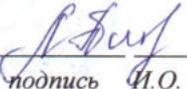


Рабочая программа дисциплины (модуля) принята:

Ученым советом факультета (института, филиала): Экономический факультет

Протокол заседания № «10» от 23.06. 2020 г.

Председатель Ученого совета
факультета (института, филиала)  Верещагина Т.А.
подпись И.О. Фамилия

Секретарь Ученого совета
факультета (института, филиала)  Плотникова Л.А.
подпись И.О. Фамилия

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой

Физического воспитания и спорта

Протокол заседания № «10» от 10.06. 2020 г.

Заведующий кафедрой  Ярушин С.А.

Автор (составитель)  к. п. н, доцент, Иванов В. Д.

**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) "Социология" направленности (профилю) Социология маркетинга ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 4
---	--------

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью преподавания дисциплины является получение 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:

- понимание места и роли 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;
- 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.В.2.ДВ.01.02
---------------------	-----------------

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Двигательная рекреация и туризм» ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке бакалавров 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.

Двигательная рекреация и туризм

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-8: способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Уметь:

использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Владеть:

способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	научно-практические основы физической культуры и спорта, двигательной рекреации и туризма;
3.1.2	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности в области двигательной рекреации и туризма, и здорового образа жизни.
3.2	Уметь:
3.2.1	использовать методы и инструменты физической культуры, двигательной рекреации и туризма для развития профессионально важных двигательных умений и навыков, и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Рабочая программа дисциплины "Двигательная рекреация и туризм" по направлению подготовки (специальности) "Социология" направленности (профилю) Социология маркетинга ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 5
3.2.2	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий двигательной рекреации и туризма.	
3.3 Владеть:		
3.3.1	навыками использования методов и инструментов физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования в области двигательной рекреации и туризма.	

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. Лекционный курс				
1.1	Раздел «Теория двигательной рекреации и туризма» /Лек/	1	36	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э3 Э4 Э5
1.2	Основы двигательной рекреации /Ср/	1	36	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.3	Раздел «Основы начальной подготовки в спортивном туризме» /Лек/	2	36	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э5
1.4	Начальная подготовка в спортивный туризм /Ср/	2	36	Л1.1Л2.2 Э3
Раздел 2. Практический курс				
2.1	Раздел «Практические основы физической подготовки в спортивном туризме» /Пр/	3	36	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э5
2.2	Методика двигательной рекреации /Ср/	3	36	Л1.2Л2.1 Э5
2.3	Раздел «Совершенствование физической подготовки в спортивном туризме» /Пр/	4	36	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э5
2.4	Совершенствование методик двигательной рекреации /Ср/	4	36	Л2.1Л2.2 Э5
Раздел 3. Проектная деятельность студентов				
3.1	Учебно-исследовательская деятельность /Лек/	5	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
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 Э3 Э4 Э5

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

<p>Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.</p> <p>Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области двигательной рекреации и туризма и/или</p> <p>Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.</p> <p>Показ двигательных умений и навыков и/или</p> <p>Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобожденных от практических занятий двигательной рекреацией и туризмом</p> <p>Составление (разработка) комплекса упражнений оздоровительно-прикладной направленности</p>

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 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:

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

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

Семестр 3 – 4

В. Примерный показ 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 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 уровня теоретических

и методических знаний в области двигательной рекреации и туризма в (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

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) Регулирование 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-курортные 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 гармоническое 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 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 (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

Г. Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной 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

– 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. М аховые 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.

– 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.

– 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 крыльшками.

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.

– Комплекс упражнений дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания:

- Вдох носом, выдох носом. 10 раз. Глубоко вдыхать носом в течение 2 секунд, затем на 2 секунды задержать дыхание и выдыхать носом в течение 4 секунд.
- Вдох носом, выдох ртом. 10 раз. То же самое, что и в предыдущем упражнении, но выдыхать не носом, а ртом.
- Вдох животом. 15 раз. Глубоко вдохнуть носом, напрягая не грудную клетку, а брюшные мышцы. Задержать на 4 секунды и выдохнуть носом.
- 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.
- 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.

