

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2020 14:11:51
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7d5596e49e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области

**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)**

Факультет физической культуры

Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11

Председатель

Л.Е. Суслин



Рабочая программа дисциплины

Физическая рекреация

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование

Профиль:

Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. №

Председатель УМКом

/ Е.В. Крякина /

Рекомендовано кафедрой
оздоровительной и адаптивной
физической культуры

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11

И.о. зав. кафедрой

/ И.В. Кулишенко /

Мытищи
2020

Автор-составитель:

Наполова Г.В., к.б.н., доцент кафедры Оздоровительной и адаптивной физической культуры МГОУ

Попова И.А. ассистент кафедры Оздоровительной и адаптивной физической культуры МГОУ

Рабочая программа дисциплины «Физическая рекреация» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 44.03.05. «Педагогическое образование», утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ № 121 от 22.02.2018 г.

Год начала подготовки 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	6
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	18
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	19
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	19
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	19

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины - сформировать у студентов систему знаний и технологий применения основных средств физической культуры в сохранении и укреплении здоровья разных групп населения в процессе рекреационной деятельности.

Задачи дисциплины:

- воспитать у студентов понимание социальной роли физической культуры в современном обществе и подготовке их к профессиональной деятельности по сохранению и укреплению здоровья разных групп населения;
- сформировать у студентов системы знаний о научно - биологических и практических основах рекреационной физической культуры;
- сформировать у студентов должное мотивационно-ценностное отношение к рекреационной физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечить овладение студентами системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности в процессе занятий в рекреационной физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную готовность, готовность студента к будущей деятельности в области рекреационной физической культуры;
- обеспечить приобретение студентами опыта творческого использования рекреационной физической культуры в профессиональной деятельности;
- создать предпосылки для формирования профессионального самоопределения студента в области рекреационной физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ДПК-1 - Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на достижение образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

ДПК-8 - Готов к разработке (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Обучение студентов строится на основе знаний, ранее полученных ими при изучении следующих дисциплин:

Физиология

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимые при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения дисциплины "Физиология": физиология двигательного аппарата и центральной нервной системы; физиологические принципы управления движениями. Физиология спортивных упражнений. Физиологические особенности детей, подростков и взрослых. Физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости.

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимые при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения

дисциплины "Гигиена": особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Теория и методика физической культуры

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимые при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения дисциплины "Теория физической культуры и спорта": систематика средств, методов и форм физического воспитания; теория и технология обучения двигательным действиям и развивающего воздействия на физические качества индивида; физкультурно-кондиционная тренировка.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Объем дисциплины в часах	108
Контактная работа:	34,2
Лекции	10
Лабораторные работы	12
Практические занятия	12
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	6
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачет, 9 семестр

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание			
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы
1	2	3	4
Тема 1. Организационно-методические условия организации занятий рекреационной физической культурой	2	2	-
Тема 2. Современные системы занятий рекреационной ФК	2	2	2
Тема 3. Требования к условиям и содержанию мест проведения занятий рекреационной физической культурой	2	2	2

Тема 4. Физическая культура в процессе профессиональной деятельности	2	2	2
Тема 5 Особенности занятий рекреационной ФК в среднем и пожилом возрасте	2	2	2
Тема 6. Организация занятий рекреационной физической культурой детьми дошкольного возраста	-	2	2
Тема 7. Медико-педагогический контроль за эффективностью занятий рекреационной физкультурой		-	2
Итого	10	12	12

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Название темы	Вопросы для самостоятельной работы студентов	Виды работ	Количество часов	Методическое обеспечение	Форма отчетности
Тема 1. Организационно-методические условия организации занятий рекреационной физической культурой	1 Рекреационное пространство. 2.Основные направления, виды и формы рекреационно-оздоровительной деятельности. 3.Этапы становления и развития физической рекреации. 4.Общая характеристика государственного (федерального) регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности. 4.Общая характеристика общественно-самодеятельного регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности.	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	10	Л:1, 5.	Устный опрос, конспект
Тема 2. Современные системы занятий рекреационной ФК	1. Основные формы, структура и содержание самостоятельной занятий. 2.Основные варианты программ	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным	10	Л:1,3,4.	Устный опрос, конспект

