

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.04.2020 15:48:23
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323



МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет фундаментальной медицины
Кафедра физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины "Двигательная рекреация и туризм" по направлению подготовки (специальности)
30.05.01 "Медицинская биохимия" направленности (профилю) Медицинская биохимия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 1



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

[Signature] / В.Е. Федоров

« 31 августа » 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)*

Двигательная рекреация и туризм

Направление подготовки (специальность)

30.05.01 Медицинская биохимия

Направленность (профиль)

Медицинская биохимия

Присваиваемая квалификация (степень)

Врач-биохимик

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2020

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

Челябинск 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) принята:

Ученым советом факультета фундаментальной медицины

Протокол заседания № 1, от «14» июня 2020г.

Председатель Ученого совета
факультета фундаментальной



О.Б. Цейликман

Секретарь Ученого совета
факультета фундаментальной



Н.В. Мальцева

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой

Физического воспитания и спорта

Протокол заседания № 11, от «25» июня 2020г.

Заведующий кафедрой



С.А. Ярушин

Автор (составитель)

Зав.кафедрой, к.п.н.



С.А. Ярушин

Структура рабочей программы соответствует приказу ректора
ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «05» декабря 2018 г. № 678-1

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 "Двигательная рекреация и туризм" по направлению подготовки (специальности) "Медицинская биохимия" направленности (профилю) Медицинская биохимия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 4
--	--------

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель преподавания дисциплины - сформировать основы необходимых знаний в области физической культуры, двигательной рекреации и туризма, умений составления комплексов индивидуальных программ с учётом принципов демократизации и гуманизации образования, всестороннего и гармоничного развития личности, в том числе, оздоровительной направленности занятий физической культурой, двигательной рекреацией и туризмом для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимать место и роль практических умений и навыков в разных областях физической культуры, двигательной рекреации и туризма, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое, психическое и социальное благополучие личности и общества через развитие и совершенствование психофизических способностей индивида, его физических качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое воспитание, в том числе, через совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.ФКиС.ДВ.01.02
---------------------	------------------

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (модуль "Двигательная рекреация и туризм") ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке специалистов и опирается на знания, полученные при изучении естественнонаучных дисциплин, таких , как физическая культура, математика, физика, химия, история, биология в средней школе и не требует предварительных знаний по другим дисциплинам, изучаемым в ВУЗе.

Физическая культура и спорт

Прикладная и оздоровительная физическая культура

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

Знания по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (модуль "Двигательная рекреация и туризм") полезны для изучения дисциплин: «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (модуль "Прикладная и оздоровительная физическая культура").

Прикладная и оздоровительная физическая культура

Физическая культура и спорт

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

ОК-6: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

методы и средства обучения и самоконтроля в области двигательной рекреации и туризма, и здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Уметь:

использовать методы и средства физической культуры, двигательной рекреации и туризма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Владеть:

навыками нравственного и физического самосовершенствования в области двигательной рекреации и туризма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	– методы и средства обучения и самоконтроля, в области двигательной рекреации и туризма, и здорового образа жизни;
3.1.2	– способы своего физического самосовершенствования.
3.2	Уметь:

Рабочая программа дисциплины "Двигательная рекреация и туризм" по направлению подготовки (специальности) "Медицинская биохимия" направленности (профилю) Медицинская биохимия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 5
3.2.1	– применять методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни;	
3.2.2	– выполнять индивидуально подобранные комплексы двигательной рекреации и туризма, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики;	
3.2.3	– применять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;	
3.2.4	– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий двигательной рекреацией и туризмом.	
3.3 Владеть:		
3.3.1	- использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	
3.3.2	– владения навыками нравственного и физического самосовершенствования в области двигательной рекреации и туризма.	

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 144 самостоятельная работа : 184 :	Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 3, 4, 5

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
Раздел 1. Лекционный курс				
1.1	Раздел «Теория двигательной рекреации и туризма» /Лек/	1	34	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2
1.2	Основы двигательной рекреации /Ср/	1	38	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1
1.3	Раздел «Основы начальной подготовки в спортивном туризме» /Лек/	2	36	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.4	Начальная подготовка в спортивном туризме /Ср/	2	36	Л1.1Л2.2
Раздел 2. Практический курс				
2.1	Раздел «Практические основы физической подготовки в спортивном туризме» /Пр/	3	34	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2
2.2	Методика двигательной рекреации /Ср/	3	38	Л1.2Л2.1 Э2
2.3	Раздел «Совершенствование физической подготовки в спортивном туризме» /Пр/	4	36	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2
2.4	Совершенствование методики двигательной рекреации /Ср/	4	36	Л2.1Л2.2 Э2
Раздел 3. Проектная деятельность студентов				
3.1	Учебно-исследовательская деятельность /Лек/	5	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
3.2	Теоретическое исследование и выполнение в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой и анализ мониторинга физического здоровья студента. Планирование мероприятий, составление программы работы по реализации проекта и Погруженность (вовлеченность) в физкультурно-образовательную среду. /Ср/	5	36	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Оценочные средства для текущего контроля:

Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.

