

**Министерство просвещения Российской Федерации**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА**  
Кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности

Рабочая программа дисциплины

## **ОСНОВЫ РЕКРЕАЦИОННОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы:  
Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения  
*Очная*

Красноярск-2021

Рабочая программа дисциплины «Основы рекреационной и реабилитационной деятельности» составлена к.б.н., доцентом кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности Кужугетом А.А.

РПД актуализирована на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

«30» апреля 2019 г., протокол № 8

И. о. заведующий кафедрой



Н.Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И. С. Ярыгина

«23» мая 2019 г. протокол № 8

Председатель НМСС (Н)



М.И. Бордуков

РПД актуализирована на 2020-21 учебный год на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «30» апреля 2020 г., протокол № 9



и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им.

В.П. Астафьева» 20 мая 2020 г., протокол №8

М.И. Бордуков



РПД актуализирована на 2021-22 учебный год на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «12» мая 2021 г., протокол № 9



и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им.

В.П. Астафьева» 21 мая 2021 г., протокол №6

М.И. Бордуков



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).....	3
2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата .....	3
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	4
3.1. <i>Объём дисциплины и виды учебной работы (в часах)</i> .....	4
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	5
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) .....	5
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	9
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	9
6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине .....	9
6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы.....	9
6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций .....	14
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	15
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины.....	16
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	16
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) .....	17
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	18
12. Иные сведения и (или) материалы .....	19
12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	19

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).**

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<i>Коды компетенции</i>	<b>Результаты освоения ООП</b> <i>Содержание компетенций</i>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>
ОПК-1 ПК-2 ПК-4	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными и правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•знать: методы и способы организации сотрудничества обучающихся, сущность педагогического общения, способы развития активности, инициативности и их творческих способностей (не допускает ошибок).</li> <li>•уметь: общаться, вести диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации; эффективно организовать сотрудничество обучающихся, их самостоятельную работу, поддерживать активность и инициативу в процессе взаимодействия, проявлять толерантность к иным точкам зрения.</li> <li>•владеть: навыками и способами организации деятельности обучающихся для поддержания их совместного взаимодействия, обеспечивающее сотрудничество и успешную работу в коллективе; опытом работы в коллективе (в команде), навыками оценки самостоятельной работы обучающихся</li> </ul>

**2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата**

Дисциплина «Основы рекреационной и реабилитационной деятельности» относится к вариативной части профессионального цикла ООП. – Б1.В.ОД.7

При изучении дисциплины прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Физиология человека», «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Биомеханика», «Восстановительные средства в физической культуре», «Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма», реализуемых в процессе обучения.

Оздоровительная физическая культура в настоящее время используется обществом как действенное и эффективное средство формирования, развития, социализации, успешной адаптации к новым учебным и производственно-трудовым условиям. Полученные прикладные знания позволят студентам разрабатывать программы двигательной рекреации и реабилитации населения на региональном и местном уровнях, подбирать соответствующие средства и методы их реализации.

Требования, предъявляемые к «входным» знаниям, предполагают то, что

студент должен обладать общими знаниями о строении и функционировании как отдельных частей тела человека (органов, систем органов), так и организма в целом, а также иметь представление о влиянии физических нагрузок на морфофункциональные характеристики спортсменов. В начале обучения студент должен знать строение скелета человека, соединения костей, назначение основных групп мышц, анатомо-физиологические основы пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, нервной системы, органов чувств; иметь представление о влиянии физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат. Студент должен обладать достаточными знаниями по возрастной анатомии и физиологии.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7 семестре.

### **3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (ЗЕТ), 72 академических часа.

#### **3.1. Объем дисциплины и виды учебной работы (в часах)**

<b>Объем дисциплины</b>	<b>Часы для очной формы обучения</b>
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	
Аудиторная работа (всего*):	36
в т. числе:	
Лекции	18
Практические занятия:	18
Практикумы	-
Лабораторные работы	-
В т.ч. в активной и интерактивной формах	18
Внеаудиторная работа (всего*):	-
В том числе - индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:	
Курсовое проектирование	-
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем <i>(необходимо указать только конкретный вид учебных занятий)</i>	-
Творческая работа (эссе)	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	-

