

Рабочая программа дисциплины (модуля) принята:

Ученым советом экономического факультета

Протокол заседания № 10 от «23» июня 2020 г.

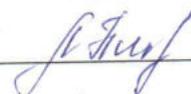
Председатель Ученого совета
экономического факультета



подпись

Т.А. Верещагина

Секретарь Ученого совета
экономического факультета



подпись

Л.А. Плотникова

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой

физического воспитания и спорта

Протокол заседания № 10 от «10» июня 2020 г.

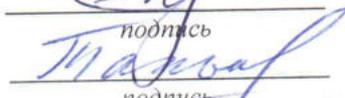
Заведующий кафедрой



подпись

С.А. Ярушин

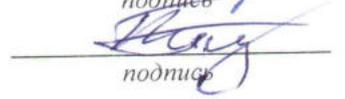
Автор (составитель)



подпись

С.Н. Талызов

Автор (составитель)



подпись

В.Д. Иванов

**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 "Двигательные рекреации и туризм" по направлению подготовки (специальности) "Экономическая безопасность" направленности (профилю) специализация N 1 "Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 4
---	--------

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью преподавания дисциплины является получение необходимых знаний в области 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, спортом и двигательной рекреацией и туризмом для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание места и роли практических умений и навыков в разных областях физической культуры и спорта, 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;
- формирование мотивационно-ценностного отношения 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности 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 «Двигательная рекреация и туризм» ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке специалистов и опирается на знания, полученных при изучении естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин, как математика, физика, химия, история, биология в средней школе и не требует предварительных знаний по другим дисциплинам, изучаемым в ВУЗе.

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

Знания по двигательной рекреации и туризму полезны для изучения дисциплин: «Физическая культура и спорт» и «Прикладная и оздоровительная физическая культура».

Прикладная и оздоровительная физическая культура

Физическая культура и спорт

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

ОК-9: Способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

Знать:

основы физической культуры, двигательной рекреации и туризма и здорового образа жизни

Уметь:

организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

Владеть:

способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	научно-практические основы физической культуры, двигательной рекреации и туризма, и здорового образа жизни;
3.1.2	влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
3.1.3	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.4	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
3.2	Уметь:
3.2.1	Выполнять индивидуально подобранные комплексы физической культуры, системы упражнений оздоровительной гимнастики;

Рабочая программа дисциплины "Двигательные рекреации и туризм" по направлению подготовки (специальности) "Экономическая безопасность" направленности (профилю) специализация N 1 "Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 5
3.2.2	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий двигательной рекреации и туризма;	
3.2.3	использовать творчески средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования;	
3.2.4	сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;	
3.2.5	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
3.2.6	организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	
3.3	Владеть:	
3.3.1	Средствами и методами физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 148 самостоятельная работа : 180 :	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. Основы двигательной рекреации				
1.1	Теория двигательной рекреации /Лек/	1	12	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э5
1.2	Здоровье, его виды. /Лек/	1	12	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
1.3	Понятие «Оздоровительно – рекреативная физическая культура» (ОРФК), ее виды. /Лек/	1	12	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э5
1.4	Основы двигательной рекреации /Ср/	1	36	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э4 Э5
Раздел 2. Основы психологии спортивного туризма				
2.1	Психологический климат туристской группы /Лек/	2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
2.2	Психология управления туристской группой /Лек/	2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э4 Э5
2.3	Психологические аспекты туризма /Лек/	2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э4 Э5
Раздел 3. Топографическая подготовка туриста				
3.1	Ориентирование на местности /Лек/	2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э3 Э5
Раздел 4. Основы спортивного туризма				
4.1	Становление и развитие спортивного туризма в России, в регионе. /Лек/	2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э3 Э5
4.2	Нормативно-правовые и организационные основы туризма /Лек/	2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э5

