

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 08.07.2025 12:22:50 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b0a8788b8733737	МИНОВЕРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Научный семинар "Методология физической рекреации"" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
--	--	---	--------

Рабочая программа дисциплины (модуля)*
Научный семинар "Методология физической рекреации"

Направление подготовки (специальность)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

Менеджмент индустрии спорта и туризма

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

заочная

Год(ы) набора 2025

*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2025 г.



Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
 - 6.1. Перечень видов оценочных средств
 - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
 - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
 - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
 - 7.1. Рекомендуемая литература
 - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
 - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа дисциплины (модуля) Научный семинар "Методология физической рекреации". Направление подготовки (специальность) 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм. Направленность (профиль) Менеджмент индустрии спорта и туризма. Присваиваемая квалификация (степень) Бакалавр. Форма обучения заочная. Год(ы) набора 2025

Проректор по учебной работе утверждено 24.02.25 А.А. Саламатов

Ученым советом факультета индустрии спорта и туризма

Протокол заседания № 2 от 13.02.2025

Председатель Ученого совета
факультета индустрии спорта и
туризма согласовано С.Н. Талызов

Заседанием кафедры индустрии спорта

Протокол заседания № 2 от 12.02.2025

Заведующий кафедрой согласовано В.Д. Иванов

Автор (составитель) В.Д. Иванов

Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «13» апреля 2021 г. № 247-1



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- сформировать теоретические представления студентов в сфере физической рекреации, являющейся наиболее доступной и привлекательной формой проведения спортивно ориентированной физкультурной деятельности детей и молодежи.
- овладеть знаниями физиологических закономерностей функциональной деятельности различных систем организма и возможности повышения их резерва для обеспечения мышечной деятельности человека;
- изучить функциональные особенности адаптации организма к физическим нагрузкам в различных видах спортивной деятельности;
- ознакомиться и овладеть навыками медико-биологического контроля за состоянием организма в результате физкультурно-спортивной деятельности;
- сформировать навыки научно-исследовательской работы в области физиологии физического воспитания и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.01.06

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Культурно-досуговая и анимационная деятельность в рекреации и туризме

Теория и методика физической культуры и спорта

Физическая реабилитация

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Научный семинар "Научно-методологические основы педагогики рекреации и туризма"

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

Знать:

основы системного подхода; основные технологии поиска, сбора и обобщения информации для решения поставленных задач

Уметь:

анализировать, систематизировать и синтезировать информацию, способы решения задач с позиции системного подхода в профессиональной деятельности

Владеть:

опытом осуществления критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта; применения методов принятия решений

ОПК-6: Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

Знать:

роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие основы здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни

Уметь:

проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентаций и установок на здоровый образ жизни

Владеть:

опытом формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни

ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

Знать:



Рабочая программа дисциплины "Научный семинар "Методология физической рекреации"" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 4

методы измерения и оценки морфо-функционального состояния, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и механических движений тела человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму.

Уметь:

интерпретировать результаты морфо-функциональных измерений и показателей, а также анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам.

Владеть:

опытом проведения морфо-функциональных измерений, биомеханического контроля движений и физических способностей человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	УК-1.1. Демонстрирует знание основ системного подхода; основных технологий поиска, сбора и обобщения информации для решения поставленных задач.
3.1.2	ОПК-6.1. Демонстрирует знание основ безопасности жизнедеятельности, профилактики травматизма при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, правил оказания первой доврачебной помощи.
3.1.3	ОПК-9.1. Демонстрирует знание методов измерения и оценки морфо-функционального состояния, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и механических движений тела человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму.
3.2	Уметь:
3.2.1	УК-1.2. Осуществляет поиск информации, определяет критерии системного анализа поставленных задач с позиции системного подхода в профессиональной деятельности.
3.2.2	ОПК-6.2. Осуществляет соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности
3.2.3	ОПК-9.1. Демонстрирует знание методов измерения и оценки морфо-функционального состояния, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и механических движений тела человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму.
3.3	Владеть:
3.3.1	УК-1.3. Демонстрирует опыт осуществления критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта; применения методов принятия решений.
3.3.2	ОПК-6.3. Обеспечивает создание и поддержание безопасных условий жизнедеятельности, соблюдение техники безопасности, оказания первой помощи в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
3.3.3	ОПК-9.3. Демонстрирует способности проведения морфо-функциональных измерений, биомеханического контроля движений и физических способностей человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 72 в том числе : аудиторные занятия : 12 самостоятельная работа : 53,95 часов на контроль : 4 контактная работа: 14,05 ИКР: 2,05	Виды контроля на курсах: зачеты 5

