



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
ФГБОУ ВО «ИГУ»  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**  
Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ А.В.Семиров  
«21» мая 2020 г.



**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

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

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое**

Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура**

Квалификация (степень) выпускника – **Бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

**Согласована с УМС ПИ ИГУ**

Протокол №4 от «29» апреля 2020г.

Председатель \_\_\_\_\_ М.С.Павлова

**Рекомендовано кафедрой:**

Протокол № 8  
От «22» апреля 2020г.

Зав.кафедрой \_\_\_\_\_ М.В.Пружинина

### **I. Цели и задачи дисциплины:**

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:**

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

<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
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 здоровьеформирующие,

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  заочное	Семестры
		7
Аудиторные занятия (всего)	12	12
Практические занятия (ПЗ)	12	12
Самостоятельная работа (всего)	92	92
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет

Контроль (КО)	4	4
Контактная работа (всего)*	12	12
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 средства	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 рекреации здоровья	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 использованием компьютерных		1		тест		9

	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			
4.	Содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры		1	7	конспект		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	ИДК-2-определяет эффективность реализации программ физкультурно-оздоровительной, реабилитационной направленности в  В период восстановления здоровья	8
10.	Рекреативная физическая культура в санаториях-профилакториях. Характеристика двигательных режимов		1	7	Методическая практика		8
11.	Рекреативная физическая культура в домах отдыха и пансионатах		1	7	Контрольная работа		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 <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	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 онлайнной версии: Электронная онлайнная версия журнала ISI: [http://aconit.ru/show\\_paper.php?idpaper=59](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 мест 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». Образовательный процесс по данному профилю реализуется в специализированном спортивном зале. Данное помещение оснащено необходимым оборудованием и инвентарем по следующим разделам: спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта, спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта), судейское оборудование и инвентарь, контрольно-измерительное спортивное оборудование и инвентарь, средства защиты спортивного зала (спортивные игры). Спортивный зал оснащен: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гимнастические, ракетки для бадминтона. Сетка бадминтон Ynex, сетка волейбольная с тросом, сетка футбольная, ворота гандбольные, щиты баскетбольные 1200 x 1800 мм., щиты баскетбольные 780 x 1000 мм., стойки волейбольные. Теннисные столы Start line Olympic с сеткой, конь гимнастический, козел гимнастический, мост подкидной гимнастический, перекладина универсальная, стенка шведская, мат гимнастический, степплатформы, весы электронные медицинские ВЭМ-150, весы НОРМА-3 медицинские ВМЭН-150-50 информационный щит, кардиограф Cardiovit AT-101. Гантели Iron Body 1 кг



4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ HP 1508 (1800\*600\*8 мм) (Tourist Profi), 19 магнитофон Panasonic RX-ES 27 E, динамометр кистевой ДК-140, магнитола LG LPCLM, спирометр MICRO PEARK, тонометр LD2 полуавтомат на плечо. Степ-платформы, гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ HP 1508 (1800\*600\*8 мм) (Tourist Profi), магнитофон Panasonic RX-ES 27 E Компьютер Z-Comp Core 2 Duo E7400 (Системный блок в комплекте, Монитор Samsung 743N) – 28 шт; Интерактивная доска SMART Board 690 15150; Проектор Epson EMP-410w, 2000lm, 500:1, WXGA (1280x800) 20754

Сканер Genius Color Page-HR7X Slim. Принтер HP Laser Jet 1200. Копировальный аппарат Canon FC-226/228 (с картриджем E-16. Компьютер Celeron 2 GM, 40Gb. Системный блок Core i3 3220 250Gb2\*1Gb SVGA DVD-RW. Магнитофон Panasonic RX-ES 27 E. Принтер HP LaserJet P 2015d. МФУ Samsung SCX-3200/XEV. Проектор ViewSonic PJD5133. Доска магнито-маркерная 900\*1500. Экран на штативе Proiecta Pro View 178\*178. Проектор Viewsonic PJD5234. "ЭЛТЕК". Моноблок TOSHIBA VTW21FPR. Компьютер Celeron 2800.