Рабочая программа дисциплины "Двигательные рекреации и туризм" по направлению подготовки (специальности) "Экономическая безопасность" направленности (профилю) специализация N 1 "Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 6
4.3	Санитарно - гигиенические требования в туризме. Первая помощь в походе /Лек/	2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э4 Э5
4.4	Основы спортивного туризма /Ср/	2	12	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
4.5	Экстремальный туризм /Ср/	2	10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э3 Э5
4.6	Топографическая подготовка туриста /Ср/	2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э4 Э5
4.7	Основы психологии спортивного туризма /Ср/	2	10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э3 Э5
Раздел 5. Экстремальный туризм				
5.1	Виды экстремального туризма /Лек/	2	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э5
5.2	Безопасность в спортивном туризме /Лек/	2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э5
Раздел 6. Методика двигательной рекреации и туризма				
6.1	Рекреативные силовые упражнения для различных мышечных групп. /Пр/	3	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э5
6.2	Упражнения для развития общей выносливости по средствам туризма /Пр/	3	6	Л1.2Л2.2 Э2 Э3
6.3	Методика двигательной рекреации /Ср/	3	36	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э3 Э4
Раздел 7. Методика рекреативных занятий с отягощениями				
7.1	Техника выполнения упражнений с гантелями как средство развития физических качеств /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э4 Э5
7.2	Методики развития силы в естественных природных условиях /Пр/	3	6	Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
7.3	Методики развития силовой и скоростной выносливости в туризме /Пр/	4	6	Л1.2Л2.1 Э3 Э4 Э5
Раздел 8. Беговая и прыжковая подготовка				
8.1	Обучение техники бега на короткие дистанции /Пр/	3	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э4 Э5
8.2	Обучение техники прыжков в длину /Пр/	3	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э3 Э5
8.3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции /Пр/	4	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э3 Э5
8.4	Совершенствование техники прыжков в длину /Пр/	4	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э3
Раздел 9. Общеразвивающие упражнения				
9.1	Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами. /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э3 Э4 Э5
9.2	Совершенствование общеразвивающих упражнений: без предметов, с предметами /Пр/	4	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э5

Рабочая программа дисциплины "Двигательные рекреации и туризм" по направлению подготовки (специальности) "Экономическая безопасность" направленности (профилю) специализация N 1 "Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 7
	Раздел 10. Основы скалолазания			
10.1	Обучение техники скалолазания /Пр/	3	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э3 Э5
10.2	Совершенствование техники скалолазания /Пр/	4	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э3 Э5
10.3	техника безопасности при занятиях скалолазания /Пр/	4	2	Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3
	Раздел 11. Совершенствование методики двигательной рекреации и туризма			
11.1	Рекреативные силовые упражнения для различных мышечных групп. /Пр/	4	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
11.2	Совершенствовании методики двигательной рекреации и туризма /Ср/	4	36	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э3
	Раздел 12. Совершенствование методики рекреативных занятий с отягощениями			
12.1	Техника выполнения упражнений с гантелями как средство развития физических качеств /Пр/	4	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
	Раздел 13. Проектная деятельность студентов			
13.1	Учебно-исследовательская деятельность /Лек/	5	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
13.2	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 Э3 Э4 Э5

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Вовлеченность в физкультурно-образовательную и/или спортивно-массовую среду и/или Устный опрос
Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области двигательной рекреации и туризма и/или
Контрольные нормативы физической подготовленности
Письменная работа (реферат) и/или Показ двигательных умений и навыков

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 во всех семестрах и/или устный опрос и/или письменная работа в области двигательной рекреации и туризма для студентов временно освобождённых от практических занятий двигательной рекреации и туризма в I - II семестрах, и/или показ двигательных умений и навыков в III - IV семестрах:

Типовые контрольные задания или иные материалы:

А. Вовлечённость в ФО и/или СМ среду

Б. Примерные варианты вопросов для устного опроса:

Семестр 1:

1. Многообразие современного туризма.

2. Туризм как средство физического воспитания.

3. История, становление и развитие спортивного туризма в России и Челябинской области.

4. Документы, регламентирующие деятельность в спортивном туризме.

5. 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.

Семестр 2:

1. История картографии

2. Способы ориентирования

3.Карты, их виды и назначение

4.Составление кроки

5.Компас и работа с ним

Семестр 5:

1.Психология туристской группы

2.Конфликтные ситуации в туристской группе

3.Психологический климат в туристской группе

Семестр 3 – 4

В) Примерные темы письменных работ (рефератов) для студентов:

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.

Г. Примерные задания двигательных умений и навыков

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Показать технику выполнения прыжка в длину с места.

Показать упражнения на мелкие группы мышц и средние группы мышц.

Показать упражнения с медленным полноценным и удлиненным выдохом.

Показать выполнение комплекса упражнений для развития гибкости.

Показать упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Показать упражнения для укрепления мышечного корсета.

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, тестовым опросом уровня теоретических и методических знаний в области двигательной рекреации и туризма (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов) для I - II семестров студентам очного обучения и временно освобождённых по состоянию здоровья от практических занятий. В III - IV семестрах: анализ вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, контрольные нормативы уровня физической подготовленности, контрольный показ двигательных умений и навыков и/или тестовый опрос теоретических и методических знаний в области двигательной рекреации и туризма (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов) для студентов.