Показ двигательных умений и навыков и/или письменная работа (реферат) для студентов, временно освобожденных от практических занятий двигательной рекреацией и туризмом.

Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет):

Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.

Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области двигательной рекреации и туризма и/или

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.

Показ двигательных умений и навыков и/или

Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобожденных от практических занятий двигательной рекреацией и туризмом.

Составление (разработка) комплекса упражнений оздоровительной направленности в области двигательной рекреации и туризма.

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 вовлеченность в ФО и/или СМ среду во всех семестрах и/или письменная работа в области двигательной рекреации и туризма для студентов, временно освобожденных от занятий двигательной рекреацией и туризмом в I - V семестрах, и/или показ двигательных умений и навыков в III - IV семестрах:

А. ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА (РЕФЕРАТ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ЗАНЯТИЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИЕЙ И ТУРИЗМОМ (I-V СЕМЕСТРЫ):

1. История и развитие спортивного туризма в России.
2. История и развитие спортивного туризма в Уральском регионе.
3. История развития спортивного туризма в Челябинской области, в Родственные виды спорта, их характеристика и взаимосвязь: скалолазание, альпинизм, спортивное ориентирование.
4. Новые виды экстремальных видов туризма.
5. Характеристика видов спортивного туризма и их перспектива развития на территории Челябинской области.
6. Спортивное ориентирование в России.
7. Спортивное ориентирование в Челябинской области.
8. Влияние ориентирования на мыслительные процессы и быстроту реакции человека.
9. Картография и ее использование в туризме.
10. Анимация на бивуаке.
11. Развитие нравственных качеств в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом.
12. Психологические аспекты организации и проведения походов с туристами.
13. Применение учебно-тренировочного похода в командных видах спорта как средство сплочения коллектива.
14. Психологические особенности организации и проведения походов с детьми.
15. Психологические особенности организации и проведения походов с молодежью.
16. Многообразие современного туризма.
17. Туризм как средство физического воспитания.
18. История, становление и развитие спортивного туризма в России и Челябинской области.
19. Документы, регламентирующие деятельность в спортивном туризме.
20. Обзор и анализ основополагающих документов: Конституция РФ, Закон о ФК, Закон об образовании, Закон о туризме, Федеральная целевая программа развития ФКиС, Программа развития туризма, Правила по спортивному туризму.
21. История картографии.
22. Способы ориентирования.
23. Карты, их виды и назначение.
24. Составление кроки.
25. Компас и работа с ним.
26. Психология туристской группы.
27. Конфликтные ситуации в туристской группе.
28. Психологический климат в туристской группе.

Б. ПОКАЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (III-IV СЕМЕСТРЫ):

Общеразвивающие упражнения:

Показать корригирующие упражнения:

- для мышц спины,
- брюшного пресса,

– плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами.
Показать комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.
Показать упражнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.
Показать гимнастические упражнения с применением шведской стенки.
Показать упражнения с мячом.
Показать технику выполнения:
– статических упражнений;
– упражнений с использованием скакалки;
– упражнений с использованием обруча
– упражнений с использованием гантелей;
– упражнений с использованием тренажёров.
Основы скалолазания:
Показать технику скалолазания.
Показать технику выполнения нижней страховки.
Показать технику выполнения верхней страховки.
Показать технику выполнения стартового рывка
Показать технику выполнения спуска по скалодрому.
Рекреативные силовые упражнения для различных мышечных групп:
Показать выполнение комплекса упражнений для развития различных мышечных групп.
Показать технику выполнения упражнений с отягощениями.
Показать технику выполнения упражнений для мышц плечевого пояса.
Показать технику выполнения упражнений для мышц спины
Показать технику выполнения упражнений для ног.
Техника выполнения упражнений с гантелями как средство развития физических качеств:
Показать выполнение комплекса упражнений с гантелями для развития различных мышечных групп.
Показать технику выполнения упражнений с гантелями.
Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
Показать выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.
Показать выполнение комплекса упражнений для развития силы.
Беговая и прыжковая подготовка:
Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
Показать выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.
Показать технику выполнения прыжка в длину с места.
Показать технику бега на короткие дистанции.
Показать технику выполнения низкого старта.
Показать технику выполнения высокого старта.
Показать технику выполнения стартового разгона.
Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на короткие дистанции.
Показать технику выполнения:
– прыжка в длину способом «согнув ноги»;
– прыжка в длину способом «прогнувшись»;
– отталкивания в прыжке в длину с места;
– бега по прямой.

