чаше бассейна. 2. Смоделирована Кардио – тренировка с разновозрастными реабилитирующимися 3. Описана методика групповых или индивидуальных занятий с патологией ОДА; патологией кардио-респираторной систем. 4. Описана система контроля за здоровьем занимающихся	конспект	зачет
7. Рекреативный <i>туризм</i> – групповые занятия на местности	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в организациях дополнительного образования	Знает программы ЛФК, АФК Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-оздоровительной, адаптивной, рекреационной направленности в организациях дополнительного образования, социальной и медицинской реабилитации.	Смоделирован поход одного дня 1. Даны указания техники безопасности. 2. Включено обучающее занятие по топографии местности, ориентации по компасу. 3. Включено задание по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему. 4. Включены упражнения	конспект	зачет

			преодоления препятствий (лазание по канату между деревьями; преодоление водной преграды по бревну; переноска пострадавшего при травме конечности).		
8. Занятия на тренажерах, на специальном оборудовании	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в организациях дополнительного образования	Знает программы ЛФК, АФК Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-оздоровительной, адаптивной, рекреационной направленности в организациях дополнительного образования, социальной и медицинской реабилитации.	1. Знает структуру оздоровительного занятия. 2. Умеет дозировать физическую нагрузку; применять рекреационные упражнения. 3. Способен самостоятельно проводить комплексы упражнений силового характера с отягощением и без дополнительных утяжелителей.	конспект	зачет
9. Рекреативная физическая культура в учреждениях отдыха и по месту жительства	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в организациях дополнительного образования	Знает программы ЛФК, АФК Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-оздоровительной, адаптивной, рекреационной направленности в организациях дополнительного образования, социальной и медицинской реабилитации.	1. Знает структуру оздоровительного занятия разных возрастных групп занимающихся. 2. Умеет дозировать физическую нагрузку; использовать . 3. Способен самостоятельно проводить комплексы упражнений рекреационного воздействия	конспект	зачет
10. Рекреативная физическая культура в санаториях-профилакториях. Характеристика двигательных режимов. групповые и индивидуальные занятия	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в организациях дополнительного образования	Знает программы ЛФК, АФК Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-оздоровительной, адаптивной, рекреационной направленности в организациях дополнительного образования, социальной и медицинской реабилитации.	1. Раскрыт комплексный подход применения рекреационных средств отдыхающего в течение одного дня. 2. Спрогнозирована эффективность назначенных средств реабилитации-рекреации, в том числе применения процедур массажа, ЛФК, оздоровительного плавания. 3. Сделан сравнительный анализ применения диагностических средств в начале	конспект	зачет

			поступления и по окончании курса лечения (реабилитации).		
11. Рекреативная физическая культура в домах отдыха и пансионатах	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в организациях дополнительного образования	Знает программы ЛФК, АФК Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-оздоровительной, адаптивной, рекреационной направленности в организациях дополнительного образования, социальной и медицинской реабилитации.	1. Владеет знаниями организации и проведения физкультурно-оздоровительной деятельности среди отдыхающих. 2. Владеет методиками оздоровительных занятий с отдыхающими. 3. Умеет организовывать физкультурно-массовые мероприятия и работу судейского корпуса. 4. Владеет знаниями составления отчетных документов физкультурно-оздоровительной деятельности.	конспект	зачет
12. Управление физкультурно-оздоровительной работой в парках культуры и отдыха	ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в организациях дополнительного образования	Знает программы ЛФК, АФК Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-оздоровительной, адаптивной, рекреационной направленности в организациях дополнительного образования, социальной и медицинской реабилитации.	1. Представляет специфику физкультурно-оздоровительной деятельности в городских зонах отдыха. 2. Умеет планировать физкультурно-оздоровительную деятельность по сезонам года. 3. Владеет организаторскими способностями проведения оздоровительной работы среди населения разных возрастных групп и уровня физической подготовленности.. 4. Способен организовать спортивно-оздоровительные, тематические праздники, соревнования по видам спорта, среди населения в выходные дни.	тест	зачет
13. Контроль знаний и навыков					зачет

8.2.Фонд оценочных средств

Средства оценки учебных достижений: доклад, терминологический диктант, конспект, тест.