Гантель Iron Body 2 кг 4764 DP виниловая – 30шт, Гантели ОП0003361000200 – 1шт, Гантель TORRES 0.5кг PL500105 неопреновая- 20шт, Коврик туристический ППЭ HP 1508 (1800\*600\*8 мм) (Tourist Profi) -60шт, Кушетка массажная с подголовником -1шт, Мат борцовский – 40 шт, Мат борцовский -1шт, Мат гимнастический-(2000г.)-14 Медицинобол АТВ -0,1 1 кг – 18шт, Медицинобол АТВ -02 2 кг - 9шт, Ракетка бадминтон Yonex Basic B-700 ОП0003383000825- 6шт, Ракетка для настольного тенниса Atemi PRO 2000 CV- 2 шт, Сетка бадминтон Yonex - 3шт, Сетка баскетбольная- 2шт, Сетка волейбольная с тросом-1шт, Сетка футбольная -1шт, Скакалка SportForYou 2.8 м - 25 шт, Скамья для пресса-1шт, Скамья для пресса -1шт, Спортивный инвентарь "Конь гимнастический"-1шт, Спортивный инвентарь "Козел"--1шт, Степ-доска-(2004г.) -15шт, Теннисный стол Start Line Olympic с сеткой 04-4060-2шт, Колонка акустическая FS-100 - 4шт, Спортивный инвентарь. Стол теннисный. -1шт, Ворота гандбольные-(2003г.) ОП0003362000042- 2шт, Коврик полиуретановый- 20шт, Кольцо баскетбольное-(2000г.)- 2шт, Перекладина универсальная-(2003г.) -5шт, Стенка шведская-(2003г.) – 5шт, Стойка волейбольная-(2003г.) 2 шт, Динамометр кистевой серии ДК 100 04143314183001 -1шт, Доска магнито-маркерная 900\*1500 -1шт, Магнитофон Panasonic RX-ES 27 E-1шт.

## **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	практика	Презентация Powerpoint	1 час.

	рекреации. Содержание специальных средств рекреативной физической культуры			
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

1. Терминологический диктант	Средство контроля, при котором задание предъявляются обучающимся в устной форме, а решение представляется ими в письменной форме
2. Доклад - презентация, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения учебной или научной задачи
3. Конспект	Новый, самостоятельно созданный, лично или общественно значимый продукт, носящий теоретический, материализованный, материальный или организационный характер, представление которого содержит задачи обучения и средства их реализации.
4. Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося, а также оценку теоретических аспектов дисциплины
5. 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.
6. Задания учебной деятельности: практики: - учебная; - методическая;  - самостоятельной работы студента	Средство проверки начального уровня организационных, методических и практических умений в подборе и проведении фрагмента урока или занятия, выступающее как основа будущей профессиональной деятельности.
	Средство проверки уровня методических умений в подборе, проведении упражнений, в соответствии возрастной категории обучающегося и функциональной готовности выполнения двигательного задания, умения коррекции применяемых средств, их дозировки в процессе практических занятий.
	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой выполнение заданий и ответ на вопросы для самоконтроля в системе ЕДУКА

#### НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: 1. ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ

Характерис-	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
-------------	------------	----------	------------------

тика			
Средство контроля при котором задание 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

### НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: 2. ДОКЛАД-ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения учебной или научной задачи.	Владеет теоретическими сведениями  Способен анализировать, конкретизировать, систематизировать информацию в заданном контексте	Осуществляет выбор информации из нескольких источников.	0 – не верно, осуществляет выбор информации в контексте доклада-презентации 1 – верно осуществляет выбор информации в контексте доклада-презентации
		Представляет фото, видео, аудио материал в соответствии с темой доклада-презентации	0 – не представляет наглядно-иллюстрационный материал (фото, видео, аудио) 2- представляет наглядно-иллюстрационный материал (фото, видео, аудио), дополняющий и подтверждающий содержание доклада
		Анализирует изученный	0 - не выделил наиболее значимые для раскрытия темы факты и научные положения

		материал, выделяет 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 0 - не установил причинно-следственные связи между фактами и положениями 1- установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, обосновав их в полном объеме
		Устанавливает причинно-следственные связи между фактами и положениями, действиями	
	Владеет культурой речи и представления результатов презентации	Делает выводы	0- не сделал выводы 1-сделал выводы адекватные фактам и положениям, выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме доклада-презентации
		Соблюдает грамотность русского языка и культуру речи	0-монотонно раскрывает содержание доклада-презентации, делает ошибки в словах, не правильно ставит ударения 1-владеет правильной речью, расставляет акценты важного содержания доклада 2-владеет ораторским искусством, делает паузы, акцентирует внимание на важных фактах, выводах, привлекает внимание слушателей
			0 - не представлены ссылки на авторов использованных материалов 1 - представлены ссылки на авторов всех использованных материалов
	Соблюдает авторские права		

**НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: 3. КОНСПЕКТ**

Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Продукт самостоятельной работы студента,	Способен целенаправленно	Выделяет значимые в заданном контексте	0 - не выделил значимые в заданном контексте понятия
			1 - выделил не достаточное количество значимых в заданном

представляющий собой описание в письменной форме содержания предстоящего урока, занятия	анализировать информацию в заданном контексте	понятия	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 организации и проведения практического занятия	Устанавливает отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста
	1 - установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, но не подтвердил их содержанием учебного занятия, не определил дозировку предложенного двигательного задания.		
	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 занятия.
			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	

		анализа выполненного задания	изложенного материала 2 - соблюдена логическая последовательность при изложении материала
--	--	------------------------------	--

#### НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: 4. ТЕСТ

Характеристи-ка	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 алгоритм и соотносит полученный результат с одним из предложенных вариантов	0 - не правильно выбран вариант ответа
			1 - правильно выбран вариант ответа
	Выполняет задание без	0 - не найдено верное решение	

		соотнесения полученного результата с одним из предложенных вариантов	1 - найдено верное решение
--	--	--	----------------------------

**НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: .5. 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 контр-примеры 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
	Устанавливает причинно-следственные связи между фактами	0 - не привел большую часть причинно-следственных связей между фактами, требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос	
		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	
	Способен решать поставленные задачи Способен выполнять	Реализовывает этапы решения задачи	0 - не реализовал большую часть этапов решения задачи
			1 - реализовал большую часть этапов решения задачи
			2 - реализовал все этапы решения задачи



	практические задания на применение теоретических положений в стандартных ситуациях (ситуациях, эквивалентных перечисленным в процессе изучения материала)	Грамотно использует язык науки в процессе описания 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
			2 - грамотно использовал язык науки в процессе описания всех этапов решения задачи
	Способен выполнять практические задания на применение теоретических положений в нестандартных ситуациях	Оформляет решение задач в соответствии с установленными требованиями	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: 6.1-6.2. 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		
	1 - свободно владеет терминологией, правильно использует гимнастические термины			
	Способен правильно воспроизводить	Демонстрирует знание содержания и		0 – не демонстрирует правильную последовательность упражнений при обучении двигательному действию

	последовательность подготовительных и имитационных упражнений при обучении двигательному действию	последовательности освоения подводящих и имитационных упражнений	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.

*Вариант 1*

**Тесты Теория и методика физической рекреации**

ИДК пк1.1

**1. Какое из приведенных понятий является более широким?**

- Физическое воспитание;
- +Физическая культура;
- Спорт;
- Физическое совершенство.

ИДК пк1.1

**2. Физическая рекреация – это, прежде всего:**

- +Двигательный активный отдых, туризм;
- Средство лечения и восстановление функций после травм или заболеваний;
- Утренняя гимнастика;
- Дозированный бег.

ИДК пк1.1

**3. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья зачисляются в отделение:**

- Основное;
- Спортивное;
- Медицинское;
- +Специальное.

ИДК пк1.1

**4. Какие средства рекреации можно применять в течение рабочего (учебного) дня для профилактики утомления?**

- сон;
- +физкультпауза;
- душ;
- производственную гимнастику
- вода.

ИДК пк1.1

**5. Оценка по итоговой аттестации по физической культуре определяется :**

- Уровню выполнения тестов по физической подготовке;
- Уровню выполнения тестов по профессионально-прикладной подготовке;
- Устному опросу по теоретическому и методическому разделам программы;
- +Включает все выше перечисленные разделы

ИДК пк1.1

**6. «Спорт» - это, прежде всего:**

- Совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты);
- Самосовершенствование;
- Преодоление максимальных нагрузок;
- +Участие в соревнованиях, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата.

ИДК пк1.1

**7. Какие средства рекреации можно применять после работы для профилактики стресса накопления?**

- сон;
- +плавание в бассейне;
- +душ;
- спортивную тренировку

- +прогулку по парку, в лесу.