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

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 30 баллов и/или

Б. Опросный лист для тестирования уровня теоретических и методических знаний в области двигательной рекреации и туризма

№ п/п Тестовый вопрос Ответы

А Б В Г

1. Детско-юношеский туризм – это:

А) Спортивное воспитание

В) Физическое воспитание

Б) Физическая подготовка

Г) Средство гармоничного развития детей в возрасте до 18 лет

2.Для проведения туристских мероприятий в регионах России общественным туристским движением и учреждениями образования развёрнута государственно-общественная система подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров для детско-юношеского спортивного туризма – это:

А) Подготовка руководителей кружков

Б) Подготовка физкультурных работников

- В) Подготовка воспитателей дополнительного образования
- Г) Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма; инструкторов-методистов туризма; судей спортивных туристских соревнований
3. Учреждения дополнительного образования детей туристско-краеведческого профиля – это:
- А) Центры детского и юношеского туризма, краеведения, экскурсий (ЦДЮТКЭ), станции юных туристов (СЮТур), детские туристские базы, детские туристские клубы
- Б) Спортшколы
- В) Общеобразовательные школы
- Г) Библиотеки
4. 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
5. Оздоровительный туризм – это:
- А) Туризм, путешествия, поездки, походы в какой-либо местности с благоприятными для здоровья природно-климатическими условиями и пребывание там с целью отдыха
- Б) Двигательная активность
- В) Физическая культура
- Г) Дыхательная гимнастика
6. Учреждения для оздоровительного туризма – это:
- А) Высшие учебные заведения
- Б) Медицинские учреждения
- В) Санаторно-курортные учреждения, туристские базы
- Г) Гостиницы
7. 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
8. Субъект управленческой деятельностью соревнования – это:
- А) Спортсмен
- Б) Судья
- В) Спортивный менеджер
- Г) Зрители
9. Основной документ о проведении соревнования – это:
- А) Приказ
- Б) Положение о соревнованиях
- В) Служебная записка
- Г) План подготовки к соревнованиям
10. Спортивный туризм – это:
- А) Вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий.
- Б) Оздоровительные мероприятия.
- В) Досуг людей.
- Г) Физическое совершенство.
11. Кто руководит туристским походом – это:
- А) Участники похода
- Б) Руководитель похода
- В) Директор учреждения
- Г) Родители участников
12. Каких должностей нет в туристском походе – это:
- А) Руководитель, зам. руководителя
- Б) Завхоз
- В) Писарь
- Г) Завснар
13. Анимация – это:
- А) Физическое оживление человека
- Б) Физическое качество
- В) Духовное оживление человека
- Г) Тяжелая атлетика
14. Спортивные звания – это:
- А) Отличник спорта В) Отличник образования
- Б) МС, ЗМС Г) Спортивный разряд

15. Туристское снаряжение – это:

- А) Автомобиль В) Одежда
Б) Палатки, спальники... Г) Посуда

Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 2 баллам.

В. Примерные задания двигательных умений и навыков

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Показать технику выполнения прыжка в длину с места.

Показать упражнения на мелкие группы мышц и средние группы мышц.

Показать упражнения с медленным полноценным и удлиненным выдохом.

Показать выполнение комплекса упражнений для развития гибкости.

Показать упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Показать упражнения для укрепления мышечного корсета.

Семестр 3 – 4

Г. Контрольные нормативы физической подготовленности

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы (женщины)

Тесты	Баллы				
	8	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 основной группы (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

6.4. Критерии оценивания

Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств

1. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-образовательную и/или спортивно-массовую среду

Вовлеченность в физкультурно-образовательную и/или спортивно-массовую среду оценивается по 30-балльной шкале.

20 - 30 баллов – 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.

15 - 19 баллов – 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 - 18 баллов – 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 10 – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно- оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

2. Устный опрос оценивается по 10-балльной шкале.

При устном опросе развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, показывать его умение применять определения, термины, отвечать на дополнительные вопросы.

При оценке ответа основными являются следующие критерии:

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа;
- 4) ответы на дополнительные вопросы.

Описание шкалы оценивания:

10 баллов (продвинутый уровень):

– изученный материал изложен полно, определения представлены и изложены верно;

– ответ показывает понимание материала;

– обучающийся может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику и конспекту, но и самостоятельно составленные.