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
-------------	---	----------------	-------	------------



Раздел 1. Лекции				
1.1	Тема 1. Характеристика физической рекреации. Понятие, структура и содержание физической рекреации 1.1. Международный опыт организации физической рекреации. 1.2. Главный системообразующий признак физической рекреации – рекреационный эффект, его характерные черты. 1.3. Понятие «физическая рекреация». Структурные компоненты и элементы физической рекреации, ее методологическая основа. 1.4. Специфические функции физической рекреации, функциональная направленность. 1.5. Общая характеристика видов физической рекреации: спорта для всех, активного отдыха, рекреационно-оздоровительных систем, спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий, туризма /Лек/	5	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.2	Тема 3–4. РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ 3.1. Общая характеристика аэробики, ее направлений и видов. 3.2. Общая характеристика оздоровительных систем силовой направленности (шейпинга, фитнеса, атлетической гимнастики, калланетики). 3.3. Определение понятий «mind body», «wellness». Общая характеристика направлений mind body, wellness, pilates, yoga, bodyflex. 4.1. Характеристика системы К.Купера: система подсчета очков; шестинедельная стартовая программа; оптимальный режим занятий; методика тестирования, особенности построения программы занятий. 4.2. Характеристика системы природного оздоровления П. Иванова «Детка», ее влияние на организм человека. 4.3. Система М. Гриненко: обоснование и методика определения физической нагрузки. 4.4. Система психофизической тренировки К. Динейки: этапы и содержание занятий. 4.5. Система А. Стрельниковой: особенности дыхания при выполнении упражнений и характеристика методики проведения занятий /Лек/	5	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
Раздел 2. Практические занятия				
2.1	Характеристика физической рекреации. Понятие, структура и содержание физической рекреации /Пр/	5	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
2.2	ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ НА СЛУЖБЕ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ОПТИМАЛЬНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ /Пр/	5	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
2.3	МАССОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ /Пр/	5	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
Раздел 3. Самостоятельная работа				
3.1	Изучение теории методологии физической рекреации. Характеристика физической рекреации. Понятие, структура и содержание физической рекреации. Рекреационно-оздоровительные системы. Массовые физкультурно-оздоровительные спортивные мероприятия. Туризм в структуре видов и форм физической рекреации. /Ср/	5	53,95	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
Раздел 4. ИКР				



4.1	Индивидуальное консультирование. Текущий контроль /ИКР/	5	2,05	Л1.1
-----	---	---	------	------

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

1. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.
2. Письменная работа (реферат).
3. Зачет.

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлечённость в ФО и/или СМ среду в семестре, письменная работа (реферат), результаты прохождения тестирования по теории в форме зачета

1. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов
2. Темы для письменной работы (реферат) по дисциплине
 1. Возникновение и развитие физической культуры, её структура, функции и перспективы развития.
 2. Физическая рекреация и двигательная реабилитация – теоретические и методические аспекты.
 3. Современные проблемы и направления исследований в области физической культуры и спорта.
 4. Содержание и особенности методики обучения движениям детей дошкольного и младшего школьного возраста.
 5. Содержание здорового образа жизни и роль физической культуры в его формировании у детей и подростков.
 6. Особенности физического развития и физических способностей у младших школьников.
 7. Особенности физического развития и физических способностей у мальчиков в подростковом периоде.
 8. Особенности физического развития и физических способностей у девочек в подростковом периоде.
 9. Теоретические и методические аспекты развития двигательных способностей (понятие, характеристика, предпосылки и возрастные особенности развития, средства и методы).
 10. Прогнозирование двигательных способностей детей для последующих занятий в избранном виде спорта.
 11. Средства и особенности методики развития силы у детей младшего и среднего школьного возраста.
 12. Средства и особенности методики развития силы у старших школьников (юноши и девушки).
 13. Средства и особенности методики развития скоростных способностей у детей младшего и среднего школьного возраста.
 14. Средства и особенности методики развития скоростных способностей у старших школьников (юноши и девушки).
 15. Средства и особенности методики развития скоростно-силовых способностей у детей младшего и среднего школьного возраста.
 16. Средства и особенности методики развития скоростно-силовых способностей у старших школьников (юноши и девушки).
 17. Средства и особенности методики развития выносливости у детей младшего и среднего школьного возраста.
 18. Средства и особенности методики развития выносливости у старших школьников (юноши и девушки).
 19. Средства и особенности методики развития равновесия и ориентировки в пространстве у детей дошкольного возраста.
 20. Средства и особенности методики развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста (на примере двух – трёх видов координационных способностей: по выбору студента).
 21. Средства и особенности методики развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста (на примере двух – трёх видов координационных способностей: по выбору студента).
 22. Средства и особенности методики развития координационных способностей у старших школьников (на примере двух – трёх видов координационных способностей: по выбору студента).
 23. Средства и особенности методики развития гибкости у детей младшего и среднего школьного возраста.
 24. Средства и особенности методики развития гибкости у школьников старших классов (юноши и девушки).
 25. Методические аспекты занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного и младшего школьного возраста по месту жительства и в семье.
 26. Содержание и методика проведения подвижных игр с предметами (без предметов – по выбору студента) на занятиях с детьми дошкольного возраста.
 27. Содержание и особенности методики занятий физическими упражнениями различных групп населения с избыточным весом.
 28. Содержание и методические особенности занятий физической культурой при нарушениях осанки у детей



- дошкольного возраста (младшего школьного возраста – по выбору студента).
29. Общая характеристика, содержание и структура действующей программы физического воспитания в школе (начальные, средние и старшие классы).
 30. Физическое воспитание школьников начальных классов, отнесённых по состоянию здоровья к специальным медицинским группам.
 31. Средства и методы физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продлённого дня.
 32. Методы контроля эффективности педагогического процесса на занятиях физическими упражнениями урочного типа.
 33. Проблемы прогнозирования, планирования и контроля в физическом воспитании и спорте.
 34. Теоретические и методические аспекты физического воспитания студентов вузов.
 35. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: экономических, медицинских, строительных (можно других специальностей - по выбору студента).
 36. Характеристика аэробных и анаэробных упражнений и их влияние на организм занимающихся (понятия, виды, дозирование нагрузки при их выполнении, как влияют на физическое развитие и физических способностей).
 37. Особенности методики и основы планирования нагрузок в процессе физкультурно-оздоровительных занятий со взрослыми (на примере занятий бегом и ходьбой, плаванием, лыжами, спортивными играми – по выбору студента).
 38. Влияние различных форм оздоровительных и рекреативных занятий на состояние здоровья и физическую работоспособность взрослого населения.
 39. Теоретические и методические аспекты организации и проведения занятий физическими упражнениями с различными категориями взрослого населения (планирование, основные формы и организация занятий, особенности занятий мужчин и женщин, самоконтроль занимающихся).
 40. Содержание и методика самостоятельных занятий с оздоровительной, рекреативной и восстановительной направленностью для лиц среднего возраста.
 41. Содержание и методика самостоятельных занятий с оздоровительной, рекреативной и восстановительной направленностью для лиц пожилого возраста.

6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены анализом вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, опросом уровня теоретических знаний по дисциплине (зачет).

А. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов

Б. Перечень вопросов к зачету:

1. В чем выражается многогранность понятия «рекреация»?
2. Дайте определение понятиям: «отдых», «досуг», «развлечение».
3. Перечислите характерные черты и содержание развития физической рекреации на территории Российской империи X - XIII вв.
4. Как развивалась физическая рекреация в отечественной истории?
5. Когда и кем впервые терминологически было дано определение «рекреационная деятельность»?
6. Какие организации предоставляли услуги населению в свободное время в части рекреационно-оздоровительной деятельности в 1982-1990 гг.?
7. Что представляет собой структура свободного времени в рамках рекреации?
8. Каковы характерные черты центра рекреативно-оздоровительной деятельности?
9. Что понимается под факторами и условиями, определяющими эффективность физической рекреации?
10. Каковы методологические основы исследования теории физической рекреации?
11. Дайте описание системного подхода в исследовании физической рекреации.
12. Дайте характеристику задач профессиональной деятельности специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму.
13. Функции физической рекреации.
14. Какие признаки составляют содержание физической рекреации?
15. На чем основан характер и величина физических нагрузок на занятиях физической рекреации?
16. Какие основные формы физической рекреации вы знаете?
17. Поясните понятие «климатотерапия».
18. Дайте характеристику физическим упражнениям.
19. Поясните понятие «Бальнеотерапия».
20. Что представляют собой подвижные игры?
21. Каково содержание водных процедур?



