

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.09.2025 14:56:22
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa17280bda5b7b559f609e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

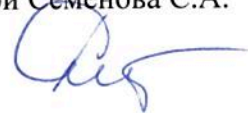
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«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 №7 от «26» февраля 2025 г.
Зав. кафедрой Семенова С.А.**



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине**

Рекреационная физическая культура

**Направление подготовки
49.04.01 Физическая культура**

Профиль:

Профессиональное образование в отрасли физической культуры и спорта

**Квалификация
Магистр**

**Форма обучения
Очная**

**Москва
2025 г.**

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....	4
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.....	10
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	13

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ДПК-3 Способен разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - особенности принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений; - теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности; Уметь: определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; - разрабатывать, контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности; Владеть: - навыками определения эффективного направления действий в области физической культуры и спорта;	Устный опрос Письменный опрос	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные научные школы психологии и управления; - деятельностный подход в исследовании личностного раз-	Письменный опрос Реферат	Шкала оценивания письменного опроса Шкала оцени-

			вита; - технологию и методику самооценки; - теоретические основы акмеологии, уровни анализа психических явлений. Уметь: - планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач в области физической культуры и спорта Владеть: - принятием решений на уровне собственной профессиональной деятельности; - навыками планирования собственной профессиональной деятельности.		вания реферата
ДПК-3 Способен разрабатывать и реализовывать программы соревнований, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - Санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях - Методы планирования тренировочного процесса - Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) - Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	Устный опрос Письменный опрос	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса

			Уметь: - планировать тренировочный процесс, - определять первоочередные и долгосрочные цели спортивной тренировки, - разрабатывать целевые программы спортивной подготовки с учетом приоритетов в развитии физических качеств, технических навыков, функциональных возможностей спортсменов; Владеть: - Классификацией и способностью разрабатывать программы и планы подготовки спортсменов - методами отбора средств и методов спорта;			
Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа		Знать: - закономерности формирования долгосрочной адаптации у спортсменов под воздействием физических нагрузок различной направленности; - основные научные школы и направления научного обеспечения подготовки спортсменов высокой квалификации; Уметь: - планировать тренировочный процесс,	Письменный опрос Доклад	Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания доклада	

				- определять первоочередные и долгосрочные цели спортивной тренировки, - разрабатывать целевые программы спортивной подготовки с учетом приоритетов в развитии физических качеств, технических навыков, функциональных возможностей спортсменов; Владеть: - навыками определения степени переносимости нагрузки в ходе занятий спортом и учитывает это в процессе планов. - Способность разрабатывать планы и программы подготовки спортсменов различной квалификации.		
--	--	--	--	---	--	--

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Требования к критерию
1 балл	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
0,5 балла	допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
0,25 балла	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
0 баллов	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Шкала оценивания письменного опроса

Баллы	Критерии оценивания
1 балл	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно
0,5 балла	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
0,25 балла	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
0 баллов	не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений

Шкала оценивания докладов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество доклада: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; - четко выстроен; - рассказывается, но не объясняется суть работы; - зачитывается.	3 2 1 0
2.	Использование демонстрационного материала: - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался - использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности; - представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.	2 1 0

3.	Качество ответов на вопросы: - отвечает на вопросы; - не может ответить на большинство вопросов; - не может четко ответить на вопросы.	3 2 1
4.	Владение научным и специальным аппаратом: - показано владение специальным аппаратом; - использованы общенаучные и специальные термины; - показано владение базовым аппаратом.	3 2 1
5.	Четкость выводов: - полностью характеризуют работу; - нечетки; - имеются, но не доказаны.	3 2 1
Итого максимальное количество баллов		14

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Оценивание реферата

За один реферат студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на 100 баллов

0.5 балла - на 70 баллов

0.25 балла - на 40 баллов

0 баллов - менее 40 баллов

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.

Вопросы 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. Маршрутный туризм.
12. Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности.
13. Виды рекреационно-оздоровительных мероприятий и особенности их проведения.
14. Еженедельная 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.

