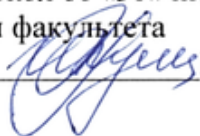


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 24:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff670172803da61b459c19a2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
Протокол от «30» июня 2020 г., №12
Декан факультета
ФК  Кулишенко И.В.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

Физическая рекреация

Направление подготовки 49.03.01 – Физическая культура

Профиль (программа подготовки) " Спортивная тренировка "

Мытищи
2020

Содержание

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

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

Выпускник по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями:

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ОПК-6: способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста ПК-5: способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей ПК-8: способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта ПК-12: способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	1. Работа на учебных занятиях: лекции, практические и лабораторные занятия Темы: 1-7 2. Самостоятельная работа (домашнее задание – конспектирование дополнительной учебной и научно-методической литературы; написание реферата; подготовка к лабораторным работам; подготовка доклада).

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы сформированности	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания (баллы)
ОПК-6	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях: лекции, практические	<i>Знает:</i> Значение и роль занятий избранным видом спорта в формировании здорового стиля жизни обучающихся.	Устный опрос. Реферат	41-60

		занятия, лабораторные занятия. 2. Самостоятельная работа (рефераты, доклады, конспекты дополнительной литературы).	как необходимого условия не только укрепления и сохранения здоровья, но и воспитания гармоничной личности. <i>Умеет:</i> Разработать программу занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами разного пола и возраста с использованием различных спортивных занятий, направленных на оздоровление и повышения работоспособности занимающихся.		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях: лекции, практические занятия, лабораторные занятия. 2. Самостоятельная работа (рефераты, доклады, конспекты дополнительной литературы). 3. Участие в научно-исследовательской работе.	<i>Знает:</i> Значение и роль занятий избранным видом спорта в формировании здорового стиля жизни обучающихся, как необходимого условия не только укрепления и сохранения здоровья, но и воспитания гармоничной личности. <i>Умеет:</i> Разработать программу занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами разного пола и возраста с использованием различных спортивных занятий с учетом их адаптационных возможностей. <i>Владеет:</i> Методами определения функциональных возможностей организма; методами врачебно-педагогического контроля занятий	Устный опрос. Реферат	61-100

			рекреационной физической (двигательной) рекреации.		
ПК-5	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях: лекции, практические занятия, лабораторные занятия. 2. Самостоятельная работа (рефераты, доклады, конспекты дополнительной литературы).	<i>Знает:</i> Механизмы взаимосвязи физических нагрузок, влияние физической (двигательной) активности в процессе занятий рекреационной деятельности на функциональное состояние организма лиц разного пола и возраста. <i>Уметь:</i> Оценить эффективность занятий рекреационной физической культурой в процессе медико-педагогического контроля функционального состояния организма в ходе коррекционных восстановительных занятий с лицами разного пола и возраста.	Устный опрос. Реферат	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях: лекции, практические занятия, лабораторные занятия. 2. Самостоятельная работа (рефераты, доклады,	<i>Знает:</i> Механизмы взаимосвязи физических нагрузок, влияние физической (двигательной) активности в процессе занятий рекреационной деятельности на функциональное	Устный опрос. Реферат. Контрольная работа	61-100

		конспекты дополнительной литературы). 3. Участие в научно-исследовательской работе.	состояние организма лиц разного пола и возраста. <i>Умеет:</i> Оценить эффективность занятий рекреационной физической культурой в процессе медико-педагогического контроля функционального состояния организма в ходе коррекционных восстановительных занятий с лицами разного пола и возраста. <i>Владеет:</i> технологиями коррекции нарушений состояния здоровья, повышения общей и спортивной работоспособности лиц разного пола и возраста средствами физической культуры и спорта.		
ПК-8	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях: лекции, практические занятия, лабораторные занятия. 2. Самостоятельная работа (рефераты, доклады, конспекты дополнительной	<i>Знает:</i> Механизмы взаимосвязи физических нагрузок, влияние физической (двигательной) активности в процессе занятий рекреационной деятельности на функциональное состояние организма лиц разного пола и возраста.		41-60