6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены в I, II и V семестрах анализом вовлеченности в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду и/или тестовым опросом – уровня теоретических и методических знаний в области двигательной рекреации и туризма в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов). В I и II семестрах для овладения навыками при реализации компетенций студенты должны разработать и показать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (УГГ); в течение учебного дня; способствующий формированию правильной осанки и для развития гибкости позвоночника; для поддержания, восстановления и улучшения зрения; дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания; для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы или комплексы упражнений общеразвивающего характера. В III- IV семестрах: анализом вовлеченности в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду и/или контрольными нормативами уровня физической подготовленности и/или показом двигательных умений и навыков и/или тестовым опросом – уровня теоретических и методических знаний в области адаптивной и оздоровительной физической культуры в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов) - для студентов, временно освобождённых по состоянию здоровья от практических занятий.

А. ВОВЛЕЧЕННОСТЬ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ И/ИЛИ СПОРТИВНО-МАССОВУЮ СРЕДУ

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

Б. ТЕСТОВЫЙ ОПРОС УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА

1. Какой из перечисленных видов не относится к туризму:

- А) Пешеходный
- Б) Велосипедный
- В) Авиационный
- Г) Водный

2. На межпарламентской конференции по туризму, состоявшейся в Гааге 10-14 апреля 1989 г. была принята:

- А) Межгосударственная целевая программа
- Б) Хартия Туризма
- В) Кодекс туриста
- Г) Гаагская декларация по туризму

3. Принятие Хартии туризма и Кодекса туриста, одобренных резолюцией Генеральной ассамблеи Всемирной туристской организации, которая состоялась в каком городе и в каком году? А) Софии 11 сентября 1995 г. Б) Прага 22 сентября 1995 г. В) Вена 22 сентября 1985 г.

Г) Софии 22 сентября 1985 г

4. Учреждения для оздоровительного туризма – это:

- А) Высшие учебные заведения
- Б) Медицинские учреждения
- В) Санаторно-курортные учреждения, туристские базы
- Г) Гостиницы

5. Минимальная квалификация организаторов детско-юношеского туризма – это:

- А) Мастер спорта
- Б) Удостоверение спасателя
- В) Инструктор детско-юношеского туризма, опыт похода 1 к.с
- Г) Пед. образование

6. Выносливость – это:

- А) Противостояние утомлению
- Б) Особенность организма
- В) Длительность упражнений
- Г) Свойство личности

7. Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это:

- А) Утомление
- Б) Перенапряжение
- В) Истощение организма
- Г) Физическое напряжение

8. Основной документ о проведении соревнования – это:

- А) Приказ
- Б) Положение о соревнованиях
- В) Служебная записка
- Г) План подготовки к соревнованиям

9. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:

- А) Отдых
- Б) Урегулирование физиологических процессов
- В) Устранение изменений и нарушений в нервной системе
- Г) Восстановление

10. Спортивные соревнования – это:

- А) Развлечение людей
- Б) Состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности
- В) Яркое зрелище
- Г) Физическое напряжение

11. Турпродукт в курортно-оздоровительном-туризме – это:

- А) Путевка с полным пакетом услуг, включающим туристские услуги
- Б) Медицинское обслуживание
- В) Санаторно-курортное лечение, туристские прогулки
- Г) Походы

12. Субъектом управленческой деятельности соревнований является:

- А) Спортсмен
- Б) Спортивный менеджер

- В) Судья
 Г) Зрители
 13. Способность противостоять утомлению – это:
 А) Сила
 Б) Терпение
 В) Выносливость
 Г) Упорство
 14. Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека – это:
 А) Специальная физическая подготовка
 Б) Профессионально-прикладная физическая подготовка
 В) Начальная физическая подготовка
 Г) Общая физическая подготовка
 15. Физическая сила – это:
 А) Степень выносливости
 Б) Поднятие тяжести
 В) Физическое качество
 Г) Тяжелая атлетика
 16. Федеральный закон, регулирующий туристическую деятельность – это:
 А) ФЗ «О спорте»
 Б) ФЗ «О защите прав потребителей»
 В) ФЗ «Об основах туристской деятельности»
 Г) Конституция РФ
 17. Сколько категорий сложности выделяют в туризме
 А) 3
 Б) 4
 В) 10
 Г) 6
 18. Рекреация — это
 А) Совокупность однотипных действий, имеющих определенную функциональную нагрузку
 Б) Комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека
 В) Любая человеческая деятельность, которая является разновидностью досуговой деятельности
 Г) Совокупность однотипных действий, имеющих определенную функциональную нагрузку
 19. Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов — это:
 А) Бег.
 Б) Прыжки.
 В) Ходьба.
 Г) Плавание.
 20. Туризм выездной – это: А) туризм, организуемый туристами самостоятельно
 Б) туризм, организованный в пределах РФ
 В) туризм лиц, постоянно проживающих в РФ, выезжающих за её пределы
 Г) Туризм за счет бюджетных средств
 Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 3 баллам.

В. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

В.1. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

Тесты

Баллы

	6	4	3	2
1 Бег 1000 м (мин, сек)				
≤5,00	5,01–5,20	5,21–5,40	5,41–6,0	6,01–6,20
2 Бег 60 м (сек)				
до 9,4	9,5–9,6	9,7–9,9	10,0–10,3	10,4–10,7
3 Прыжки в длину с места (см)				
³ 190	189–180	179–168	167–160	159–150
4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)				
³ 60	59–50	49–40	39–30	29–20
5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)				
³ 25	24–20	19–15	14–10	5–1

В.2. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)

Тесты

Баллы

8	6	4	3	2
1 Бег 1000 м (мин, сек)				
≤3,40	3,41–4,00	4,01–4,20	4,21–4,40	4,41–5,00
2 Бег 60 м (сек)				
до 7,9	8,0–8,2	8,3–8,4	8,5–8,7	8,8–9,2
3 Прыжки в длину с места (см)				
³ 250	249–240	239–230	229–220	219–210
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)				
³ 15	14–12	11–9	8–6	5
5 В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)				
³ 10	9–6	5–3	2	1

Максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов и/или

Г. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Разработать и показать комплекс упражнений:

- утренней гигиенической гимнастики (УГГ);
- в течение учебного дня;
- способствующий формированию правильной осанки и для развития гибкости позвоночника;
- для поддержания, восстановления и улучшения зрения;
- дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания;
- для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы

– Г.1. Комплекс упражнений УГГ (15–30 мин) включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

Схема составления комплексов гигиенической гимнастики: группа упражнений - воздействие упражнений на организм.

1. Ходьба, легкий бег - Умеренное разогревание организма.
 2. Упражнения в потягивании - Улучшение кровообращения, выпрямление позвоночника.
 3. Упражнения для ног (приседания, выпады) - Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов и улучшение кровообращения.
 4. Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед-назад, в стороны, круговые движения) - Развитие гибкости, подвижности позвоночника, укрепление мышц, улучшение деятельности внутренних органов.
 5. Упражнения для рук и плечевого пояса - Увеличение подвижности, укрепление мышц.
 6. Маховые упражнения для ног и рук - Развитие гибкости, подвижности в суставах, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания.
 7. Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц - Укрепление мышц.
 8. Бег, прыжки, подскоки - Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ.
 9. Заключительные упражнения - Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму.
- При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5–7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

– Г.2. Комплекс упражнений в течение учебного дня:

Упражнения в течение учебного времени нацелены на концентрацию внимания, восприятие учебного материала, предупреждение и снятие умственного утомления, поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 10 мин после каждой пары занятий. Небольшие (3–5 упражнений) комплексы, в виде напряжений мышц ног, вращений в голеностопе, «борьба» двух рук, их массаж, проводимые незаметно для окружающих, сидя и бесшумно, помогут «протиснуться», снять усталость с кисти пишущей руки, а закрыв и широко открыв, зажмурившись – снять усталость и напряжение с глаз.

– Г.3. Комплекс упражнений, способствующий формированию правильной осанки и для развития гибкости позвоночника:

Упражнение 1. Круги руками (Развивает мышцы плеч, спины и груди, улучшает осанку).

Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони смотрят вверх.
Медленно описывайте руками небольшие круги диаметром около 15 сантиметров. В основном движение исходит от плеч, напряжение чувствуется в их задней части.
Выполните пять кругов вперёд и пять назад.

Упражнение 2. Наклоны с руками за головой (Растягивает мышцы живота, укрепляет спину, улучшает осанку).
Встаньте прямо, заведите руки за голову.
С выдохом наклоните корпус вперёд до 45 градусов, шея на одной линии со спиной, взгляд направьте в пол перед собой.
Со вдохом выпрямитесь, поднимите голову.
Слегка прогнитесь назад, чтобы почувствовать растяжение мышц живота. Взгляд направлен в потолок.
Выпрямитесь. Голова остаётся поднятой. Повторите 10 раз.