	рекреационных тренировок. 3.Лечебно-курортная рекреация. 3.Оздоровительная и спортивная рекреация. 4.Маршрутный туризм. 5.Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности	вопросам.			
Тема 3. Требования к условиям и содержанию мест проведения занятий рекреационной физической культурой	1.Деятельность по организации рекреационного пространства. 2.Рекреационный потенциал территории. 3.Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса. 4.Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	10	Л:3,5,6.	Устный опрос, конспект
Тема 4. Физическая культура в процессе профессиональной деятельности	1 Производственная физическая культура, ее цели и задачи. 2.Методические основы производственной физической культуры 2.Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК 3.Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы по предложенным вопросам.	10	Л:1,5.	Устный опрос, конспект

	течение рабочего дня 4. Типовые комплексы производственной гимнастики разработанные применительно к четырем видам работ.				
Тема 5 Особенности занятий рекреационной ФК в среднем и пожилом возрасте	1. Морфофункциональн е особенности людей разного возраста и пола. 2. Рекреационно- оздоровительные занятия. 3. Рекреационно- спортивные занятия. 3. Особенности организации рекреационной деятельности. 4. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля. Профилактика травматизма. .	Изучение и конспектирова ние учебной и научно- методической литературы по предложенным вопросам.	10	Л:1,4,5.	Устный опрос, конспект
Тема 6. Организация занятий рекреационной физической культурой детьми дошкольного возраста	1. Морфофункциональн ые особенности детей дошкольного возраста. 2. Особенности организации рекреационной деятельности. 3. Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья. 4. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.	Изучение и конспектирова ние учебной и научно- методической литературы по предложенным вопросам.	10	Л:2,4, 6. .	Устный опрос, конспект
Тема 7. Медико- педагогический контроль за эффективностью занятий рекреационной	1. Определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах	Изучение и конспектирова ние учебной и научно- методической литературы по	6	Л:2,3.4.	Устный опрос, конспект

физкультурой	рекреационной ФК. 2.Врачебно-педагогический контроль на занятиях рекреационной ФК. 3.Диагностика функционального состояния занимающихся. 4.Оценка физического развития занимающихся.	предложенным вопросам.			
Итого:			66		

5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Выпускник по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура и дополнительное образование» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями:

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ДПК-1 - Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на достижение образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ДПК-8 - Готов к разработке (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка.	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ДПК-1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - законодательные акты в сфере физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики	Текущий контроль: Устный опрос, тестирование, реферат, практические задания. Промежуточная аттестация: зачет	41-60 баллов

			физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения.		
	Продвину тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Уметь: - разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов; - использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии; - реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся. Владеть: - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура».	Текущий контроль: Устный опрос, тестирование, реферат, практические задания. Промежуточная аттестация: зачет	61-100 баллов
ДПК-8	Пороговые й	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - возрастные особенности развития личности; - современные средства и методы обучения и воспитания; - современные виды спорта и особенности соревновательной деятельности; - особенности проведения творческих конкурсов и олимпиад по образовательным предметам; - особенности индивидуального обучения различных категорий обучающихся - современные оздоровительные технологии.	Текущий контроль: Устный опрос, тестирование, реферат, практические задания. Промежуточная аттестация: зачет	41-60 баллов

Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - планировать и осуществлять индивидуальную работу с обучающимися; - использовать средства и методы обучения и воспитания, исходя их индивидуальных особенностей обучающихся; - использовать современные средства физической культуры и спорта, оздоровительные технологии, исходя их индивидуальных особенностей обучающихся; Владеть: - способами индивидуального обучения; - навыками педагогического взаимодействия при реализации индивидуального обучения; - навыками реализации индивидуального обучения для различных возрастно-половых и социально-демографических групп обучающихся.	Текущий контроль: Устный опрос, тестирование, реферат, практические задания. Промежуточная аттестация: зачет	61-100 баллов
------------------	--	--	--	------------------

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (УСТНЫЙ ОПРОС)

1. Рекреационное пространство.
2. Основные направления, виды и формы рекреационно-оздоровительной деятельности.
3. Этапы становления и развития физической рекреации.
4. Типы рекреационной деятельности.
5. Сравнительная характеристика использования различных средств физкультуры и спорта, разных видов упражнений в целях рекреации.
6. Инклюзивная рекреационная деятельность.
7. Ежедневная (постоянная) рекреационная деятельность.
8. Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.
9. Основные варианты программ рекреационных тренировок.
10. Оздоровительная и спортивная рекреация.
11. Маршрутный туризм.
12. Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности.
13. Виды рекреационно-оздоровительных мероприятий и особенности их проведения.
14. Ежедневная рекреационная деятельность.

