

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 12.05.2025 11:22:39 Уникальный программный ключ: 04c19ed80fb98150bc077a48609a878808322525	МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Двигательная рекреация и туризм" по направлению подготовки (специальности) "Экономика" направленности (профилю) Бухгалтерский учет и аудит ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
--	--	---	--------



УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор по учебной работе  
 / В.Е. Федоров  
 « 25 » 06 2021 г.

## Рабочая программа дисциплины (модуля)\*

Двигательная рекреация и туризм

Направление подготовки (специальность)

38.03.01 Экономика

Направленность (профиль)

Бухгалтерский учет и аудит

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2021

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

Челябинск 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля) принята:**

Ученым советом факультета (института, филиала): Экономический факультет

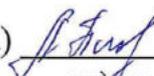
Протокол заседания № « 11 » от 22.06 2019 г.

Председатель Ученого совета  
факультета (института, филиала)

  
подпись И.О. Фамилия

A.A. Егорова

Секретарь Ученого совета  
факультета (института, филиала)

   
подпись И.О. Фамилия

**Рабочая программа дисциплины (модуля) рекомендована кафедрой**

Учета и финансов

Протокол заседания № 11 от « 14 » 06 2019 г.

Заведующий кафедрой



Селиверстова А.В.

**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

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью преподавания дисциплины (модуля) 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, спортом 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, туризма 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, туризме 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, туризмом и спортом;
- приобретение личного в организации и проведении спортивных, туристских мероприятий;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической и туристской подготовленности к будущей профессии и быту.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.04.ДВ.01.02

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

«Двигательная рекреация и туризм» базируется на знаниях, полученных при изучении дисциплин довузовской и вузовской подготовки, как физическая культура, история, физика, химия, безопасность жизнедеятельности, биология.

Физическая культура и спорт

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

Знания полученные при изучении дисциплины «Двигательная рекреация и туризм» могут быть полезны для освоения дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура"

Прикладная и оздоровительная физическая культура

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

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Уметь:**

поддерживать должный уровень физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Владеть:**

навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности 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 здорового образа жизни;

3.1.2 влияние оздоровительных систем физического воспитания 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 "Двигательная рекреация и туризм" по направлению подготовки (специальности) "Экономика" направленности (профилю) Бухгалтерский учет и аудит ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 5
3.2.2	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	
3.2.3	организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;	
3.2.4	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования;	
3.2.5	сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;	
3.2.6	следовать ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности формирования здорового образа и стиля жизни.	
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>	
3.3.1	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;	
3.3.2	ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:  зачеты 1, 2, 3, 4, 5
в том числе		
аудиторные занятия	140	
самостоятельная работа	188	
:		

#### 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
<b>Раздел 1. 1. Основы двигательной рекреации и туризма</b>				
1.1	Теория двигательной рекреации /Лек/	1	12	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э5
1.2	Нормативно-правовая база рекреационного туризма /Лек/	1	10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э3 Э5
1.3	Понятие «Оздоровительно – рекреативная физическая культура» (ОРФК), ее виды /Лек/	1	12	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2
1.4	Основы двигательной рекреации и туризма /Ср/	1	38	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 Э4 Э5
<b>Раздел 2. 2. Основы подготовки в спортивном туризме</b>				
2.1	Спортивный туризм /Лек/	2	12	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э3
2.2	Нормативно-правовая база в спортивном туризме /Лек/	2	10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 Э4 Э5
2.3	Экстремальный туризм /Лек/	2	12	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 Э3
2.4	Основы начальной подготовки в спортивном туризме /Ср/	2	38	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э4 Э5
<b>Раздел 3. 3. Практические основы физической подготовки в спортивном туризме</b>				
3.1	Рекреативные силовые упражнения для различных мышечных групп /Пр/	3	16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э4
3.2	Беговая и прыжковая подготовка /Пр/	3	18	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э3

Рабочая программа дисциплины "Двигательная рекреация и туризм" по направлению подготовки (специальности) "Экономика" направленности (профилю) Бухгалтерский учет и аудит ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 6
3.3	Физическая подготовка в спортивном туризме /Ср/	3	38	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 Э4 Э5
<b>Раздел 4. 4. Совершенствование физической подготовки в спортивном туризме</b>				
4.1	Рекреативные силовые упражнения для различных мышечных групп /Пр/	4	16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э5
4.2	Беговая и прыжковая подготовка /Пр/	4	18	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 Э5
4.3	Физическая подготовка в спортивном туризме /Ср/	4	38	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 5. 5. Проектная деятельность студента</b>				
5.1	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 Л2.2Л3.1 Л3.2
5.2	Научно-исследовательская работа студентов /Лек/	5	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

Вовлеченность  
Письменная работа  
Тест  
Показ двигательных умений и навыков

### 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

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

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.

В) Образец теста

№ п/п Тестовый вопрос

- 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.

- 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.

- Примерные задания показа техники заданного движения
- Показать технику бега на короткие дистанции.
  - Показать технику бега в эстафете.
  - Показать технику прыжка в длину.
  - Показать технику верхней и нижней страховки.
  - Показать технику гимнастических упражнений

Примерные темы письменных работ (рефератов) для студентов, временно освобожденных от занятий

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Организация оптимальной двигательной активности.
3. Организация режима питания.
4. Внешняя среда. Воздействия природных, биологических и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Гипокинезия и гиподинамия.
6. Физиологическая классификация физических упражнений.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
9. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
10. Скоростные способности и методика их развития.
11. Основные виды выносливости и методика их развития.
12. Гибкость и методика ее развития.
13. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
14. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
15. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

### 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

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 60 баллов:

1. Показ техники заданного движения.
2. Тестирование базового уровня развития физических качеств.
3. Тестирование уровня теоретических и методических знаний в области двигательной рекреации и туризма.
4. Письменная работа (Реферат).
5. Погруженность в физкультурно-образовательную среду.