		литературы).	<i>Уметь:</i> Оценить эффективность занятий рекреационной физической культурой в процессе медико-педагогического контроля функционального состояния организма в ходе коррекционных восстановительных занятий с лицами разного пола и возраста.		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях: лекции, практические занятия, лабораторные занятия. 2. Самостоятельная работа (рефераты, доклады, конспекты дополнительной литературы). 3. Участие в научно-исследовательской работе.	<i>Знает:</i> Механизмы взаимосвязи физических нагрузок, влияние физической (двигательной) активности в процессе занятий рекреационной деятельности на функциональное состояние организма лиц разного пола и возраста. <i>Умеет:</i> Оценить эффективность занятий рекреационной физической культурой в процессе медико-педагогического контроля функционального состояния организма в ходе коррекционных восстановительных занятий с лицами разного пола и возраста. <i>Владеет:</i> технологиями		61-100

			коррекции нарушений состояния здоровья, повышения общей и спортивной работоспособности лиц разного пола и возраста средствами физической культуры и спорта.		
ПК-12	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях: лекции, практические занятия, лабораторные занятия. 2. Самостоятельная работа (рефераты, доклады, конспекты дополнительной литературы).	<i>Знает:</i> Механизмы взаимосвязи физических нагрузок, влияние физической (двигательной) активности в процессе занятий рекреационной деятельности на функциональное состояние организма лиц разного пола и возраста. <i>Уметь:</i> Оценить эффективность занятий рекреационной физической культурой в процессе медико-педагогического контроля функционального состояния организма в ходе коррекционных восстановительных занятий с лицами разного пола и возраста.		
	Продвинутый	1. Работа на	<i>Знает:</i>		

		учебных занятиях: лекции, практические занятия, лабораторные занятия. 2. Самостоятельная работа (рефераты, доклады, конспекты дополнительной литературы). 3. Участие в научно-исследовательской работе.	Механизмы взаимосвязи физических нагрузок, влияние физической (двигательной) активности в процессе занятий рекреационной деятельности на функциональное состояние организма лиц разного пола и возраста. <i>Умеет:</i> Оценить эффективность занятий рекреационной физической культурой в процессе медико-педагогического контроля функционального состояния организма в ходе коррекционных восстановительных занятий с лицами разного пола и возраста. <i>Владеет:</i> технологиями коррекции нарушений состояния здоровья. повышения общей и спортивной работоспособности лиц разного пола и возраста средствами физической культуры и спорта.		
--	--	--	---	--	--

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 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. 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.

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.

Темы контрольных работ

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
14. физическим трудом
15. Особенности оздоровительных рекреационных занятий с офисными работниками
16. Производственная гимнастика и основные ее виды
17. Нагрузка в производственной гимнастике в зависимости от особенностей трудовой деятельности
18. Влияние профессиональной деятельности на выбор физической (двигательной) рекреации
19. Оценка функционального состояния занимающихся физической (двигательной) рекреацией
20. Методы оценки физической подготовленности занимающихся
21. Самоконтроль занимающихся физической (двигательной) рекреацией
22. Современные оздоровительные программы и системы
23. Зарубежные оздоровительные системы
24. Рекреационные восстановительные занятия для спортсменов различной специализации (по выбору студента)
25. Типы упражнений и виды оздоровительной гимнастики
26. Рекреационные занятия плаванием
27. Особенности рекреационного туризма
28. Функции и формы корпоративной рекреации

Перечень вопросов к экзамену (очная форма обучения)

- Рекреационное пространство.
- Основные виды и формы рекреационно-оздоровительной деятельности.
- Общая характеристика государственного регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности.
- Общая характеристика общественно-самодеятельного регулирования рекреационно-оздоровительной деятельности.
- Типы рекреационной деятельности.
- Сравнительная характеристика использования различных средств физкультуры и спорта, разных видов упражнений в целях рекреации.
- Ежедневная (постоянная) рекреационная деятельность.
- 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.
- Ежедневная 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.
- Основы методики построения одного занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возраста, пола, уровня здоровья, профессиональной деятельности, склонностей.
- Особенности состава средств, их отбор, гарантирующий оздоровительный эффект занятий рекреативной направленности.
- Организационно-методические условия комплексирования различных видов рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами.
- Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса.
- Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям.
- Методические основы производственной физической культуры
- Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК
- Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня
- Типовые комплексы производственной гимнастики, разработанные применительно к четырем видам работ.
- Физкультурная пауза, физкультминутка.
- Рекреационно-оздоровительные занятия.
- Рекреационно-спортивные занятия.
- Особенности организации рекреационной деятельности.
- Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.
- Профилактика травматизма.
- Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья.
- Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.
- Диагностика функционального состояния занимающихся.

Перечень вопросов к зачету (заочная форма обучения)

- 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.
- Ежедневная 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 заданий для самостоятельной работы

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.