15. Компенсаторная рекреационная деятельность.
16. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и рекреационной туристской деятельности.
17. Основы методики построения одного занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возраста, пола, уровня здоровья, профессиональной деятельности, склонностей.
18. Особенности состава средств, их отбор, гарантирующий оздоровительный эффект занятий рекреативной направленности.
19. Организационно-методические условия комплексирования различных видов рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами.
20. Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса.
21. Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям.
22. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
23. Методические основы производственной физической культуры
24. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК
25. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня
26. Вводная гимнастика.
27. Производственная гимнастика
28. Типовые комплексы производственной гимнастики, разработанные применительно к четырем видам работ.
29. Физкультурная пауза, физкультминутка.
30. Особенности организации рекреационной деятельности.
31. Рекреационно-лечебные занятия.
32. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.
33. Профилактика травматизма.
34. Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья.
35. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.
36. Врачебно-педагогический контроль на занятиях рекреационной ФК.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Этапы становления и развития физической рекреации.
2. Сравнительная характеристика использования различных средств физкультуры и спорта, разных видов упражнений в целях рекреации.
3. Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.
4. Лечебно-курортная рекреация.
5. Оздоровительная и спортивная рекреация.
6. Маршрутный туризм.
7. Виды рекреационно-оздоровительных мероприятий и особенности их проведения.
8. Еженедельная рекреационная деятельность.
9. Компенсаторная рекреационная деятельность.
10. Суточный цикл рекреационной деятельности.
11. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и рекреационной туристской деятельности.

12. Основы методики построения одного занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возраста, пола, уровня здоровья, профессиональной деятельности, склонностей.
13. Организационно-методические условия комплексирования различных видов рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами.
14. Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса.
15. Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям.
16. Требования к трассам горнолыжного спорта.
17. Требования к местам массовых занятий сноубордом.
18. Требования к местам занятий натурбану.
19. Требования к местам занятий санным спортом.
20. Требования к трассам маунтинбайка (горного велосипеда).
21. Требования к открытым тренировочным сооружениям скалолазания.
22. Требования к площадке пляжного волейбола.
23. Требования к местам занятий пейнтболом.
24. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
25. Методические основы производственной физической культуры
26. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК
27. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня
28. Типовые комплексы производственной гимнастики, разработанные применительно к четырем видам работ.
29. Рекреационно-лечебные занятия.
30. Определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах рекреационной ФК.
31. Врачебно-педагогический контроль на занятиях рекреационной ФК. .

Перечень вопросов к зачету

- Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.
- Основные варианты программ рекреационных тренировок.
- Лечебно-курортная рекреация.
- Оздоровительная и спортивная рекреация.
- Маршрутный туризм.
- Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности.
- Виды рекреационно-оздоровительных мероприятий и особенности их проведения.
- Еженедельная рекреационная деятельность.
- Компенсаторная рекреационная деятельность.
- Суточный цикл рекреационной деятельности.
- Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и рекреационной туристской деятельности.
- Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.
- Основные варианты программ рекреационных тренировок.
- Лечебно-курортная рекреация.
- Оздоровительная и спортивная рекреация.
- Маршрутный туризм.
- Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности.