Упражнение 3. Подъём рук (Развивает силу плеч, укрепляет арку стопы).
Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.
Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.
С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.
Повторите 10 раз.

Упражнение 4. Глубокий наклон в сторону (Развивает мышцы плеч и талии, стимулирует печень и кишечник).
Встаньте прямо, поднимите руки в стороны на уровень плеч ладонями вниз — это исходное положение.
Левую руку поднимите вверх, правую опустите вниз вдоль тела.
Начинайте наклон вправо от бёдер, правая рука ползёт по ноге к колену, левая закручивается вокруг головы. В крайней точке левая ладонь лежит на правом ухе или около него.
Медленно выпрямляйтесь, разворачивая руки в исходное положение.
Совершите аналогичный наклон в другую сторону. Повторите 10 раз.

Упражнение 5. Скручивание (Поднимает и расширяет грудную клетку. Растягивает мышцы живота).
Встаньте прямо, со вдохом согните руки в локтях, кулаки поставьте под мышки.
Продолжая вдох, отведите плечи назад, чуть прогнитесь в грудном отделе, расширяя грудную клетку, поднимите голову вверх и направьте взгляд в потолок.
С выдохом переведите руки вперёд, затем разведите в стороны.
На задержке дыхания наклонитесь вперёд до параллели с полом, руки отведите назад.
Выпрямитесь и переведите руки вперёд, а затем разведите их в стороны. Повторите 10 раз.

Упражнение 6. Приседание на носочках (Укрепляет арку стопы, мышцы голени и спины).
Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки поднимите в стороны на уровень плеч, разверните вниз ладонями.
Со вдохом поднимитесь на носочки.
Продолжая вдох, опуститесь в приседание.
На выдохе поднимитесь из приседания.
Продолжая выдох, опуститесь на полную стопу. Повторите пять раз.

Упражнение 7. Вращение плечами (Укрепляет мышцы плеч).
Встаньте прямо, со вдохом поднимите плечи.
Продолжая вдох, подайте плечи вперёд.
С выдохом опустите плечи.
Продолжая выдох, отведите плечи назад. Повторите десять раз.

Упражнение 8. Разворот рук (Развивает мышцы плеч и груди).
Встаньте прямо, руки скрестите впереди ладонями к себе.
Поднимайте руки по кругу накрест (правая ладонь очерчивает круг с левой стороны, левая — с правой), наверху разверните ладони наружу.
Опустите руки по кругу, не перекрещивая их (правая ладонь чертит круг справа, а левая — слева). Повторите пять раз.
Опустите руки, не скрещивайте их. Ладони находятся рядом с бёдрами.
По кругу поднимите руки вверх, разворачивая ладонями наружу.
Опустите руки накрест, разворачивая ладони к себе. Повторите пять раз.

Упражнение 9. Наклоны головы (Укрепляет мышцы шеи, улучшает контроль над ними).
Встаньте прямо, наклоните голову вперёд.
Наклоните голову влево.
Откиньте голову назад.
Наклоните голову вправо. Повторите пять раз.

Упражнение 10. «Мельница» (Развивает гибкость мышц спины).
Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, прямые руки поднимите в стороны на уровень плеч.
Наклонитесь, разворачивая корпус влево и сгибая правое колено. Правая рука касается пола между ногами, левая вытянута наверх. Голова повернута к потолку, взгляд направлен на левую руку.
Вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону. Выполните пять раз в каждую сторону.

Упражнение 11. Наклоны корпуса (Укрепляет мышцы спины, раскрывает грудь и растягивает мышцы живота).
Встаньте прямо, руки поднимите над головой и сплетите пальцы в замок, повернув ладони к голове. Чем ближе руки к голове, тем эффективнее упражнение.
Мягко наклонитесь вперёд. Движение контролируемое, без рывков и экстремальных наклонов.

Наклонитесь вправо.

Наклонитесь назад.

наклонитесь влево. сделайте по пять наклонов в каждом направлении.

Упражнение 12. «Крылья» (Укрепляет мышцы спины и плеч, развивает диафрагму).

Встаньте прямо, ноги вместе, носки чуть развёрнуты наружу, руки свободно свисают вдоль тела.

На вдохе поднимите прямые руки перед собой.

Продолжая вдох, раздвиньте руки в стороны.

Закачивая вдох, поднимите руки над головой, ладони смотрят вперёд.