Вопросы для письменного опроса

1. Основные термины и определения физической (двигательной) рекреации
2. Цели и задачи физической рекреации
3. Функции физической рекреации
4. Виды и формы физической (двигательной) рекреации
5. Принципы рекреационной оздоровительной тренировки
6. Средства двигательной рекреации
7. Виды физической активности, используемые как средства физической рекреации
8. Рекреационные занятия с детьми дошкольного возраста
9. Рекреационные занятия с младшими школьниками
10. Рекреационные занятия со старшими школьниками
11. Рекреационные занятия студентов
12. Рекреационные занятия с людьми пожилого возраста
13. Особенности оздоровительных рекреационных занятий с людьми, занятыми физическим трудом
14. Особенности оздоровительных рекреационных занятий с офисными работниками
15. Производственная гимнастика и основные ее виды
16. Нагрузка в производственной гимнастике в зависимости от особенностей трудовой деятельности
17. Влияние профессиональной деятельности на выбор физической (двигательной) рекреации
18. Оценка функционального состояния занимающихся физической (двигательной) рекреацией
19. Методы оценки физической подготовленности занимающихся
20. Самоконтроль занимающихся физической (двигательной) рекреацией
21. Современные оздоровительные программы и системы
22. Зарубежные оздоровительные системы
23. Рекреационные восстановительные занятия для спортсменов различной специализации (по выбору студента)
24. Типы упражнений и виды оздоровительной гимнастики
25. Рекреационные занятия плаванием
26. Особенности рекреационного туризма
27. Функции и формы корпоративной рекреации

Темы 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.

Темы докладов

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

Вопросы к зачету

1. Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.
2. Основные варианты программ рекреационных тренировок.
3. Лечебно-курортная рекреация.
4. Оздоровительная и спортивная рекреация.
5. Маршрутный туризм.
6. Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности.
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. Основные формы, структура и содержание самостоятельных занятий.
13. Основные варианты программ рекреационных тренировок.
14. Лечебно-курортная рекреация.
15. Оздоровительная и спортивная рекреация.
16. Маршрутный туризм.
17. Классификация и структурные особенности рекреационной деятельности.
18. Виды рекреационно-оздоровительных мероприятий и особенности их проведения.
19. Еженедельная рекреационная деятельность.
20. Компенсаторная рекреационная деятельность.
21. Суточный цикл рекреационной деятельности.
22. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и рекреационной туристской деятельности.
23. Организационно-методическая характеристика программ занятий рекреативно-оздоровительной направленности.
24. Особенности организации рекреационной деятельности.
25. Профилактика травматизма при занятиях рекреационной деятельностью
26. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля

4. Методические материалы для оценивания знаний, умений, навыков и опыта формирования компетенций.

Промежуточная аттестация по дисциплине складывается из результатов обучения, уровня работы магистранта, дисциплинированность, самостоятельность. Освоение дисциплины оценивается по балльной шкале.

Общее количество баллов по дисциплине – 100 баллов.

Подробные требования к оформлению и выполнению всех предусмотренных в рабочей программе дисциплин форм отчетности и критериев оценивания представлены в методических рекомендациях.

Максимальное количество баллов, которое может набрать магистрант в течение семестра за выполнение контрольных работ, подготовку докладов, рефератов, участие в устных и письменных опросах равняется 70 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может набрать за доклад, составляет 14 баллов.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может набрать за реферат, составляет 1 балл.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может за устный опрос, составляет 1 балл.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может набрать за письменный опрос, составляет 1 балл.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может набрать за зачет, составляет 30 баллов.

Шкала оценивания зачета

Уровень оценивания		Критерии оценивания
Зачет	30-15	- Полное усвоение теоретического и практического материала, студентом даны исчерпывающие и обоснованные ответы на вопросы; - показано умение грамотно применять полученные теоретические знания в практических целях; - показано глубокое и творческое овладение основной и дополнительной литературой; - ответы отличаются четкостью и краткостью, мысли излагаются в необходимой логической последовательности.
	15-5	- Основное усвоение теоретического и практического материала, студентом даны полные, достаточно глубокие и обоснованные ответы на вопросы; - даны полные, но недостаточно обоснованные ответы на дополнительные вопросы; - показаны глубокие знания основной и недостаточные знания дополнительной литературы; - показано умение обосновывать высказываемые положения; - ответы в основном четкие и краткие, но в них не всегда выдерживалась логическая последовательность
	5-0	- не выполнены условия, позволяющие оценить ответ как «удовлетворительно».

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Оценка по 100-балльной системе	Оценка системе
41 – 100	«зачтено»
0 - 40	«не зачтено»