8 баллов (базовый уровень):

– изученный материал изложен достаточно полно;

– при ответе допускаются ошибки, заминки, которые обучающийся в состоянии исправить самостоятельно при наводящих вопросах;

– обучающийся затрудняется с ответами на 1-2 дополнительных вопроса.

5 баллов (пороговый уровень):

– материал изложен неполно, с неточностями в определении понятий и/или формулировке определений;

– материал излагается непоследовательно;

– обучающийся не может достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– на 50% дополнительных вопросов обучающимся даны неверные ответы.

3 балла:

– при ответе обнаруживается полное незнание и непонимание изучаемого материала;

– материал излагается неуверенно, беспорядочно;

– даны неверные ответы более чем на 50% дополнительных вопросов.

3. Реферат оценивается по 30– балльной шкале.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе (а также в сети Интернет) и выделить наиболее важные и современные работы по теме, структурировать изложение темы, уровень владения понятиями, качество представления работы, умение ответить на вопросы.

Описание шкалы оценивания:

30 баллов (продвинутый уровень):

– 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 баллов (базовый уровень):

– 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.

10 баллов (пороговый уровень):

– 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.

5 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.

4. Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков по 30 – балльной шкале:

30 баллов – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

20 баллов – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

10 баллов – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

5 баллов – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

5. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры: 30–балльная:

28–30 баллов – тест считается выполненным (продвинутый уровень).

25–27 баллов – тест считается выполненным (базовый уровень).

20–24 балла – тест считается выполненным (пороговый уровень).

0–19 баллов – тест считается не выполненным.

6. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности

Критерии оценивания компетенций (результатов) и описание шкалы оценивания:

Контрольные нормативы оцениваются по 25-балльной шкале.

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы (женщины)

Тесты

	Баллы				
	8	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				
	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

Итоговое тестирование (зачет)

Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний по дисциплине "Двигательные реакции и туризм"

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

Уровень освоения проверяемых компетенций

54–60 баллов – Отлично (зачтено)

42–53 балла – Хорошо (зачтено)

30–41 балл – Удовлетворительно (зачтено)

0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено)

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?p11_id=47609)	Москва : ФЛИНТА, 2012	ЭБС

Рабочая программа дисциплины "Двигательные рекреации и туризм" по направлению подготовки (специальности) "Экономическая безопасность" направленности (профилю) специализация N 1 "Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			стр. 13	
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.2	Покровский Н. Е., Черняева Т. И.	Туризм: от социальной теории к практике управления: учебное пособие (http://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	Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Лань. – URL: http://e.lanbook.com/			
Э2	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: http://biblioclub.ru/ .			
Э3	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: https://biblio-online.ru			
Э4	Znanium.com [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / Научно-издательский центр ИНФРА-М. – URL: http://znanium.com/ .			
Э5	eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. – URL: http://elibrary.ru/defaultx.asp			
7.3 Перечень информационных технологий				
7.3.1 Программное обеспечение				
MS Office365				
MikTex				
Adobe Reader				
LMS Moodle				
7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы				
1. Российское образование [Электронный ресурс] : федеральный портал / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». – [Москва, 2002 -]. – Режим доступа : http://www.edu.ru/ , свободный (дата обращения 02.09.2019).				
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека [научной периодики на русском языке]. – Москва, [1999-]. – Доступ к полным текстам из сети ЧелГУ. – Режим доступа : http://elibrary.ru/defaultx.asp (дата обращения 02.09.2019).				

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, оснащенный персональными компьютерами, мультимедийной аппаратурой. В аудитории обеспечен доступ к различной справочной литературе, энциклопедиям, библиографическим и полнотекстовым базам данных, информационным ресурсам «Интернет».
Для реализации программы учебной дисциплины имеется в наличии следующие спортивные сооружения с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования для проведения практических занятий:
Спортивный зал – 332 м2(уч. корп. № 2). Оборудование: шведская стенка – 5 шт.; стол теннисный – 1 шт.; канаты гимнастические – 2 шт.; маты гимнастические (татами) – 14 шт.; обручи – 18 шт.; гантели – 9 шт.; гири – 2 шт.; мяч аэробный – 1 шт.; биомеханическая площадка – 2 шт.; брусья навесные – 1 шт.; музыкальный центр – 1 шт.
Спортивные сооружения открытого типа (общей площадью 336 м2) представлены универсальной спортивной площадкой (14 м x 24 м), включающей в себя комбинированное, согласно спортивной разметки, игровое поле.

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, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной и оздоровительной физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе, время проведения теста 20 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 двигательной рекреации и туризмом 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, видео-конференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MS Office365, 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.

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 Clevy 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.