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

*При наличии экзамена по предмету итоговый рейтинговый балл по дисциплине равен сумме **семестрового рейтингового балла**, оценивающего качество учебной работы студента в течение семестра, и **экзаменационного рейтингового балла**, полученного студентом на экзамене. Максимальное значение семестрового рейтингового балла по предмету и должно лежать в пределах балла от 50 до 70 (рекомендуемое значение 60 баллов). Соответственно максимальное значение экзаменационного рейтингового будет лежать в пределах от 50 до 30 (**рекомендуемое значение 40 баллов**). При отсутствии экзамена по предмету итоговый рейтинговый балл равен семестровому рейтинговому баллу от 50 до 70 (рекомендуемое значение 70 баллов). Соответственно максимальное значение **зачетного рейтингового** будет лежать в пределах от 50 до 30 (**рекомендуемое значение 30 баллов**).*

Учебный рейтинг формируется из четырех составляющих:

- посещение учебных занятий;
- результаты освоения каждой темы учебной дисциплины, текущий контроль выполнения практической самостоятельной работы;
- промежуточная аттестация экзамен - очная форма обучения; зачет – заочная форма обучения.

Посещение учебных занятий оценивается накопительно, следующим образом: максимальное количество баллов, отводимых на учет посещаемости, делится на количество занятий по дисциплине. Полученное значение определяет количество баллов, набираемых студентом за посещение одного занятия.

Оценка за посещение учебных занятий (ПУЗ) определяется по следующей формуле:

$$\text{ПУЗ} = 20 \frac{n}{N},$$

где n – количество учебных занятий, в реализации которых участвовал студент,

N – количество учебных занятий по плану.

Текущий контроль успеваемости обучающихся предполагает систематическую проверку теоретических знаний обучающихся, выполнения ими проектных заданий в соответствии с учебной программой. Текущий контроль (ТК) по освоению учебных модулей дисциплины в течение семестра предполагается рассчитывать по следующей формуле:

$$\text{ТК} = 40 \frac{в+уз}{в+уз},$$

где $В, УЗ$ – количество контрольных вопросов и заданий по учебному плану,

$в, уз$ – количество вопросов и заданий, на которые ответил и выполнил студент.

Творческий рейтинг выставляется за выполнение домашних (самостоятельных) заданий различного уровня сложности (подготовка проектных заданий, презентаций, рефератов и других видов работ). Творческий рейтинг (ТР) предполагается рассчитывать по следующей формуле:

$$\text{ТР} = 30 \frac{пз+реф}{пз+реф},$$

Где $ПЗ, РЕФ$ – количество проектных заданий и рефератов по учебному плану,

$пз, реф$ – количество проектных заданий и рефератов, которые студент выполнил.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с расписанием в экзаменационную сессию.

Результаты аттестации (РА) студента за семестр, рассчитываются по следующей формуле:

$$\text{РА} = \text{ПУЗ} + \text{ТК} + \text{ТР}$$

Методические рекомендации к практическим занятиям

Практические занятия – метод репродуктивного обучения, обеспечивающий связь теории и практики, содействующей выработке у студентов умений навыков применения знаний, полученных на лекциях и в ходе самостоятельной деятельности.

Практические занятия проходят по двум направлениям: теоретическому и практическому. Теоретическое направление связано с обсуждением устных сообщений, подготовленных студентами по определенным темам. Практическое направление связано с выполнением лабораторных работ.

Подготовка выступлений проводится по единому плану, данному в теме. Сообщения на занятии могут делать все участники подготовки или отдельные студенты.

Деятельность студентов оценивается по следующим показателям:

1. Качество доклада, его полнота. Содержательность, соответствие приведенному плану, самостоятельность и критичность студенческих оценок, убедительность и грамотность речи докладчика.

2. Качество презентации, ее наглядность, полнота, но в то же время лаконичность.

3. Обоснованность и убедительность ответов на вопросы слушателей.

4. Участие в дискуссии, глубина и содержательность вопросов подгруппам студентов, выполнявших задания по другим электронным пособиям.

На лабораторных учебных занятиях студенты наблюдают и исследуют гигиенические условия занятий физической культурой и спортом, изучают устройство и принцип действия измерительной аппаратуры.

Методические рекомендации по подготовке рефератов

Подготовка и написание работы по дисциплине имеет целью углубить, систематизировать закрепить полученные студентами теоретические знания в области изучаемого предмета, систематизировать навыки применения теоретических знаний. Написание реферата позволяет закрепить приобретаемые студентами умения поиска необходимой информации, быстрого ориентирования в современной классификации источников. Оно инициирует стремление к повышению скорости чтения, выработке адекватного понимания прочитанного, выделение главного и его фиксации – составлению конспекта.

