

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.08.2026 11:31:46
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b5597c63e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры современных
оздоровительных технологий и адаптивной
физической культуры

Протокол от «27» февраля 2026 г. № 6
Зав. кафедрой Семенова С.А.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине (модулю)

Физическая рекреация

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Москва
2026

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	3
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	6
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	9

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

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ДПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ДПК -4 Способность использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ДПК-6 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

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 2	Пороговый	1 Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: анатомию, физиологию, гигиену, биохимию - режимы тренировочной работы Уметь: проводить антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида Владеть: определением физических и функциональных способностей, адекватно выбирать средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов - описывать объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в	Устный опрос Реферат	Шкала оценивания устного опроса, реферата,

			избранном виде		
	Продвинутый	1 Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: примеры наиболее эффективных способов решения задач ФВ с различными контингентами занимающихся Уметь: - определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора - планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена Владеть: - методиками диагностики физического и психологического развития индивида	Устный опрос Реферат	Шкала оценивания устного опроса, реферата,
ДПК 4	Пороговый	1 Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: причины возникновения спортивного травматизма и ИВС и контролировать его реализацию - мероприятия, направленные на профилактику травматизма Уметь: составлять план профилактики спортивного травматизма и контролировать его реализацию - организовывать проведение восстановительных мероприятий Владеть: методиками спортивного массажа	Устный опрос Реферат	Шкала оценивания устного опроса, реферата,
	Продвинутый	1 Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Уметь: выделять основные и второстепенные причины возникновения травм и ИВС - выделять основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывать решение о назначении исполнителей, осуществлять контроль выполнения мероприятий - составлять план проведения комплекса восстановительных мероприятий	Устный опрос Реферат	Шкала оценивания устного опроса, реферата,

			- проводить коррекцию плана проведения комплекса восстановительных мероприятий с учетом состояния спортсмена Владеть: методиками спортивного массажа - владеть умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена		
ДПК-6	Пороговый	1 Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Умеет управлять систематической соревновательной деятельностью занимающихся на всех этапах подготовки.	Устный опрос Реферат	Шкала оценивания устного опроса, реферата,
	Продвинутый	1 Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Владеет навыками фиксации технических действий и определения результатов выступлений участников спортивных соревнований по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине или этапа спортивного соревнования	Устный опрос Реферат	Шкала оценивания устного опроса, реферата,

Шкала оценивания устного опроса

Критерии оценивания	Баллы
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечает на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	10
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 отвечает на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	5
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	2
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0

Шкала оценивания реферата

Критерии оценивания	Баллы
---------------------	-------

Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечает на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения	25
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой источниковой базе и не учитывает новейшие достижения науки, 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	15
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы; содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, источниковая база является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения историографии темы, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы	5
Работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, источниковая база исследования является недостаточной для решения поставленных задач, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать собственную позицию.	0

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

Примерный перечень вопросов для устного опроса

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. Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности.
12. Виды рекреационно-оздоровительных мероприятий и особенности их проведения.
13. Еженедельная рекреационная деятельность.
14. Компенсаторная рекреационная деятельность.
15. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и рекреационной туристской деятельности.

16. Основы методики построения одного занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возраста, пола, уровня здоровья, профессиональной деятельности, склонностей.
17. Особенности состава средств, их отбор, гарантирующий оздоровительный эффект занятий рекреативной направленности.
18. Организационно-методические условия комплексирования различных видов рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами.
19. Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса.
20. Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям.
21. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
22. Методические основы производственной физической культуры
23. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК
24. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня
25. Вводная гимнастика.
26. Производственная гимнастика
27. Типовые комплексы производственной гимнастики, разработанные применительно к четырем видам работ.
28. Физкультурная пауза, физкультминутка.
29. Особенности организации рекреационной деятельности.
30. Рекреационно-лечебные занятия.
31. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.
32. Профилактика травматизма.
33. Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья.
34. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.
35. Врачебно-педагогический контроль на занятиях рекреационной ФК.
36. В каком диапазоне проявляется линейная зависимость ЧСС от мощности нагрузки
37. Как рассчитать максимально допустимую ЧСС для здоровых и для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья
38. Какие пути образования энергии существуют в организме.
39. В обычных условиях (повседневная деятельность) с помощью какого механизма осуществляется синтез АТФ
40. С чем связано преобладание анаэробного синтеза АТФ при напряженной мышечной работе.
41. При каком уровне нагрузки будет максимально использоваться жир для энергообеспечения мышечной работы. Обосновать
42. Почему не имеет смысла давать нагрузки высокой интенсивности, если целью тренировки является снижение массы тела
43. В какое время суток целесообразно проводить тренировки, если целью является снижение массы тела
44. Как контролировать пульс во время занятий.
45. Что характеризует величина МПК
46. Почему Купер выбрал бег для определения уровня физического состояния перед занятиями аэробикой.
47. Почему тест Купера длится 12 минут
48. Авторские оздоровительные системы, общие принципы
49. Оздоровительная система Финделькрайза