**4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

№ п/п	Раздел Дисциплины	Общая трудоём- кость ( <i>часов</i> )	Виды учебных занятий, вклю- чая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы теку- щего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		Самостоя- тельная рабо- та обучаю- щихся	
			лекции	Лабораторные, практические занятия		
1	Введение в дисциплину. Основы рекреации как социокультурного феномена современности.	30	12	6	12	Устный опрос, дискуссия, реферат
2	Организация физкультурно-досуговой деятельности для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	22	4	6	12	Устный опрос, дискуссия, реферат
3	Физкультурно-досуговая и оздоровительная деятельность на предприятиях, в организациях и учреждениях.	20	2	6	12	Устный опрос, дискуссия, реферат
<b>Всего:</b>		72	18	18	36	зачет

**4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)**

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	<b>Введение.</b> Тема 1. Основы рекреации как социокультурного феномена со-	Определение рекреационной деятельности. Рекреационные ресурсы. Социально-экономическая сущность и основные функции рекреации. Типология видов рекреационной деятельности. Физическая (двигательная) рекреация, оздоровительная

<p>временности. (Лекция 1, 2).</p> <p><i>Практическая работа №1.</i> Методы исследования в рекреационной деятельности.</p> <p>Тема 2. Понятие о здоровом образе жизни. (Лекция 3, 4).</p> <p><i>Практическая работа №2.</i> Анализ факторов, влияющих на здоровье.</p> <p>Тема 3. Оздоровительные системы: общие принципы, классификация и краткая</p>	<p>рекреационная деятельность, досуг. Средства физической культуры и спорта в организации рекреационной и оздоровительной деятельности.</p> <p>Организация рекреационной деятельности в России и за рубежом. Структура и временной бюджет свободного времени. Освоение методов исследования в рекреационной деятельности.</p> <p>Валеология — наука о здоровом образе жизни. История развития науки. Компоненты здоровья. Физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье. Понятия нормы и патологии; категории здоровья. Здоровье человека и проблемы долголетия. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека. Вредные привычки; курение; алкоголизм; наркомания. Роль биоритмов в жизнедеятельности человека и в сохранении его здоровья.</p> <p>Изучение особенностей питания. Анализ режима дня и недели. Определение индивидуального типа суточной работоспособности. Анализ вредных привычек и выявление причин их появления.</p> <p>Двигательная активность как основной фактор здорового образа жизни и ее продления. Оздоровительные системы, основанные на разных видах двигательной активности человека. Дыхательные оздоровительные системы. Психологические и психофизиологические методы в оздоровительных системах. Народные и национальные виды спорта в</p>
--	--

	<p>характеристика. (Лекция 5, 6).</p> <p><i>Практическая работа №3.</i> Определение уровня двигательной активности.</p>	<p>рекреационной деятельности (общий обзор с краткой характеристикой).</p> <p>Определение уровня организованной и повседневной двигательной активности.</p>
2	<p><b>Организация физкультурно-досуговой деятельности для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</b> Тема 4. Адаптивная физическая культура. (Лекция 7,8).</p> <p><i>Практическая работа №4.</i> Адаптивная физическая культура и ее формы.</p> <p><i>Практическая работа № 5.</i> Государственная политика РФ в области физической реабилитации и адаптации инвалидов.</p> <p><i>Практическая работа № 6.</i></p>	<p>Социальная политика в отношении лиц с ограниченными возможностями, как важнейший показатель уровня развития и прогрессивности общества в целом. Физическая культура и спорт в системе оздоровительной и адаптационной деятельности инвалидов. Параолимпийские игры. Особенности инфраструктуры досуговой деятельности инвалидов. Методическое и техническое обеспечение. Использование народных игр и фольклора в работе с детьми-инвалидами.</p> <p>Знакомство с формами адаптивной физической культуры и подходами в рекреационном цикле для лиц с ограниченной двигательной активностью.</p> <p>Приоритетные направления Концепции государственной политики РФ в области физической реабилитации и адаптации инвалидов средствами физической культуры. Массово-оздоровительные и соревновательные подходы в рекреационном цикле для лиц с ограниченной двигательной активностью.</p> <p>Массово-оздоровительные и соревновательные подходы в рекреационном цикле для лиц с ограниченной двигательной активностью. Особенности</p>