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ

Наименование	Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Терминологический диктант	Средство контроля при котором заданные предъявляются обучающимся в устной форме, а решение представляется ими в письменной форме	Способен воспроизводить теоретические сведения в заданном темпе	Дает определение заданным понятиям	0 - не дает определение заданным понятиям 1 - дает определение заданным понятиям
			Формулирует свойства понятий	0 - не формулирует свойство понятия 1 - формулирует свойство понятия
		Способен решать задачи репродуктивного уровня в заданном темпе	Отвечает на вопрос задачи требующей для своего решения выполнение одной операции	0 - не отвечает на вопрос 1 - отвечает на вопрос
			Отвечает на вопрос задачи требующей для своего решения выполнения более одной операции	0 - не отвечает на вопрос 1 - отвечает на вопрос

Критерии оценивания:

-оценка "отлично" выставляется студенту если он заработал более 90% от максимального количества баллов

-оценка "хорошо" выставляется студенту если он заработал от 76 % до 90% от максимального количества баллов

-оценка "удовлетворительно" выставляется студенту если он заработал от 60% до 75% от максимального количества баллов

-оценка "не удовлетворительно" выставляется студенту если он заработал менее 60% от максимального количества баллов

-оценка "зачтено" выставляется студенту если он заработал не менее 60% от максимального количества баллов

-оценка "не зачтено" выставляется студенту если он заработал менее 60% от максимального количества баллов

Максимальный балл вычисляется по следующей формуле $n + m + k$, где n- количество понятий, которым необходимо дать определение, m - количество свойств, которые необходимо сформулировать, k- количество вопросов задач на которые нужно дать ответ

Общий балл полученный обучающимся вычисляется по следующей формуле $x + y + z$, где x- количество понятий, которым было дано правильное определение, y - количество свойств которым были верно сформулированы, z - количество вопросов задач на которые были получены верные ответы

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ДОКЛАД, СООБЩЕНИЕ

Наименование	Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов	Способен целенаправленно анализировать информацию	Проводит анализ терминологического поля в рамках темы доклада	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

	решения учебной или научной задачи			противоположных понятий
			Анализирует изученный материал, выделяет наиболее значимые для раскрытия темы факты и научные положения	0 - не выделил наиболее значимые для раскрытия темы факты и научные положения
				1 - выделил часть наиболее значимых для раскрытия темы фактов и научных положений
	2 - выделил достаточное количество значимых для раскрытия темы фактов и научных положений			
	Способен систематизировать (синтезировать) полученную в результате анализа информацию	Синтезирует полученную в результате анализа информацию в соответствии с целями доклада	0 - не представлен результат синтеза полученной в результате анализа информации	
			1 - представлен результат синтеза только части полученной в результате анализа информации	
			2 - синтезировал полученную в результате анализа информацию в соответствии с целями доклада	
		Делает вывод	0 - не сделал вывод или сделал вывод не адекватный фактам выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме доклада	
			1 - сделал вывод частично-адекватный фактам выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме доклада	
			2 - сделал вывод адекватный фактам выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме доклада	
	Владеет культурой представления результатов 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				
Для презентации результатов работы использует наглядные и иллюстративные материалы, при необходимости выполненные с применением современных информационно-коммуникационных технологии		0 - не использовал необходимые для представления работы наглядные и иллюстративные 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		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	0 - не отвечает на поставленные вопросы
				1 - аргументировано отвечает на отдельные вопросы
				2 - аргументировано отвечает на все поставленные вопросы

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: КОНСПЕКТ

Наименование	Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Конспект	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой описание в письменной форме содержания книги, статьи и т.п. в заданном контексте, проведенного практического занятия любой формы физкультурно-спортивной или оздоровительной, рекреативной деятельности.	Способен целенаправленно анализировать информацию в заданном контексте	Выделяет значимые в заданном контексте понятия	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
			Выделяет значимые в заданном контексте факты	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
		Выделяет значимые в заданном контексте положения	0 - не выделил значимые в заданном контексте положения	
			1 - выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте положений	
			2 - выделил 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	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 фрагментами конспектируемого текста, или установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями,			
	2 - 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
		Владеет культурой представления результатов работы в письменной форме	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
			Стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника	0 - стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника
		1 - стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника		

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ТЕСТ

Наименование	Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Тест	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	0 - не найдено верное решение
				1 - найдено верное решение

			предложенных вариантов	
--	--	--	------------------------	--

8.3. 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 населения.
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. № 50358). Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Разработчик программы Слонимская Людмила Ивановна, старший преподаватель кафедры ФСиМБД