6.4. Критерии оценивания

Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств

1. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-образовательную среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-образовательную среду – 40 баллов.

Описание шкалы оценивания:

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

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

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

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

2. Критерии оценивания контрольных нормативов

Максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов (см. табл. 5,6)

3. 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.

Оценка Отлично/зачтено/Хорошо/зачтено/Удовлетворительно/зачтено/Неудовлетворительно/не зачтено

Баллы	54–60 баллов	42–53 балла	30–41 балл	0–29 баллов
Уровень освоения проверяемых компетенций	высокий	средний	базовый	низкий

4. Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Максимальный балл за показ двигательных умений и навыков – 20 баллов.

Оценка Отлично/зачтено/ Хорошо/зачтено/ Удовлетворительно/ зачтено/ Неудовлетворительно/не зачтено/

Баллы 18–20 баллов 15–17 баллов 10–14 баллов 0–9 баллов

Уровень освоения проверяемых компетенций высокий средний базовый низкий

Критерий оценивания двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко

5. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобождённых 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 ответить на вопросы.

Оценка Отлично/зачтено/ Хорошо/зачтено/ Удовлетворительно/ зачтено/ Неудовлетворительно/не зачтено

Баллы 36–40 баллов 28–35 баллов 10–27 баллов 0–9 баллов

Уровень освоения проверяемых компетенций высокий средний базовый низкий

Критерий оценивания 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. 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. 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. 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.

6. Критерии оценивания составления (разработки) комплекса упражнений оздоровительно-прикладной направленности

Максимальный балл за разработанный комплекс – 20 баллов.

Оценки за разработку комплекса упражнений оздоровительно-прикладной 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 прикладной 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 оздоровительно-прикладной 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 оздоровительно-прикладной направленности. Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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).

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

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 прикладной и оздоровительной физической культуры, методов и средств обучения, способов самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности, и форм социального взаимодействия на занятиях двигательной рекреацией и туризмом;

– знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для своего физического самосовершенствования;

– умение проявлять уважение к людям и поддерживать доверительные партнёрские отношения и осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий двигательной рекреацией и туризмом.

– умение 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;

– владение индивидуально подобранными комплексами двигательной рекреацией и туризмом, композициями корригирующей гимнастики, системой упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики и навыками нравственного и физического самосовершенствования в области двигательной рекреации и туризма.

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

– неполные, но достаточные знания основных принципов составления комплексов оздоровительных физических упражнений для физического самосовершенствования;

– владение хорошими навыками выполнения базовых комплексов двигательной рекреацией и туризмом, выполнение композиций корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики;

– умение применять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

– умение и владение средствами и методами двигательной рекреацией и туризмом для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

– удовлетворительные знания теоретических и практических основ двигательной рекреацией и туризмом;

– умение применять в ограниченном количестве ситуаций методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни;

– владение некоторыми навыками выполнения основных физических упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики в области двигательной рекреации и туризма.

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

– незнание форм социального взаимодействия на занятиях двигательной рекреацией и туризмом;

– незнание теоретических и практических основ двигательной рекреацией и туризмом;

– неумение 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;

– отсутствие навыков выполнения основных физических упражнений;

– не владеет основными способами работы в коллективе во время занятий двигательной рекреацией и туризмом.

Рабочая программа дисциплины "Двигательная рекреация и туризм" по направлению подготовки (специальности) "Социология" направленности (профилю) Социология маркетинга ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 13
---	---------

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 (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

LMS Moodle

MikTex

7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Электронный каталог научной библиотеки ЧелГУ [Электронный ресурс] : база данных / Челяб. гос. ун-т. – Челябинск, 1992.
2. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система : база данных / Регион. центр правовой информ. Информправо.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

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

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. 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.

Рабочая программа дисциплины "Двигательная рекреация и туризм" по направлению подготовки (специальности) "Социология" направленности (профилю) Социология маркетинга ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 14
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 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.

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 вовлечённости 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.