		инфраструктуры досуговой деятельности инвалидов. Использование народных игр и фольклора в работе с детьми-инвалидами.
3	<p><b>Физкультурно-досуговая и оздоровительная деятельность на предприятиях, в организациях и учреждениях.</b></p> <p>Тема 5. Роль досуговой и оздоровительной деятельности на предприятиях, в организациях и учреждениях. (Лекция 9)</p> <p><i>Практическая работа № 7</i></p> <p><i>Практическая работа № 8.</i> Формы и методы оздоровительной физической культуры.</p> <p><i>Практическое занятие № 9</i> Изучение и проведение игр с различными возрастными группами лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	<p>Организация досуговой и оздоровительной деятельности для разных возрастных групп населения в специализированных учреждениях дополнительного образования и центрах здоровья. Структура, формы и средства организации досуговой деятельности в курортно-лечебных заведениях..</p> <p>Выбор форм, средств и методов ОФК в зависимости от характера и условий производственной среды. Организационные формы досуговой деятельности в образовательных учреждениях.</p> <p>Знакомство с формами, средствами и методами оздоровительной физической культуры. Структура, формы и средства организации досуговой деятельности в курортно-лечебных и других заведениях.</p> <p>Игра как средство оздоровления в курортно-лечебных заведениях</p>

**5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Открытый доступ, внутренняя компьютерная сеть факультета (каб. 6114)
  - Методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины «Адаптивная двигательная рекреация» / сост. Л.А. Варич
  - Слайд – презентации лекционных занятий по темам / сост. Л.А. Варич

Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)  
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. Астафьева»**

Кафедра-разработчик

**Кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

Утверждено на заседании кафедры

Одобрено на научно-методическом

МБОФКиБЖ

совете ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина

Протокол № 9

Протокол № 8

От « 12 » мая 2021 г.

От « 21 » мая 2021 г.

и.о. зав.каф. МБОФКиБЖ

Председатель

Н. Н. Казакевич



М.И. Бордуков

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

**Основы рекреационной и реабилитационной деятельности**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы:  
Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

Квалификация (степень) выпускника:  
БАКАЛАВР

Составитель \_\_\_\_\_ доц. каф. МБОФК и БЖ А.А. Кужугет

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА  
Фонд оценочных средств дисциплины**

(для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации) Основы рекреационной и реабилитационной деятельности  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы:

Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка) Квалификация и степень выпускника - бакалавр

Фонд о

управление процессами приобретения, обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и формирования компетенций, определённых в образовательном стандарте по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, достижения результатов освоения образовательной программы, определённой в виде набора компетенций выпускников, оценку достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины «Основы рекреационной и реабилитационной деятельности» с определением положительных результатов обучения задач будущей профессиональной деятельности через совершенствование комплекса традиционных и инновационных методов обучения.

Фонд оценочных средств включает перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения основ научной деятельности студента, этапы формирования и оценивания компетенций, учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств, выступление на семинаре, выполнение заданий практической работы, собеседование.

Перечисленные выше задания позволяют автору ФОС выявлять уровень освоения формируемых компетенций, таких как способностью осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативные и правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной деятельности. Задания способствуют пониманию и освоению теоретического содержания, направлены на получение практического опыта.

В целом фонд оценочных средств по курсу «Основы рекреационной и реабилитационной деятельности» соответствует требованиям, предъявляемым к данному типу учебно-методических материалов и может быть использован при

организации образовательного процесса по направлению подготовки 44.03.05  
Педагогическое образование.

Заместитель директора по  
учебно- воспитательной работе  
МБОУ «СОШ № 10 с углубленным  
изучением отдельных предметов имени  
академика Ю. А. Овчинникова»  
Васильева Т.И.



## **1. Назначение фонда оценочных средств**

**1.1. Целью создания фонда оценочных средств** по дисциплине «Основы рекреационной и реабилитационной деятельности» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатом обучения и требования основной профессиональной программы дисциплины.

### **1.2. ФОС по дисциплине решает задачи:**

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции, определённых в ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 – Педагогическое образование;
- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОП, определенных в виде набора компетенций выпускников;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

1.3. Фонд оценочных средств разработан в соответствии с нормативными документами:

Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

Образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование по профилю Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка), уровень бакалавриата.

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Минтруда России № 544н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

## **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

(Перечень компетенций с указанием этапов их формирования; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; 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; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций)

### **6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка	Наименование оценочного средства
1	Введение в дисциплину. Основы рекреации как социокультурного феномена современности.	<b>ОПК-1</b>	Вопросы по билетам
2	Организация физкультурно-досуговой деятельности для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	<b>ОПК-1</b>	Вопросы по билетам
3	Физкультурно-досуговая и оздоровительная деятельность на предприятиях, в организациях и учреждениях.	<b>ОПК-1</b>	Вопросы по билетам

### **6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы**

#### **6.2.1. Вопросы для подготовки к зачету (4 семестр, 2 курс)**

Зачет является формой промежуточного контроля знаний и одной из составных частей общей оценки знаний по дисциплине. В вопросы к зачету включены все темы, рассматриваемые на лекционных и практических занятиях.

а) Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Рекреационная деятельность. Социально-экономическая сущность и основные функции рекреации.
2. Типология видов рекреационной деятельности.
3. Организация рекреационной деятельности в России и за рубежом.
4. Структура и временной бюджет свободного времени. Методы исследования в рекреационной деятельности.
5. Понятие о здоровом образе жизни. Валеология — наука о здоровом образе

жизни. История развития науки.

6. Компоненты здоровья. Физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье.

7. Понятия нормы и патологии; категории здоровья. Здоровье человека и проблемы долголетия.

8. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека. Роль биоритмов в жизнедеятельности человека и в сохранении его здоровья.

9. Вредные привычки; курение; алкоголизм; наркомания.

10. Двигательная активность как основной фактор здорового образа жизни и ее продления.

11. Оздоровительные системы: общие принципы, классификация и краткая характеристика.

12. Основные циклы земледельческого календаря и связанные с ними обряды и игры.

13. Народные обрядовые праздники, национальные виды спорта как форма организации досуговой деятельности.

14. Значение физической культуры и спорта в системе оздоровительной и адаптационной деятельности инвалидов. Параолимпийские игры.

15. Использование народных игр и фольклора в работе с детьми-инвалидами.

16. Организация досуговой и оздоровительной деятельности для разных возрастных групп населения в специализированных учреждениях дополнительного образования и центрах здоровья.

17. Структура, формы и средства организации досуговой деятельности в курортно-лечебных заведениях.

18. Туризм как средство физкультурно-оздоровительной деятельности. Внешний и внутренний туризм. Характерные черты развития туризма в начале XXI века.

19. Анимация как основная технология современной постановочно-организационной практики культурно-оздоровительных программ. Значение использования сценографии.

20. Композиционные основы написания сценариев различных мероприятий. Этапы разработки сценария и оформления его в виде документа.

21. Массовые спортивные праздники как форма досуговой деятельности. Возможности и виды звукового оформления спортивно-массовых показательных выступлений.

22. Содержание и организация спортивно-художественного представления.

23. История развития массовых спортивных праздников.

24. Методы технологического процесса построения культурно-досуговых программ, их использование в организации спортивных праздников.

б) критерии оценивания компетенций (результатов):

- правильность, полнота и грамотность построения ответов на вопросы;
- умение оперировать специальными терминами;
- использование при ответе дополнительного материала;
- умение иллюстрировать теоретические положения практическими материалами.



в) описание шкалы оценивания:

Оценка «**зачтено**» ставится, если:

- теоретическое содержание дисциплины освоено полностью;
- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;
- все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены качественно и в срок;
- ситуационные задачи решены, своевременно;
- вопрос раскрыт полностью, с достаточной степенью полноты.

Оценка «**не зачтено**» ставится, если:

- теоретическое содержание дисциплины освоено частично (либо не освоено);
- неумение использовать научную терминологию, ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой дисциплины;
- решение ситуационных задач выполнено частично или в процессе его выполнения допущены серьезные ошибки;
- ответ не является логически законченным и обоснованным, в ответе приводятся бессистемные сведения, не дающие ответа на вопрос.

#### **6.2.2.1. Устный опрос и дискуссия**

а) Перечень вопросов для дискуссии и устного опроса:

1. Определение рекреационной деятельности.
2. Рекреационные ресурсы.
3. Социально-экономическая сущность и основные функции рекреации.
4. Типология видов рекреационной деятельности.
5. Физическая (двигательная) рекреация, оздоровительная рекреационная деятельность, досуг.
6. Средства физической культуры и спорта в организации рекреационной и оздоровительной деятельности.
7. Организация рекреационной деятельности в России и за рубежом.
8. Структура и временной бюджет свободного времени.
9. Освоение методов исследования в рекреационной деятельности.
10. Валеология - наука о здоровом образе жизни. История развития науки.
11. Компоненты здоровья.
12. Физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье.
13. Понятия нормы и патологии; категории здоровья.
14. Здоровье человека и проблемы долголетия.
15. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека.
16. Вредные привычки; курение; алкоголизм; наркомания.
17. Роль биоритмов в жизнедеятельности человека и в сохранении его здоровья.
18. Двигательная активность как основной фактор здорового образа жизни и ее продления.
19. Оздоровительные системы, основанные на разных видах двигательной активности человека.