На выдохе сделайте наклон, руки заведите за спину и поднимите. Голова поднята, взгляд направлен вперёд. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение ещё девять раз.

– Г.4. Комплекс упражнений для поддержания, восстановления и улучшения зрения:

Упражнение 1. «Шторки»

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. Смотрим в окно

Делаем точку из пластилина, и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. Большие глаза

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. Массаж

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза.

Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 5. Гидромассаж

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

Упражнение 6. Рисуем картинку

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Упражнение 7. «Стреляем глазами»

Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.

Чертим круг по часовой стрелке и обратно.

Рисуем глазами диагонали.

Рисуем взглядом квадрат.

Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.

Обводим взглядом ромб.

Рисуем глазами бантики.

Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.

Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.

Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.

Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.

Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.

При работе за компьютером нужно помнить следующее:

1. после каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;

2. зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;

3. следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;

4. при постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.

– Г.5. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания:

Упражнение 1. Вдох носом, выдох носом. 10 раз. Глубоко вдохнуть носом в течение 2 секунд, затем на 2 секунды задержать дыхание и выдохнуть носом в течение 4 секунд.

Упражнение 2. Вдох носом, выдох ртом. 10 раз. То же самое, что и в предыдущем упражнении, но выдыхать не носом, а ртом.

Упражнение 3. Вдох животом. 15 раз. Глубоко вдохнуть носом, напрягая не грудную клетку, а брюшные мышцы. Задержать на 4 секунды и выдохнуть носом.

Упражнение 4. Тройной вдох. 10 раз. Сделайте 3 коротких вдоха, затем глубоко выдохните. Неважно, сколько секунд это займет, главное — не набирать слишком много воздуха за эти 3 «глотка». Всего в легкие должно попасть незначительно больше воздуха, чем обычно.

Упражнение 5. Глубокий вдох с задержкой дыхания. 3 раза. Сделайте глубокий вдох, набрав в легкие максимально много воздуха. Задержитесь на 3—5 секунд, затем сложите губы узкой «трубочкой» и постепенно выпустите воздух из легких.

– Г.6. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы:

Все упражнения делаются в исходном положении сидя и в медленном темпе.

1. Скользя пятками по полу, вытяните ноги вперед, правую руку заведите за голову, левую вытяните в сторону вдох. Расслабленно опустите руки вниз (выдох). Повторите 6—8 раз поочередно в каждую сторону.
2. Ноги вытянуты вперед, руки согнуты перед грудью. С поворотом туловища разведите руки в стороны и вернитесь в ИП. Дыхание произвольное. Повторите 8—10 раз в каждую сторону.
3. Скользя пятками по полу, вытяните ноги вперед, поднимите руки вверх и прогнитесь. Затем наклонитесь вперед, касаясь руками пола перед собой, возле стула, слегка разведя ноги. Выпрямляясь, поднимите руки вверх, соедините ноги и вернитесь в ИП. Дыхание произвольное. Повторите 6—8 раз.
4. Сидя, ноги вытянуты вперед, с опорой на пятки; руки на поясе. Слегка согнув колени, разверните обе ноги вправо так чтобы носки ног коснулись пола. Выполните то же в другую сторону. Затем поочередно оттягивайте и поднимайте носки. Дыхание произвольное. Повторите 10-12 раз.
5. Сидя на стуле, руки вытянуты вдоль тела. Прогнувшись назад, поднимите руки вверх, немного поднимите колени, опираясь на носки. Наклонитесь вперед, вытянув вперед одну ногу, и хлопните в ладоши под ней. Вернитесь в ИП. Дыхание произвольное. Повторите 6—8 раз каждой ногой.

Максимальный балл за разработанный комплекс – 20 баллов.

6.4. Критерии оценивания

Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств:

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

36-40 баллов (отлично) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): 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) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): 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.);

16-27 баллов (удовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): 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.);

Менее 16 баллов (неудовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

2. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области двигательной рекреации и туризма.

Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 60 баллов.

Баллы	Оценка	Уровень освоения проверяемых компетенций
54–60 баллов	Отлично (зачтено)	высокий
42–53 балла	Хорошо (зачтено)	средний
30–41 балл	Удовлетворительно (зачтено)	базовый
0–29 баллов	Неудовлетворительно (не зачтено)	низкий

3. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобожденных от практических занятий двигательной рекреацией и туризмом

Максимальный балл за письменную работу – 40 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 отвечать на вопросы.

36–40 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): 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.

28–35 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): 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.

16–27 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): 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

0–16 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сути 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.

4. Критерии оценивания контрольных нормативов физической подготовленности

Максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов.