- Виды рекреационно-оздоровительных мероприятий и особенности их проведения.
- Еженедельная рекреационная деятельность.
- Компенсаторная рекреационная деятельность.
- Суточный цикл рекреационной деятельности.
- Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и рекреационной туристской деятельности.
- Организационно-методическая характеристика программ занятий рекреативно-оздоровительной направленности.
- Особенности организации рекреационной деятельности.
- Профилактика травматизма при занятиях рекреационной деятельностью
- Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля

Перечень тем для конспекта

1. Этапы становления и развития физической рекреации.
2. Общая характеристика государственного (федерального) регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности.
3. .Общая характеристика общественно-самодеятельного регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности.
4. Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.
5. Основные варианты программ рекреационных тренировок.
6. Лечебно-курортная рекреация.
7. Оздоровительная и спортивная рекреация.
8. Маршрутный туризм.
9. Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности
10. Деятельность по организации рекреационного пространства.
11. Рекреационный потенциал территории.
12. Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса.
13. Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям
14. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
15. Методические основы производственной физической культуры
16. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК
17. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня
18. Типовые комплексы производственной гимнастики, разработанные применительно к четырем видам работ
19. Особенности организации рекреационной деятельности
20. Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья
21. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля
22. Определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах рекреационной ФК
23. Врачебно-педагогический контроль на занятиях рекреационной ФК
24. Диагностика функционального состояния занимающихся
25. .Оценка физического развития занимающихся

Практические задания

Задание 1. Разработать программу активного отдыха для школьников (с учетом их возраста).

Задание 2. Разработать программу активного отдыха для офисных работников.

Задание 3. Разработать программу активного отдыха для работников занятых в сфере производства.

Задание 4. Разработать программу активного отдыха для лиц пожилого возраста.

Задание 5. Разработать оздоровительную программу для спортсменов (с учетом их специализации) на различных этапах тренировочного процесса.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Распределение баллов по видам работ для очной формы обучения:

Название компонента	Распределение баллов
Посещение учебных занятий	до 5
Качество конспекта	до 20
Устный опрос	до 15
Практические задания	до 15
Реферат	до 15
Зачет	до 30

Шкала оценки посещаемости:

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	8-10 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	4-7 баллов
Нерегулярное посещение занятий	1-3 баллов
Регулярные пропуски	0 баллов

Шкала оценки качества конспекта:

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	90-100 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	60-89 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью	30-59 баллов

соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	
--	--

Шкала оценки устного опроса студента:

Критерии	Количество баллов
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	80-100 баллов
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	60-89 баллов
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	30-59 баллов
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0-29 балла

Шкала оценки практических заданий студента:

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	80-100 баллов
выполнено с одной ошибкой.	40-79 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	10-39 балла
не выполнено практическое задание.	0-9 баллов

Шкала оценки написания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко,	80-100 баллов

аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	60-89 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	30-59 баллов

Требования к зачету

Процедура оценивания знаний и умений для получения допуска к экзамену состоит из следующих составных элементов:

1. Учет посещаемости лекционных, практических занятий и лабораторных работ осуществляется по ведомости представленной ниже в форме таблицы.

Таблица 1

№ п/п	Фамилия И.О.	Посещение занятий							Итого %
		1	2	3	4			62	

Допуск к зачету осуществляется в соответствии с предложенной ниже таблицей 3

Таблица 3

№ п/п	Фамилия И.О.	Сумма баллов, набранных в семестре						Отметк а о	Подпись преподав .
		Посещен	Устный	Реферат	Практич	Самос	Контр.		

		ие до 20 баллов	опрос до 5 баллов		еские задания до 5 баллов	тояте льная работ а до 25 балло в	меропр иятия до 10 баллов	зачете до 30 баллов	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	
2									
3									

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Основная литература:

1. Физическая рекреация [Текст]: учебник для вузов / Виноградов Г.П., ред. - М.: Академия, 2015. - 240с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд. - М. : Академия, 2014. - 480с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
2. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебник для вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2010. - 320с.
3. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : учеб.- метод. пособие. - Орел: МАБИВ, 2014. - 132 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428644>
4. Полиевский С.А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс] / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

5. Харисова Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности [Электронный ресурс]: учеб.пособие. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 370 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636>
6. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]. – 4-е изд. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
- [http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
- <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
- [http:// orel.rsl.ru](http://orel.rsl.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
- <http://Publ. Lib.ru/ARC> –Универсальная библиотека электронных книг.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1) Методические рекомендации по практическим занятиям. Авторы-составители Наполова Г.В. Попова И.А.
- 2) Методические рекомендации «самостоятельная работа студентов» . Авторы-составители Наполова Г.В. Попова И.А.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru
pravo.gov.ru
www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.