Структурными элементами реферата являются: 1) титульный лист; 2) оглавление; 3) введение; 4) основная часть; 5) заключение; 6) список использованных источников; 7) приложения.

Содержание оглавления включает введение, наименование всех глав, разделов, подразделов, пунктов (если они имеют наименование) и заключение с указанием номеров страниц, с которых начинаются эти элементы реферата.

Введение должно содержать оценку современного состояния решаемой проблемы. Во введении должны быть показаны актуальность темы, цели и задачи, которые будут рассматриваться в реферате, а также методы, которыми воспользовался студент для изучения избранной им проблемы. Во введении должны быть указаны структура работы и литературные источники, используемые автором в работе.

Основную часть реферата следует делить на главы или разделы. Разделы основной части могут делиться на пункты и подразделы. Пункты, при необходимости, могут делиться на подпункты. Каждый пункт должен содержать законченную информацию.

Заключение должно содержать:

- выводы по результатам выполненной работы;
- список использованных источников.

Сведения об источниках приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1. – 2013

Качество реферата оценивается: по его структуре, полноте, новизне, количеству используемых источников, самостоятельности при его написании, степени оригинальности и инновационности предложенных решений, обобщений и выводов, а также уровень доклада (акцентированность, последовательность, убедительность, использование специальной терминологии) учитываются в системе балльно-рейтингового контроля.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов
Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студента, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студента).

Государственным стандартом предусматривается 50% часов из общей трудоемкости дисциплины на самостоятельную работу студентов (далее СРС).

Формы самостоятельной работы студента разнообразны. Они включают в себя:

- изучение и систематизацию официальных государственных документов - законов, постановлений, указов, нормативно-инструкционных и справочных материалов с использованием информационно-поисковых систем глобальной сети "Интернет";
 - изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации;
 - подготовку докладов и рефератов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ;
 - участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях.
- Самостоятельная работа приобщает студента к научному творчеству, поиску и решению актуальных современных проблем.

Цели и основные задачи СРС

Целью самостоятельной работы студента является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студента способствует развитию его самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами СРС являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студента;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студента: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;

- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании выпускной квалификационной работы, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

Виды самостоятельной работы

В образовательном процессе выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам и лабораторным работам, их оформление;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- подготовка рецензий на статью, пособие;
- выполнение микроисследований;
- подготовка практических разработок;
- выполнение домашних заданий в виде индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплины и т.д.;
- текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Основными видами самостоятельной работы студента с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- прием и разбор индивидуальных заданий (в часы практических занятий);
- прием и защита лабораторных работ (во время проведения л/р);
- выполнение учебно-исследовательской работы (руководство, консультирование и защита УИРС).

Организация СРС

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

- подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);
- основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Организацию самостоятельной работы студента обеспечивают: факультет, кафедра, преподаватель, библиотека.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя студент должен:

- освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу студентов и предложенный преподавателем в соответствии с Федеральными Государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) по данной дисциплине.
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем.
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя.
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

Студент может сверх предложенного преподавателем (при обосновании и согласовании с ним) и минимума обязательного содержания, определяемого ФГОС ВПО по данной дисциплине:

- самостоятельно определять уровень (глубину) проработки содержания материала;
- предлагать дополнительные темы и вопросы для самостоятельной проработки;
- в рамках общего графика выполнения самостоятельной работы предлагать обоснованный индивидуальный график выполнения и отчетности по результатам самостоятельной работы;
- предлагать свои варианты организационных форм самостоятельной работы;
- использовать для самостоятельной работы методические пособия, учебные пособия, разработки сверх предложенного преподавателем перечня;
- использовать не только контроль, но и самоконтроль результатов самостоятельной работы в соответствии с методами самоконтроля, предложенными преподавателем или выбранными самостоятельно.

Самостоятельная работа студента планируется студентом самостоятельно. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Основной формой самостоятельной работы студента является изучение содержания конспектов лекций, их дополнение материалами рекомендованной литературы, активное участие на практических и семинарских занятиях.

Адекватная самооценка знаний, своих достоинств, недостатков - важная составляющая самоорганизации человека, без нее невозможна успешная работа по управлению своим поведением, деятельностью. Одна из основных особенностей обучения заключается в том, что постоянный внешний контроль заменяется самоконтролем, активная роль в обучении принадлежит уже не столько преподавателю, сколько студенту.

Распределение баллов по видам работ для очной формы обучения:

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