2. ИДК пк1.1

**8. Оценка по итоговой аттестации по физической культуре определяется :**

- Уровню выполнения тестов по физической подготовке;
- Уровню выполнения тестов по профессионально-прикладной подготовке;
- Устному опросу по теоретическому и методическому разделам программы;
- +Включает все выше перечисленные разделы

ИДК пк1.1

**9. Какие средства рекреации можно применять после недельной работы для профилактики стресса накопления и профессиональных заболеваний?**

- +сон;
- +плавание в бассейне;
- +душ;
- +спортивную тренировку
- +прогулку по парку, в лесу.
- +баня

3. ИДК пк1.2

**10. Образ жизни студента в общей иерархии факторов укрепления здоровья составляет:**

- 20%;
- 30%;
- 40%;
- +50%.

ИДК пк1.2

**11. Оптимальная двигательная активность студента в день –**

- +1,5 часа;
- 0,5 часа;
- 3 часа;
- Более 3 часов.

ИДК пк1.1

**12. Что является рекреационными зонами в черте города?**

- парк у автодороги;
- +водоём;
- +лесопарк;
- +зона отдыха у фонтана
- цветочная клумба.
- дорожное полотно

4. ИДК пк1.1

**13. По результатам опроса, что занимает ведущее место в иерархии потребностей человека**

- Работа;
- Деньги;
- +Здоровье;
- Любовь.

5. ИДК пк1.1

**14. По результатам опроса, что занимает ведущее место в иерархии потребностей человека**

- Работа;
- Деньги;
- Здоровье;
- Любовь.

6. ИДК пк1.2

**15. Что является более результативным в укреплении здоровья**

- +Укрепить состояние самого организма;
- Использовать высококалорийное питание;
- Принимать более качественные лекарства;
- Изменить наследственность.

7. ИДК пк1.2

**16. Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов**

- Экология;
- +Образ жизни;
- Наследственность;
- Здравоохранение.

8. ИДК пк1.2

**17. Сколько часов длится физиологический сон у студента?**

- +8 часов;
- 7 часов;
- 6 часов;
- 9 часов и более.

9. ИДК пк1.2

**18. За время обучения в вузе состояние здоровье у основной массы студентов:**

- Улучшается;
- +Образ жизни;
- Не изменяется;
- Ухудшается
- Улучшается только у преподавателей физической культуры

10. ИДК пк1.2

**19. При занятиях спортом (развитие выносливости) необходимо увеличить в рационе:**

- Белок;
- Жир;
- +Углеводы;
- Минеральные вещества.

11. ИДК пк1.2

**20. Что не является обязательным элементом закаливания:**

- Систематичность;
- Постепенность;
- Самоконтроль;
- +Моржевание.

**21. Какие методы восстановления используются спортсменами при стрессе?**

- Аутогенная тренировка;
- Жирдыхательная гимнастика;

- Умеренная физическая нагрузка;
- +Совокупность всех перечисленных методов.

12. ИДК пк1.2

**22. Одним из основных понятий биологических основ физической культуры является гомеостаз. Гомеостаз это:**

- +Постоянство внутренней среды организма;
- Приспособление организма к среде обитания;
- Функциональная единица организма;
- Обмен веществ в организме.

*Вариант 2*

*Выберите правильные сочетания ответов*

А) В Большой медицинской энциклопедии (1978) дается такое определение: здоровье – это такое состояние человеческого организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения

В) В Consolidated Webster Encyclopaedic Dictionary (1960) приводится формулировка: здоровье – это такое состояние существования, при котором все части и органы крепки

А – нет, В – да

А – нет, В – нет

А – да, В – да

А – да, В – нет

*Выберите правильные сочетания ответов*

А) Здоровье как важнейшее свойство живого организма, применительно к человеку, является мерой духовной культуры, показателем качества жизни и результатом нравственных уложений социальной политики государства

В) Здоровье как социально-биологическая основа жизни граждан есть результат политики государства, создающего у своих граждан духовную потребность относиться к своему здоровью как к непреходящей ценности, к его сохранению как необходимой основе реализации своего предназначения к продлению здорового рода, как задаче энергетического обеспечения созидательного труда, гарантии совершенного генофонда, основе развития творчества и духовности