22. Какое содержание имеет повседневный отдых в системе физической рекреации?
23. Приведите примеры самостоятельных занятий физической рекреацией.
24. Какие отличительные признаки образуют рекреационный туризм?
25. Дайте характеристику активному отдыху как основе рекреационного туризма.
26. Дайте классификацию игр на местности.
27. Дайте характеристику вечеров занимательного досуга.
28. Каковы отличительные признаки театрализованных игровых конкурсов?
29. В чем выражается структура шоу-программ?
30. Какие характерные черты игровых комплексов вы знаете?
31. Дайте схему распределения физической нагрузки в игровом комплексе.
32. Что представляет собой рекреационная технология?
33. Какие требования являются необходимыми при организации рекреационного мероприятия?
34. Какие структурно-сущностные свойства включает рекреационная деятельность?
35. Назовите основные методы, применяемые в организации рекреативной деятельности.
36. Какие функции надлежит реализовать специалисту в процессе организации рекреативной деятельности?
37. Перечислите основные психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия.
38. Из чего состоит подготовка участников рекреационных мероприятий?
39. Расскажите об особенностях проведения рекреативного мероприятия.
40. Перечислите обязанности участника рекреативного мероприятия.
41. Перечислите особенности ведущего рекреативного мероприятия.
42. В чём заключаются особенности организации рекреативных мероприятий в условиях оздоровительного лагеря?
43. Расскажите о судействе мероприятий физической рекреации.
44. По каким критериям туристы выбирают район проведения рекреационного похода?
45. Что вкладывается в понятие целевых рекреационно-познавательных объектов на маршруте поход

6.4. Критерии оценивания

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 50 баллов из 100 возможных.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры и спорта (тестирование проводится на бумажном носителе, время проведения теста 20 минут), глубину вовлечённости в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объёмов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

А. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую (ФО и/или СМ) среду
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов.

Описание шкалы оценивания:

36–40 баллов (отлично) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или окружных соревнованиях.

28–35 баллов (хорошо) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

10–27 баллов (удовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействии в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

Менее 10 баллов (неудовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

Б. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта

Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 20 баллов.

Оценка Отлично/зачтено/ - 18–20 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - высокий



Оценка Хорошо/зачтено/ - 14–17 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - средний
Оценка Удовлетворительно/ зачтено/ - 10–13 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - базовый
Оценка Неудовлетворительно/не зачтено - 0–9 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - низкий

Д. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом
Максимальный балл за письменную работу – 30 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение ответить на вопросы.

Оценка Отлично/зачтено/ - 25–30 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - высокий
Оценка Хорошо/зачтено/ - 20–24 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - средний
Оценка Удовлетворительно/ зачтено/ - 7–19 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - базовый
Оценка Неудовлетворительно/не зачтено - 0–6 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - низкий

Критерии оценивания:

25–30 баллов - Знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

20–24 баллов - знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы.

В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

7–19 баллов - знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы.

При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления.

Обучающимся допущены фактические ошибки.

Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

0–6 баллов - не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы.

Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы, суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);

50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);

70–90 баллов – хорошо (зачтено);

91–100 баллов – отлично (зачтено).

Критерии оценивания обучающегося на экзамене
зачтено/

Оценка Критерии
«отлично».

Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии.

Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.

«хорошо».

Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии.

Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических



вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.

«удовлетворительно»

Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.

«неудовлетворительно»

Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:
 - знание научно-практических основ физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - знание правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
 - знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;
 - умение проявлять уважение к партнёрам по занятиям физической культуры и спортом;
 - умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
 - участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве организатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или Окружных соревнованиях.
2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:
 - знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования и правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
 - владение недостаточными навыками выполнения базовых физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к физическим нагрузкам;
 - недостаточное умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
 - участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.).
3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне:
 - знание фрагментарного характера научно-практических основ физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - неуверенные знания правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
 - недостаточные знания основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;
 - умение проявлять уважение к партнёрам по занятиям физической культуры и спортом;
 - опосредованное умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
 - участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).