### 6.4. Критерии оценивания

Описание шкалы оценивания

10 баллов:

- 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:

- 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:

- 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.

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

5–1

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

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

Письменная работа (реферат)

Критерии оценивания компетенций (результатов)

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:

- 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:

- 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:

- 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.

Погруженность (вовлеченность) в физкультурно-образовательную среду

Критерии оценивания погруженности (вовлеченности) в физкультурно-образовательную среду

Погруженность (вовлеченность) в физкультурно-образовательную среду оценивается по 30-балльной шкале.

Описание шкалы оценивания погруженности (вовлеченности) в физкультурно-образовательную среду

30 баллов – организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора);

20 баллов – участие в спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

10 баллов – содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

Базовый уровень

Тестирование уровня теоретических и методических знаний в области двигательной рекреации и туризма

Критерии оценивания результатов 30–балльная.

Описание шкалы оценивания

24–30 баллов – тест считается выполненным (продвинутый уровень).

18–23 балла – тест считается выполненным (базовый уровень).

13–22 балла – тест считается выполненным (пороговый уровень).

0–12 баллов – тест считается не выполненным Б. Задание (показ) двигательных умений и навыков

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Показ техники заданного движения оценивается по 30-балльной шкале.

Описание шкалы оценивания двигательных умений и навыков

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.

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

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л1.1	Кусков А. С., Джаладян Ю. А.	Основы туризма: учебник для вузов	Москва: КноРус, 2013	
Л1.2	Письменский И. А., Аллянов Ю. Н.	Физическая культура: учебник для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/469114">https://urait.ru/bcode/469114</a> )	Москва : Юрайт, 2021	ЭБС

#### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	Кусков А. С.	Туристское ресурсоведение: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2008	

Рабочая программа дисциплины "Двигательная рекреация и туризм" по направлению подготовки (специальности) "Экономика" направленности (профилю) Бухгалтерский учет и аудит ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 11
	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.2	Колбовский Е. Ю.	Экологический туризм и экология туризма: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2011	
<b>7.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л3.1	Виленский М. Я., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов	Москва: КноРус, 2013	
Л3.2	Смирнова В. З., Коняхина Г. П.	Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: учебное пособие	Челябинск: [Уральская академия], 2013	
<b>7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	Комитет Государственной Думы по физической культуре, спорту и делам молодежи [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа: <a href="http://www.komitet6.km.duma.gov.ru/site.xp/050048.html">http://www.komitet6.km.duma.gov.ru/site.xp/050048.html</a>			
Э2	Znanium.com [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система / Научно-издательский центр ИНФРА-М. – URL: <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>			
Э3	Национальная информационная сеть Спортивная Россия [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа: <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a>			
Э4	Спортивная Россия [Электронный ресурс] : спортивный портал. – Режим доступа: <a href="http://www.infosport.ru/minsport">http://www.infosport.ru/minsport</a>			
Э5	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>			
<b>7.3 Перечень информационных технологий</b>				
<b>7.3.1 Программное обеспечение</b>				
MS Office365				
LMS Moodle				
Adobe Reader				
MikTex				
Adobe Connect Acrobat				
<b>7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы</b>				
1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU ( <a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a> ) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.				
2. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система : база данных / Регион. центр правовой информ. Информправо				
3. Справочник «Информо» ( <a href="http://www.informio.ru/">http://www.informio.ru/</a> ) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: <a href="http://www.informio.ru/">http://www.informio.ru/</a> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.				
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
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:				
Игровой спортивный зал – 264 кв. м				

Оборудование: скалолазная стенка - 2 шт.; шведская стенка – 10 шт.; брусья навесные – 5 шт.; стойка волейбольная – 2 шт.; сетка волейбольная – 1 шт.; баскетбольные кольца – 2 шт.; стол теннисный – 1 шт.; перекладина съёмная – 3 шт.; скамья гимнастическая – 8 шт.

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

1. Обучение по дисциплине «Двигательная рекреация и туризм» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции) и самостоятельной работы студентов. 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.

Подготовка к практическому занятию заключается в следующем: внимательно прочитать материал предыдущей лекции; узнать тему предстоящего практического занятия (по тематическому плану, по информации преподавателя); ознакомиться с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям; постараться уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке; записать возможные вопросы, которые вы зададите преподавателю на занятии.

Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомиться со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; контрольными мероприятиями; 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 лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

2. К особенностям контроля самостоятельной работы студентов относится выполнение реферативной работы, согласно рекомендуемым темам.

3. Повышены требования по выбору и формулированию тем реферата, а также к оформлению работ. По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеofilмов, 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 объёме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

4. Допускается участие в научно-практических конференциях, где в составе мини-группы студент проводит научные исследования по интересующей его проблеме в области физической культуры и спорта. При самостоятельной работе у обучающихся развивается практика работы с нормативной, специальной литературой, а также навыки самостоятельного научного поиска и исследовательской работы. Такие занятия помогают осуществлять обратную связь и оказывают практическую помощь студентам при подготовке к зачёту.

5. В освоении дисциплины «Двигательная рекреация и туризм» 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.

5. 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.).

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

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

образовательной среды.

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

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и 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 «E1Braille-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 учебных аудиториях 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 CleVu 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.