А – нет, В – да

А – нет, В – нет

А – да, В – нет

А – да, В – да

*Выберите правильные сочетания ответов*

А) Здоровье – это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни

В) Здоровье – это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия

А – нет, В – да

А – да, В – нет

А – нет, В – нет

А – да, В – да

*Выберите правильные сочетания ответов*

А) Лечебный туризм осуществляется с целью поправки здоровья и предполагает пребывание в санаторно-курортных учреждениях

В) Оздоровительный туризм имеет целью профилактику здоровья и отдых

А – нет, В – нет

- A – да, B – да
- A – нет, B – да
- A – да, B – нет

*Выберите правильные сочетания ответов*

A) Пансионаты – это гостиничные комплексы с ограниченным набором лечебных услуг, направленных на лечение конкретных заболеваний, по узким специальным программам, без учета имеющихся у отдыхающих других патологий

B) Пансионаты – материально менее оснащенные учреждения отдыха, принадлежащего предприятиям и предназначенные в основном для семейного отдыха

- A – нет, B – да
- A – да, B – да
- A – да, B – нет
- A – нет, B – нет

*Выберите правильные сочетания ответов*

A) Простое компенсаторное восстановление сил – краткий отдых, для организации которого используются парки и лесопарки, музеи и стадионы, рекреационные зоны

B) Компенсаторно-расширенное восстановление сил – длительный отдых, для которого используются курортные местности, санатории, мотели, кемпинги, курортные гостиницы

- A – да, B – нет
- A – нет, B – нет
- A – нет, B – да
- A – да, B – да

*Выберите правильные сочетания ответов*

A) Талассотерапия – лечение морским климатом и купаниями в сочетании с солнечными ваннами

B) Талассотерапия – раздел клинической медицины, изучающий свойства приморского климата, морской воды, водорослей, морских грязей и других продуктов моря и механизмы их действия на организм человека при лечебно-профилактическом применении

- A – нет, B – да
- A – нет, B – нет
- A – да, B – да
- A – да, B – нет

*Выберите правильные сочетания ответов*

A) Учреждения лечебного отдыха – это санатории, санатории-профилактории и пансионаты с лечением, а также отдельно функционирующие курортные поликлиники, водо- и грязелечебницы, обслуживающие отдыхающих по курсовкам, располагающие материальной базой

B) Рынок лечебного отдыха и туризма – это предприятия отдыха, оказывающие лечебные услуги (курорты), и туристские фирмы – предприятия-посредники, продающие эти услуги

- A – да, B – да
- A – нет, B – нет
- A – нет, B – да
- A – да, B – нет

*Выберите правильные сочетания ответов*

A) Групповое (коллективное) путешествие – это совместная поездка нескольких лиц по единому маршруту и на одинаковых для всех условиях

B) Групповое (коллективное) путешествие – это независимое путешествие одного или нескольких лиц и связано с обслуживанием, носящим персональный характер, как правило, с более высокими ценами

- A – да, B – да
- A – да, B – нет

А – нет, В – нет

А – нет, В – да

*Выберите правильные сочетания ответов*

А) Индивидуальное путешествие – это совместная поездка нескольких лиц по единому маршруту и на одинаковых для всех условиях

В) Индивидуальное путешествие – это независимое путешествие одного или нескольких лиц и связано с обслуживанием, носящим персональный характер, как правило, с более высокими ценами

А – да, В – нет

А – да, В – да

А – нет, В – нет

А – нет, В – да

*Вставьте правильные варианты ответов*

\_\_\_ восстановление сил – это краткий отдых, для организации которого используются парки и лесопарки, музеи и стадионы, рекреационные зоны

- Компенсаторно-расширенное
- Простое компенсаторное
- Компенсаторно-уменьшенное
- Сложное компенсаторное

*Вставьте правильные варианты ответов*

\_\_\_ туризм имеет целью профилактику здоровья и отдых

- Оздоровительный
- Рекреационный
- Лечебный
- Лечебно-оздоровительный

*Вставьте правильные варианты ответов*

Деятельность по продвижению и реализации туристского продукта, осуществляемая, как правило, на основании лицензии юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем (турагентом), – это \_\_\_ деятельность

- турпосредническая
- турменеджерская
- туроператорская
- турагентская

## **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).

Автор программы Слонимская Людмила Ивановна



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





