4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:
– незнание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования и правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
– отсутствие навыков выполнения базовых физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к физическим нагрузкам;
– неумение владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
– участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Дудкин Е. В.	Социально-культурная анимация и рекреация: студенческая научная работа (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597403)	Кемерово : б.и., 2024	ЭБС
Л1.2	Куршев А. В.	Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612414)	Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2025	ЭБС

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Асташина М. П., Кравчук Т. А.	Программно-нормативные требования по педагогической практике для студентов направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»: методические рекомендации: методическое пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429325)	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015	ЭБС
Л2.2	Токмаков А. А., Коган О. С., Галиуллина С. Д.	Двигательная рекреация и социальная адаптация лиц с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата средствами доступного туризма: монография (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=445142)	Уфа : Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2014	ЭБС
Л2.3	Ворожбитова А. Л.	Двигательная рекреация для лиц с ограниченными возможностями здоровья: практикум (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457900)	Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015	ЭБС
Л2.4	Агаджанян Н. А., Алексеев С. В., Ананьев В. А., Андреев Ю. А., Апанасенко Г. Л., Петленко В. П.	Валеология человека: здоровье - любовь - красота. Кн. 1 (т. 1, 2, 3): в 2 книгах	Санкт-Петербург : Petros, 1998	
Л2.5	Небытова Л. А., Катренко М. В., Соколова Н. И.	Физическая культура: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844)	Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017	ЭБС



	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.6	Саранча М.А.	Проблемы концептуального определения и соотношения понятий «туризм» и «рекреация»: статья (https://znanium.com/catalog/document?id=97213)	Ижевск : ФГБОУ ВПО "Удмуртский Государственный университет", 2009	ЭБС

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» - раздел "Журналы открытого доступа" (https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp) на 01.10.2018 г. содержит более 6000 научных журналов http://www.elibrary.ru http://www.elibrary.ru
Э2	Лекториум - просветительский проект: массовые открытые онлайн-курсы, открытый видеоархив лекций вузов России https://www.lektorium.tv https://www.lektorium.tv
Э3	Национальная электронная библиотека (НЭБ) (https://rusneb.ru/) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: http://нэб.рф . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный. https://rusneb.ru
Э4	Центральная отраслевая библиотека по Физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : [сайт] . - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru http://lib.sportedu.ru
Э5	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: https://biblio-online.ru https://biblio-online.ru
Э6	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: http://biblioclub.ru/ http://biblioclub.ru/

7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

Adobe Connect Acrobat

LMS Moodle

Adobe Reader

WinDjView

ПО Kaspersky

7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/defaultx.asp?>) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
2. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система : база данных / Регион. центр правовой информ. Информправо - <https://www.consultant.ru/>
3. Справочник «Информо» (<http://www.informio.ru/>) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: <http://www.informio.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Лекционные занятия проводятся в аудиториях, рассчитанных на 100 – 200 обучающихся с возможностью использования мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система, ПК для мультимедийного комплекса).

Используется электронный читальный зал научной библиотеки ЧелГУ для самостоятельной работы студента, оснащённый персональными компьютерами, мультимедийной аппаратурой. В аудитории обеспечен доступ к различной справочной литературе, энциклопедиям, библиографическим и полнотекстовым базам данных, информационным ресурсам «Интернет».

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется



балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 60 баллов из 100 возможных.

При изучении данной дисциплины используются лекционные, практические занятия и самостоятельная работа студента. На лекционных занятиях преподаватель излагает основное содержание тем программы.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, и/или навыками составления комплексов упражнений оздоровительно-прикладной направленности, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной и оздоровительной физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе или в системе дистанционного обучения Moodle, время проведения теста 25 минут), глубину вовлеченности в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта в структуре 100–балльной системы.

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы должен быть 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеофильмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного URL–адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объеме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

Кроме этой работы студент выполняет предложенные ему тесты.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видеоконференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применять компоненты, не входящие в перечень электронной информационно – образовательной среды.



10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия информации.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.