50. Оздоровительная система Александра

Примерная 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. Феномен Сеченова или учение об активном отдыхе
4. Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.
5. Лечебно-курортная рекреация.
6. Оздоровительная и спортивная рекреация.
7. Маршрутный туризм.
8. Виды рекреационно-оздоровительных мероприятий и особенности их проведения.
9. Ежедневная рекреационная деятельность.
10. Компенсаторная рекреационная деятельность.
11. Суточный цикл рекреационной деятельности.
12. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и рекреационной туристской деятельности.
13. Основы методики построения одного занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возраста, пола, уровня здоровья, профессиональной деятельности, склонностей.
14. Организационно-методические условия комплексирования различных видов рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами.
15. Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса.
16. Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям.
17. Требования к трассам горнолыжного спорта.
18. Требования к местам массовых занятий сноубордом.
19. Требования к местам занятий натурбану.
20. Требования к местам занятий санным спортом.
21. Требования к трассам маунтинбайка (горного велосипеда).
22. Требования к открытым тренировочным сооружениям скалолазания.
23. Требования к площадке пляжного волейбола.
24. Требования к местам занятий пейнтболом.
25. Оздоровительная гимнастика Финделькрайза
26. Методика оздоровления Александра
27. Китайские и японские оздоровительные системы, физиологическое обоснование
28. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня
29. Типовые комплексы производственной гимнастики, разработанные применительно к четырем видам работ.
30. Рекреационно-лечебные занятия.
31. Определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах рекреационной ФК.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Общие представления о физической рекреации, отличия от физической культуры и спорта
2. Спортивная и оздоровительная рекреация
3. Лечебно-профилактическая рекреация

4. Основные принципы физической рекреации
5. Особенности проведения занятий с лицами пожилого возраста, обоснование
6. Методология организации спортивно-оздоровительного клуба для пожилых
7. Виды спорта, рекомендуемые для занятий с пожилыми, обоснование
8. Методы профилактики болезней старости при занятиях физической рекреацией с пожилыми
9. Нейромиофасциальные сети, общие представления
10. Методология организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, физическая анимация
11. Кардиореспираторная выносливость, МПК (прямые и непрямые методы определения)
12. Функциональные тесты (определение, значение, противопоказания, типы реакций на физическую нагрузку)
13. Общие принципы дозирования нагрузок в зависимости от поставленных задач рекреационной тренировки
14. Ограничения применения нагрузочных тестов при диагностике физического состояния
15. Пути формирования энергии в организме
16. Корпоративная рекреация
17. Оптимальное время для проведения спортивных тренировок с учетом биологических ритмов
18. Принцип биоритмологических проявлений в зависимости от уровня нагрузки
19. Феномен И.М.Сеченова или учение об активном отдыхе
20. Влияние профессиональной деятельности на выбор средств для физкультурной паузы или занятий в рекреационной зоне офиса
21. Структура рекреационной офисной зоны с учетом различного темперамента и профессиональной деятельности. Предложить варианты рекреационных зон в зависимости от количества сотрудников и площади помещения
22. Способы релаксации, применяемые в физической рекреации
23. Способы преодоления профессиональных и жизненных стрессов методами физической рекреации
24. Интеграционно-диверсификационная программа развития рекреационных услуг
25. Краткая характеристика китайских и японских оздоровительных систем, обоснование с точки зрения современных представлений
26. Общие принципы современных авторских оздоровительных систем
27. Почему музыкальное сопровождение фитнес-тренировок способствует оздоровительному эффекту? Как с помощью музыки можно изменять ЧСС. В чем суть акустико-моторных рефлексов
28. Оценка уровня здоровья в рекреационной физической культуре
29. Принципы организации физкультурно-спортивного клуба
30. Методология рекламной деятельности в физической рекреации
31. Краткая характеристика различных видов кардиотренировок
32. Организация спортивно-массовых оздоровительных мероприятий

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

Формами текущего контроля являются реферат, устный опрос. Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Критерии оценивания	Баллы
студент быстро и самостоятельно готовится к ответу; при ответе полностью раскрывает сущность поставленного вопроса; способен проиллюстрировать свой ответ конкретными примерами; демонстрирует понимание проблемы и высокий уровень ориентировки в ней; формулирует свой ответ самостоятельно, используя лист с письменным вариантом ответа лишь как опору, структурирующую ход рассуждения	20
студент самостоятельно готовится к ответу; при ответе раскрывает основную сущность поставленного вопроса; демонстрирует понимание проблемы и достаточный уровень ориентировки в ней, при этом затрудняется в приведении конкретных примеров.	10
студент готовится к ответу, прибегая к некоторой помощи; при ответе не в полном объеме раскрывает сущность поставленного вопроса, однако, при этом, демонстрирует понимание проблемы.	5
студент испытывает выраженные затруднения при подготовке к ответу, пытается воспользоваться недопустимыми видами помощи; при ответе не раскрывает сущность поставленного вопроса; не ориентируется в рассматриваемой проблеме; оказываемая стимулирующая помощь и задаваемые уточняющие вопросы не способствуют более продуктивному ответу студента.	0

Итоговая шкала выставления оценки по дисциплине

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа студента в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы, полученные на промежуточной аттестации за 7 семестр.

Баллы, полученные обучающимся в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41-100	Зачтено
0-40	Не зачтено