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

Тесты	Баллы			
	6	4	3	2
1 Бег 1000 м (мин, сек)				
≤5,00	5,01–5,20	5,21–5,40	5,41–6,0	6,01– 6,20
2 Бег 60 м (сек)				
до 9,4	9,5–9,6	9,7–9,9	10,0–10,3	10,4– 10,7
3 Прыжки в длину с места (см)				
³ 190	189–180	179–168	167–160	159–150
4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)				
³ 60	59–50	49–40	39–30	29–20
5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)				
³ 25	24–20	19–15	14–10	5–1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)

Тесты	Баллы			
	6	4	3	2
1 Бег 1000 м (мин, сек)				
≤3,40	3,41–4,00	4,01–4,20	4,21–4,40	4,41–5,00
2 Бег 60 м (сек)				
до 7,9	8,0–8,2	8,3–8,4	8,5–8,7	8,8–9,2
3 Прыжки в длину с места (см)				
³ 250	249–240	239–230	229–220	219–210
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)				
³ 15	14–12	11–9	8–6	5
5 В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)				
³ 10	9–6	5–3	2	1

5. Показ двигательных умений и навыков

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков. Показ техники заданного движения оценивается по 20-балльной шкале.

18-20 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

15-17 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

10- 14 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

0- 9 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

6. Критерии оценивания составления (разработки) комплекса упражнений оздоровительной направленности: Максимальный балл за разработанный комплекс – 20 баллов.

Оценки за разработку комплекса упражнений оздоровительной направленности и за технику владения двигательными действиями:

18–20 баллов (отлично/зачтено) – обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или комплексы адаптивной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его. Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

15–17 баллов (хорошо/зачтено) – имеются незначительные ошибки или неточности в разработке комплекса упражнений оздоровительной направленности. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений

10–14 баллов (удовлетворительно/ зачтено) – допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания. Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

0–9 баллов (неудовлетворительно/не зачтено) – обучающийся не владеет умениями разрабатывать комплекс упражнений оздоровительной направленности. Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).

Зачет

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Оценка «зачтено» проставляется в зачетную книжку и зачетную ведомость по окончании семестра. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 50 баллов:

1. Вовлечённость в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно массовую среду и/или
2. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности и/или
3. Тестирование уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта.
4. Показ (задание) двигательных умений и навыков и/или
5. Письменная работа (Реферат)и/или
6. Разработка комплекса упражнений оздоровительной направленности.

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).

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:
 - знание в полном объёме научно-практических основ физической культуры и спорта, двигательной рекреации и туризма;
 - знание способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности в области двигательной рекреации и туризма, и здорового образа жизни;
 - умение использовать методы и средства физической культуры, двигательной рекреации и туризма для развития профессионально важных двигательных умений и навыков, и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
 - умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий двигательной рекреации и

Рабочая программа дисциплины "Двигательная рекреация и туризм" по направлению подготовки (специальности) "Медицинская биохимия" направленности (профилю) Медицинская биохимия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 16
--	---------

туризма;

- владение навыками использования средств и методов физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования в области двигательной рекреации и туризма.

2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:

- неполные, но достаточные знания научно-практических основ физической культуры и спорта, двигательной рекреации и туризма, и способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности в области двигательной рекреации и туризма, и здорового образа жизни;
- владение хорошими навыками использовать методы и средства физической культуры, двигательной рекреации и туризма для развития профессионально важных двигательных умений и навыков, и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- умение хорошо осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий двигательной рекреации и туризма.

3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне:

- удовлетворительные знания научно-практических основ физической культуры и спорта, двигательной рекреации и туризма, и способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности в области двигательной рекреации и туризма, и здорового образа жизни;
- умение использовать в ограниченном количестве методы и средства физической культуры, двигательной рекреации и туризма для развития профессионально важных двигательных умений и навыков, и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- умение посредственно осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий двигательной рекреации и туризма;
- владение некоторыми навыками использования средств и методов физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования в области двигательной рекреации и туризма.

4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:

- отсутствие знаний научно-практических основ физической культуры и спорта, двигательной рекреации и туризма, и способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности в области двигательной рекреации и туризма, и здорового образа жизни;
- отсутствие умений использовать методы и средства физической культуры, двигательной рекреации и туризма для развития профессионально важных двигательных умений и навыков, и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- отсутствие умения осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий двигательной рекреации и туризма;
- отсутствие навыков использования средств и методов физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования в области двигательной рекреации и туризма.

