

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 04.04.2025 15:04:29

Уникальный программный ключ:

04c19ec8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323

МИНОБРАЗОВАНИЯ 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) "Клиническая психология" направленности (профилю)
специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 1

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

В.Е. Федоров

« 31 »

2020 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля)*

Двигательная рекреация и туризм

Направление подготовки (специальность)

37.05.01 Клиническая психология

Направленность (профиль)

специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье"

Присваиваемая квалификация (степень)

клинический психолог

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2020

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

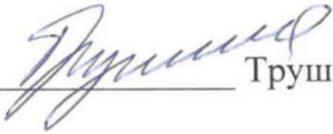
Челябинск 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) принята:

Ученым советом факультета (института, филиала): Институт образования и практической психологии

Протокол заседания № «31» август 2020 г.

Председатель Ученого совета

Института образования и практической психологии  Трушина И.А.

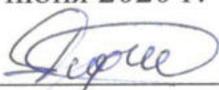
Секретарь Ученого совета

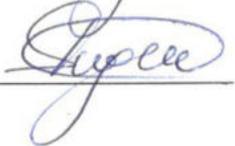
Института образования и практической психологии  Овчинников М.В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой

Физического воспитания и спорта

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

Заведующий кафедрой  Ярушин С.А.

Автор (составитель)  к.п.н., доцент, Ярушин С.А.

**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) "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 4
--	--------

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью преподавания дисциплины является получение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, 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 и спортом 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, 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.

Физическая культура и спорт

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

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

способностью использовать методы и средства 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, спорта, двигательной рекреации и туризма, и здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
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 средства физической культуры, двигательной рекреации и туризма для развития профессионально важных двигательных умений и навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рабочая программа дисциплины "Двигательная рекреация и туризм" " по направлению подготовки (специальности) "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 5
--	--------

3.3 Владеть:	
3.3.1	использования методов и средств физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования в области двигательной рекреации и туризма в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

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	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	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
4.3	Основы спортивного туризма /Ср/	2	12	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
4.4	Санитарно - гигиенические требования в туризме. Первая помощь в походе /Лек/	2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э4 Э5
4.5	Топографическая подготовка туриста /Ср/	2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э4 Э5

Рабочая программа дисциплины "Двигательная рекреация и туризм" " по направлению подготовки (специальности) "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 6
4.6	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	Экстремальный туризм /Ср/	2	10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э3 Э5
5.3	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	Методика двигательной рекреации /Ср/	3	36	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э3 Э4
6.2	Рекреативные силовые упражнения для различных мышечных групп. /Пр/	3	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э5
Раздел 7. Методика рекреативных занятий с отягощениями				
7.1	Техника выполнения упражнений с гантелями как средство развития физических качеств /Пр/	3	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э4 Э5
Раздел 8. Лёгкая атлетика				
8.1	Обучение техники бега на короткие дистанции /Пр/	3	8	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	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э3 Э5
8.4	Совершенствование техники прыжков в длину /Пр/	4	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
Раздел 9. Общеразвивающие упражнения				
9.1	Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами. /Пр/	3	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э3 Э4 Э5
9.2	Совершенствование общеразвивающих упражнений: без предметов, с предметами /Пр/	4	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э5
Раздел 10. Основы скалолазания				
10.1	Обучение техники скалолазания /Пр/	3	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э3 Э5
10.2	Совершенствование техники скалолазания /Пр/	4	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э3 Э5
Раздел 11. Совершенствование методики двигательной рекреации и туризма				
11.1	Рекреативные силовые упражнения для различных мышечных групп. /Пр/	4	6	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
Раздел 12. Совершенствование методики рекреативных занятий с отягощениями				

Рабочая программа дисциплины "Двигательная рекреация и туризм" " по направлению подготовки (специальности) "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 7
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-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.
Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры.
Письменная работа (реферат) для студентов, освобождённых от практических занятий.
Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.
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 письменная работа (реферат) в области двигательной рекреации и туризма для студентов временно освобождённых от практических занятий двигательной рекреацией и туризмом 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 (описание в пункте 4.2.1)

III семестр Практические основы физической подготовки в спортивном туризме

Г. Показ двигательных умений и навыков

Общеразвивающие упражнения

Показать корригирующие упражнения:

- для мышц спины,
- брюшного пресса,
- плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами.

Показать комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.

Показать упражнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Показать гимнастические упражнения с применением шведской стенки.

Показать упражнения с мячом.