20. Дыхательные оздоровительные системы.
21. Психологические и психофизиологические методы в оздоровительных системах.
22. Народные и национальные виды спорта в рекреационной деятельности (общий обзор с краткой характеристикой).
23. Социальная политика в отношении лиц с ограниченными возможностями, как важнейший показатель уровня развития и прогрессивности общества в целом.
24. Физическая культура и спорт в системе оздоровительной и адаптационной деятельности инвалидов.
25. Параолимпийские игры.
26. Особенности инфраструктуры досуговой деятельности инвалидов.
27. Методическое и техническое обеспечение.
28. Использование народных игр и фольклора в работе с детьми-инвалидами.
29. Приоритетные направления Концепции государственной политики РФ в области физической реабилитации и адаптации инвалидов средствами физической культуры.
30. Массово-оздоровительные и соревновательные подходы в рекреационном цикле для лиц с ограниченной двигательной активностью.
31. Организация досуговой и оздоровительной деятельности для разных возрастных групп населения в специализированных учреждениях дополнительного образования и центрах здоровья.
32. Структура, формы и средства организации досуговой деятельности в курортно-лечебных заведениях.
33. Выбор форм, средств и методов ОФК в зависимости от характера и условий производственной среды.
34. Организационные формы досуговой деятельности в образовательных учреждениях.
35. Игра как средство оздоровления в курортно-лечебных заведениях
  - б) критерии оценивания компетенций (результатов)

При оценке знаний необходимо учитывать правильность и осознанность изложения содержания вопросов, полноту раскрытия понятий, точность употребления научных терминов, степень сформированности умений, самостоятельность ответа, речевую грамотность и логическую последовательность ответа.

в) описание шкалы оценивания:

*Оценка «отлично»:* ответы полные, даны на все вопросы; четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины.

*Оценка «хорошо»:* раскрыто основное содержание вопросов (при ответе на 5 вопросов или 4 вопроса); в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные неточности в демонстрации на наглядных пособиях, допущены нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов.

*Оценка «удовлетворительно»:* не полно раскрыто содержание всех вопросов или 3-4-х вопросов; допущены ошибки и неточности в использо-

вании научной терминологии, определений понятий, допущены ошибки при демонстрации.

*Оценка «неудовлетворительно»:* основное содержание вопросов на раскрыто; не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя; допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.

### 12.2.2. Реферат

а) примерные темы рефератов:

1. Влияние урбанизации на состояние здоровья населения.
2. Технологический прогресс и здоровье современного человека.
3. Влияние медицинского обеспечения на здоровье.
4. Социальные факторы, влияющие на здоровье человека.
5. Экономические факторы, влияющие на здоровье человека.
6. Образ жизни как фактор здоровья.
7. Индивидуальные особенности физического развития.
8. Факторы, влияющие на физическое развитие.
9. Значение двигательной активности для гармоничного развития человека.
10. Показатели индивидуального здоровья.
11. Структура заболеваемости в России.
12. Наследственная предрасположенность заболеваниям, особенности ее проявления.
13. Питание как фактор сохранения здоровья.
14. Психологическая и физиологическая зависимость наркоманов и алкоголиков.
15. Причины злоупотребления вредными привычками и меры их профилактики.

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

- правильность оформления реферата (титульная страница, оглавление и оформление источников);

- уровень раскрытия темы реферата / проработанность темы;

- структурированность материала;

- количество использованных литературных источников.

в) описание шкалы оценивания

Оценивание рефератов проводится по принципу «зачтено» / «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае, если реферат оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к оформлению рефератов, тема достаточно проработана, материал хорошо структурирован, количество используемой литературы не менее 5. В случае если какой-либо из критериев не выполнен, реферат возвращается на доработку.

## 6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

## **знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

Процедура оценивания знаний, умений, навыков по дисциплине включает учет успешности по всем видам оценочных средств (п. 6.1).

### *Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации*

<b>ВИД КОНТРОЛЯ</b>	<b>ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>
ЗАЧЕТ в 4-м семестре	Вопросы по билетам

Практическое занятие является средством контроля за результатами самостоятельной работы студентов, своеобразной формой коллективного подведения ее итогов. На практическом занятии студенты делают доклады по теме своего реферата, отвечают на вопросы по пройденной на лекции теме. Доклады и сообщения вызывают вопросы, желание выступить с дополнением или опровержением. Ход обсуждения докладов на практических занятиях направляется преподавателем. Темы рефератов распределяются на первом практическом занятии, готовые работы предоставляются в установленные преподавателем сроки.