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	Лысакова Л. А.	Туризм: учебное пособие по немецкому языку (https://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=47609)	Москва : ФЛИНТА, 2012	ЭБС
Л1.2	Покровский Н. Е., Черняева Т. И.	Туризм: от социальной теории к практике управления: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=84920)	Москва : Логос, 2009	ЭБС
7.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Вяткин, Сидорчук, Немытов	Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для студентов педагогических вузов	М.: Академия, 2001	
Л2.2	Сергеева	Экологический туризм: учебник	М. : Финансы и статистика, 2004	
7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: http://biblioclub.ru/ .			
Э2	eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. – URL: http://elibrary.ru/defaultx.asp			

Рабочая программа дисциплины "Двигательная рекреация и туризм" по направлению подготовки (специальности) "Медицинская биохимия" направленности (профилю) Медицинская биохимия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 17
7.3 Перечень информационных технологий	
7.3.1 Программное обеспечение	
MS Office365	
MikTex	
LMS Moodle	
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. 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, 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».
Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с применением следующего специального оборудования:
а) для лиц с нарушением слуха (акустический усилитель и колонки, мультимедийный проектор);
б) для лиц с нарушением зрения (мультимедийный проектор (использование презентаций с укрупнённым текстом);
в) для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (персональные мобильные компьютеры – нетбуки).
Для реализации программы учебной дисциплины имеется в наличии следующие спортивные сооружения с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования для проведения практических занятий:
Игровой спортивный зал – 332 кв. м и спортивная площадка – 336 кв. м.
Оборудование: шведская стенка – 5 шт.; брусья навесные – 1 шт.; стойка волейбольная – 2 шт.; сетка волейбольная – 1 шт.; стол теннисный – 1 шт.; перекладина съёмная – 3 шт.; скамья гимнастическая – 8 шт.; канаты гимнастические – 2шт.; маты гимнастические (татами) – 14шт.; обручи –18 шт.; гантели –9 шт.; гири – 2 шт.; мяч аэробный –1 шт.; биомеханическая площадка –2 шт.; обручи – 18 шт.; гантели – 9 шт.; гири – 2 шт.; музыкальный центр –1 шт.

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 50 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. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, в связи с тем, что знакомит с новым учебным материалом; разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; систематизирует учебный материал; ориентирует в учебном процессе. Подготовка к лекции заключается в следующем: внимательно прочитать материал предыдущей лекции; узнать тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора); ознакомиться с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям; постараться уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке; записать возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.
При подготовке к практическому зачету еще раз подробно ознакомиться с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторить технику выполнения каждого физического упражнения.

Студенту желательно проявлять активное участие на практических и лекционных занятиях, задавать вопросы, поскольку умение обосновывать свою точку зрения, нахождение компромиссного решения в этически выдержанной дискуссии не только важно для лучшего усвоения материала, но и ценится в реальной жизни.

Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по дисциплине. В самом начале учебного курса познакомиться со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; контрольными мероприятиями; учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами.

После этого у студента должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

Важным моментом при изучении любой дисциплины является организация самостоятельной работы. Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий 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 двигательной рекреации и туризма 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 стандартизованного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом. 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, отвечает на теоретические вопросы и ведет дневник самоконтроля за состоянием своего здоровья.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа.

Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению положительного психологического контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видео-конференции 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 применяться 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 голо информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося.

1. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения: портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля с синтезатором речи «EIBraile-W14J G2»; ноутбуки с программной экранного доступа NVDA; электронные увеличители для удаленного просмотра; видеоувеличители портативные; тифлоплеер; цифровые диктофоны.

2. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями слуха: система свободного звукового поля со встроенной совместимостью с FM-устройствами; радиоклассы «Сонет-PCM» с передатчиком, заушным индуктором и индукционной петлей; система информационная для слабослышащих переносная «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором; документ-камера; программируемые слуховые аппараты индивидуального пользования.

3. Ассистивные информационные технологии: программное обеспечение экранного доступа с синтезом речи NVDA; программы экранного увеличения; программы речевого синтеза для компьютеров и ноутбуков; программы речевого синтеза для мобильных устройств; экранная клавиатура; экранная лупа.

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

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся 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 к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах, с помощью специальных технических и программных средств (рабочее место для незрячего пользователя с программным обеспечением экранного доступа с синтезом речи NVDA, рабочее место с компьютерным роллером и клавиатурой Cleve с большими кнопками и с разделяющей клавиши накладкой).

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

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle, Adobe Connect Pro и пр.).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

- а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме шрифтом Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
- б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
- в) доступная форма предоставления 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 технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства. 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.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.