Показать технику выполнения:

- статических упражнений;
- упражнений с использованием скакалки;
- упражнений с использованием обруча
- упражнений с использованием гантелей;
- упражнений с использованием тренажёров.

Основы скалолазания

Показать технику скалолазания.

Показать технику выполнения нижней страховки.

Показать технику выполнения верхней страховки.

Показать технику выполнения стартового рывка

Показать технику выполнения спуска по скалодрому.

Рекреативные силовые упражнения для различных мышечных групп:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития различных мышечных групп.

Показать технику выполнения упражнений с отягощениями.

Показать технику выполнения упражнений для мышц плечевого пояса.

Показать технику выполнения упражнений для мышц спины

Показать технику выполнения упражнений для ног.

Техника выполнения упражнений с гантелями как средство развития физических качеств:

Показать выполнение комплекса упражнений с гантелями для развития различных мышечных групп.

Показать технику выполнения упражнений с гантелями.
Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
Показать выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.
Показать выполнение комплекса упражнений для развития силы.
Беговая и прыжковая подготовка:
Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
Показать выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.
Показать технику выполнения прыжка в длину с места.
Показать технику бега на короткие дистанции.
Показать технику выполнения низкого старта.
Показать технику выполнения высокого старта.
Показать технику выполнения стартового разгона.
Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на короткие дистанции.
Показать технику выполнения:
– прыжка в длину способом «согнув ноги»;
– прыжка в длину способом «прогнувшись»;
– отталкивания в прыжке в длину с места;
– бега по прямой.

IV семестр Совершенствование физической подготовки в спортивном туризме
Г. Показ двигательных умений и навыков
Специальные упражнения
Показать корректирующие упражнения:
– для мышц спины,
– брюшного пресса,
– плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами.
Показать комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.
Показать упражнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.
Показать гимнастические упражнения с применением шведской стенки.
Показать упражнения с мячом.
Показать технику выполнения:
– статических упражнений;
– упражнений с использованием скакалки;
– упражнений с использованием обруча
– упражнений с использованием гантелей;
– упражнений с использованием тренажёров.

Совершенствование техники скалолазания
Показать технику скалолазания.
Показать технику выполнения нижней страховки.
Показать технику выполнения верхней страховки.
Показать технику выполнения стартового рывка
Показать технику выполнения спуска по скалодрому.
Рекреативные силовые упражнения для различных мышечных групп:
Показать выполнение упражнений для развития различных мышечных групп.
Показать технику выполнения упражнений с отягощениями.
Показать технику выполнения упражнений для мышц плечевого пояса.
Показать технику выполнения упражнений для мышц спины
Показать технику выполнения упражнений для ног.
Техника выполнения упражнений с гантелями как средство развития физических качеств:
Показать выполнение комплекса упражнений с гантелями для развития различных мышечных групп.
Показать технику выполнения упражнений с гантелями.
Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
Показать выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.
Показать выполнение комплекса упражнений для развития силы.
Беговая и прыжковая подготовка:
Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
Показать выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.
Показать технику выполнения прыжка в длину с места.
Показать технику бега на короткие дистанции.
Показать технику выполнения низкого старта.
Показать технику выполнения высокого старта.
Показать технику выполнения стартового разгона.
Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на короткие дистанции.
Показать технику выполнения:

- прыжка в длину способом «согнув ноги»;
- прыжка в длину способом «прогнувшись»;
- отталкивания в прыжке в длину с места;
- бега по прямой.

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

Двигательная рекреация и туризм

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

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 в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов), и темами письменных работ 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 навыки составления комплексов упражнений оздоровительно-прикладной направленности и/или тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области двигательной рекреации и туризма в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов) 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 (описание в пункте 4.2.1)

Б. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области двигательной рекреации и туризма

1. Какой из перечисленных видов не относится к туризму:

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

- Г) Водный
- 2 На межпарламентской конференции по туризму, состоявшейся в Гааге 10-14 апреля 1989 г. была принята:
- А) Межгосударственная целевая программа
 - Б) Хартия Туризма
 - В) Кодекс туриста
 - Г) Гаагская декларация по туризму
- 3 Принятие Хартии туризма и Кодекса туриста, одобренных резолюцией Генеральной ассамблеи Всемирной туристской организации, которая состоялась в каком городе и в каком году: А) Софии 11 сентября 1995 г. Б) Прага 22 сентября 1995 г. В) Вена 22 сентября 1985 г. Г) Софии 22 сентября 1985 г.
4. Учреждения для оздоровительного туризма – это:
- А) Высшие учебные заведения
 - Б) Медицинские учреждения
 - В) Санаторно-курортные учреждения, туристские базы
 - Г) Гостиницы
- 5 Минимальная квалификация организаторов детско-юношеского туризма – это:
- А) Мастер спорта
 - Б) Удостоверение спасателя
 - В) Инструктор детско-юношеского туризма, опыт похода 1 к.с
 - Г) Пед. образование
- 6 Выносливость – это:
- А) Противостояние утомлению
 - Б) Особенность организма
 - В) Длительность упражнений
 - Г) Свойство личности
- 7 Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это:
- А) Утомление
 - Б) Перенапряжение
 - В) Истощение организма
 - Г) Физическое напряжение
- 8 Основным документом о проведении соревнования – это:
- А) Приказ
 - Б) Положение о соревнованиях
 - В) Служебная записка
 - Г) План подготовки к соревнованиям
- 9 Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:
- А) Отдых
 - Б) Урегулирование физиологических процессов
 - В) Устранение изменений и нарушений в нервной системе
 - Г) Восстановление
- 10 Спортивные соревнования – это:
- А) Развлечение людей
 - Б) Состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности
 - В) Яркое зрелище
 - Г) Физическое напряжение
- 11 Турпродукт в курортно-оздоровительном-туризме – это:
- А) Путевка с полным пакетом услуг, включающим туристские услуги
 - Б) Медицинское обслуживание
 - В) Санаторно-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 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) ³190 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

Таблица 6. 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

Примечание: максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов

III семестр Практические основы физической подготовки в спортивном туризме

Г. Показ двигательных умений и навыков

Общеразвивающие упражнения

Показать корригирующие упражнения:

- для мышц спины,
- брюшного пресса,
- плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами.

Показать комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.

Показать упражнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Показать гимнастические упражнения с применением шведской стенки.

Показать упражнения с мячом.

Показать технику выполнения:

- статических упражнений;
- упражнений с использованием скакалки;
- упражнений с использованием обруча
- упражнений с использованием гантелей;
- упражнений с использованием тренажёров.

Основы скалолазания

Показать технику скалолазания.

Показать технику выполнения нижней страховки.

Показать технику выполнения верхней страховки.

Показать технику выполнения стартового рывка

Показать технику выполнения спуска по скалодрому.

Рекреативные силовые упражнения для различных мышечных групп:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития различных мышечных групп.

Показать технику выполнения упражнений с отягощениями.

Показать технику выполнения упражнений для мышц плечевого пояса.

Показать технику выполнения упражнений для мышц спины

Показать технику выполнения упражнений для ног.

Техника выполнения упражнений с гантелями как средство развития физических качеств:

Показать выполнение комплекса упражнений с гантелями для развития различных мышечных групп.

Показать технику выполнения упражнений с гантелями.

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Показать выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.

Показать выполнение комплекса упражнений для развития силы.

Беговая и прыжковая подготовка:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Показать выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.

Показать технику выполнения прыжка в длину с места.

Показать технику бега на короткие дистанции.

Показать технику выполнения низкого старта.

Показать технику выполнения высокого старта.

Показать технику выполнения стартового разгона.

Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на короткие дистанции.

Показать технику выполнения:

- прыжка в длину способом «согнув ноги»;
- прыжка в длину способом «прогнувшись»;
- отталкивания в прыжке в длину с места;
- бега по прямой.

IV семестр Совершенствование физической подготовки в спортивном туризме

Г. Показ двигательных умений и навыков

Специальные упражнения

Показать корригирующие упражнения:

- для мышц спины,
- брюшного пресса,
- плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами.

Показать комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.

Показать упражнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Показать гимнастические упражнения с применением шведской стенки.

Показать упражнения с мячом.

Показать технику выполнения:

- статических упражнений;
- упражнений с использованием скакалки;
- упражнений с использованием обруча
- упражнений с использованием гантелей;

– упражнений с использованием тренажеров.
Совершенствование техники скалолазания
Показать технику скалолазания.
Показать технику выполнения нижней страховки.
Показать технику выполнения верхней страховки.
Показать технику выполнения стартового рывка
Показать технику выполнения спуска по скалодрому.
Рекреативные силовые упражнения для различных мышечных групп:
Показать выполнение комплекса упражнений для развития различных мышечных групп.
Показать технику выполнения упражнений с отягощениями.
Показать технику выполнения упражнений для мышц плечевого пояса.
Показать технику выполнения упражнений для мышц спины
Показать технику выполнения упражнений для ног.
Техника выполнения упражнений с гантелями как средство развития физических качеств:
Показать выполнение комплекса упражнений с гантелями для развития различных мышечных групп.
Показать технику выполнения упражнений с гантелями.
Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
Показать выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.
Показать выполнение комплекса упражнений для развития силы.
Беговая и прыжковая подготовка:
Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
Показать выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.
Показать технику выполнения прыжка в длину с места.
Показать технику бега на короткие дистанции.
Показать технику выполнения низкого старта.
Показать технику выполнения высокого старта.
Показать технику выполнения стартового разгона.
Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на короткие дистанции.
Показать технику выполнения:
– прыжка в длину способом «согнув ноги»;
– прыжка в длину способом «прогнувшись»;
– отталкивания в прыжке в длину с места;
– бега по прямой.

6.4. Критерии оценивания

1. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду
Максимальный балл за вовлеченность в ФО и/или СМ среду – 40 баллов.
36-40 баллов (отлично) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве организатора, волонтера); либо участие во всероссийских и/или окружных соревнованиях;
28-35 баллов (хорошо) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);
16-27 баллов (удовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.);
Менее 16 баллов (неудовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

2. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры
Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 60 баллов.
Уровень освоения проверяемых компетенций

54–60 баллов – Отлично (зачтено)	высокий
42–53 балла – Хорошо (зачтено)	средний
30–413 балл – Удовлетворительно (зачтено)	базовый
0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено)	низкий

3. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобожденных от практических занятий: Максимальный балл за письменную работу – 40 баллов.

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

36–40 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями.

Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

28–35 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

16–27 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний

0–16 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание 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. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Тесты	Баллы				
	8	6	4	3	2
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	167–160	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				
	8	6	4	3	2
Бег 1000 м (мин, сек)	≤3,40	3,41–4,0	4,01–4,20	4,21–4,40	4,41–5,00
Бег 60 м (сек)	до 7,9	8,0–8,2	8,3–8,4	8,5–8,7	8,8–9,2
Прыжки в длину с места (см)	250	249–240	239–230	229–220	219–210
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	14–12	11–9	8–6	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	9–6	5–3	2	1

Максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов.

5. Показ двигательных умений и навыков

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Показ техники заданного движения оценивается по 20-балльной шкале.

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

15-17 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): двигательное действие выполнено

Рабочая программа дисциплины "Двигательная рекреация и туризм" " по направлению подготовки (специальности) "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 15
<p>правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.</p> <p>10- 14 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>0- 9 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко</p>	

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, Немыгов	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

LMS Moodle

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).

<p>Рабочая программа дисциплины "Двигательная рекреация и туризм" " по направлению подготовки (специальности) "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»</p>	<p>стр. 16</p>
<p>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».</p>	
<p>Для реализации программы учебной дисциплины имеется в наличии следующие спортивные сооружения с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования для проведения практических занятий:</p>	
<p>Игровой спортивный зал – 332 кв. м и спортивная площадка – 336 кв. м.</p>	
<p>Оборудование: шведская стенка – 5 шт.; брусья навесные – 1 шт.; стойка волейбольная – 2 шт.; сетка волейбольная – 1 шт.; стол теннисный – 1 шт.; перекладина съёмная – 3 шт.; скамья гимнастическая – 8 шт.; канаты гимнастические – 2шт.; маты гимнастические (татами) – 14шт.; обручи –18 шт.; гантели –9 шт.; гири – 2 шт.; мяч аэробный –1 шт.; биомеханическая площадка –2 шт.; обручи – 18 шт.; гантели – 9 шт.; гири – 2 шт.; музыкальный центр –1 шт.</p>	

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

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

С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, в связи с тем, что знакомит с новым учебным материалом; разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; систематизирует учебный материал; ориентирует в учебном процессе.

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

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Прикладная и оздоровительная физическая культура» еще раз подробно ознакомиться с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторить технику выполнения каждого физического упражнения.

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

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

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

Важным моментом при изучении любой дисциплины является организация самостоятельной работы. К особенностям контроля самостоятельной работы студентов относится выполнение реферативной работы, согласно рекомендуемым темам, указанным в разделе 4.

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, 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 объёме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

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 прививается 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.

В освоении дисциплины «Прикладная и оздоровительная физическая культура» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению положительного психологического контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки

является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики 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.

Кроме этой работы студент выполняет предложенные ему тесты, отвечает на теоретические вопросы и ведет дневник самоконтроля за состоянием своего здоровья.

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

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

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

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

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут 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 «ElBraille-W14J G2»; ноутбуки с программной экранной доступности 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 экранной доступности 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 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.