Студенты, в течение семестра положительно отвечавшие на устные вопросы преподавателя, успешно выступившие с докладом по теме реферата, допускаются преподавателем к сдаче зачета.

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета, который служит для оценки работы студента в течение семестра, и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных обучающимся теоретических и практических знаний. Зачет проводится устным опросом, при этом студент должен ответить на 2 вопроса из примерного перечня вопросов для подготовки к зачету (п.6.2). Зачет проводится в форме устного собеседования. Оценку «зачтено» студент получает, если:

1) названы и раскрыты все основные понятия по данному вопросу, ответ достаточно полон по содержанию (1-4 уточняющих вопроса позволяют получить основную информацию),

2) допускаются малосущественные фактические ошибки и неточности в ответе, но они исправляются студентом в ходе рассуждений и ответов на уточняющие вопросы,

3) иногда незначительно нарушается логика рассуждений и доказательств, но восстанавливается студентом в ходе рассуждений и ответов на уточняющие вопросы.

В случае если студент нерегулярно посещал занятия, он должен подготовить индивидуальное задание в письменной форме с теоретической и практической проработкой вопроса по заданной теме, для того чтобы быть допущенным до зачета.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходи-**

## мой для освоения дисциплины

### Основная литература:

1. Брискин Ю. А. , Евсеев С. П., Передерий А. В. Адаптивный спорт. - М.: Советский спорт, 2010. - 316 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210376>
2. Евсеева О. Э. , Ладыгина Е. Б., Антонова А. В. Адаптивная физическая культура в геронтологии. Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2010. - 83 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57713>

### Дополнительная литература:

1. Адаптация и здоровье: учеб. пособие / Отв. ред. Э. М. Казин. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2003.
2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура [Текст] : учеб. пособие для вузов / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2004. - 239 с.
3. Курдыбайло, С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре [Текст]: учеб. пособие / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова. - М.: Советский спорт, 2004. - 179 с.

### 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

1. <http://edu.kemsu.ru/> - Информационно-образовательный комплекс (портал) КемГУ (доступ свободный)
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (доступ свободный)
3. <http://journals.cambridge.org/> - Издательство Оксфордского университета (доступ свободный)

### 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Программа дисциплины включает три основных раздела. Между разделами имеется связь, и новый материал следует изучать только после усвоения предыдущего. Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, практические занятия и самостоятельную работу студентов.

<b>Вид учебных занятий</b>	<b>Организация деятельности студента</b>
----------------------------	--

<b>Лекция</b>	<p>Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на лабораторном занятии.</p> <p>Перед посещением лекции необходимо познакомиться с ее темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение. После каждой лекции помещены вопросы, ответы на которые помогут студентам проконтролировать себя, показать, насколько они хорошо и глубоко усвоили материал. На некоторые вопросы достаточно устного ответа, но некоторые надо законспектировать ответ. Это поможет осмыслить и запомнить основные положения. В конспекте указывается тема лекции, и записываются основные вопросы, изложенные в данной теме. Прочитанный и законспектированный материал следует повторить.</p>
<b>Практическое занятие</b>	<p>При подготовке к практическому занятию следует ознакомиться с вопросами, относящимися к теме данного занятия, тщательно проработать материал, изложенный на лекциях, а также материал, имеющийся в учебных пособиях и других источниках,</p>
	<p>рекомендуемых преподавателем.</p> <p>Подготовка к практическому занятию предполагает проработку тем (разделов) дисциплины (см. п. 12.2.1).</p> <p>На практическом занятии нужно внимательно следить за процессом обсуждения вопросов темы занятия и активно участвовать в их решении, чтобы лучше понять и запомнить основные положения и выводы, вытекающие из обсуждения, сделать соответствующие записи в тетради.</p>
<b>Реферат</b>	<p>Подготовка рефератов направлена на развитие и закрепление у обучающихся навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам дисциплины; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации.</p> <p>Рефераты должны отвечать высоким квалификационным требованиям в отношении научности содержания и оформления. Тему реферата студент выбирает самостоятельно из представленных выше или предлагает свою, близкую по тематике. Реферат должен быть оформлен в соответствии с требованиями к студенческим текстовым документам, объемом до 20 машинописных страниц (формат А4, шрифт 14, интервал 1,5) и должен включать: Титульный лист, Содержание, Введение, Обзор литературы, Заключение, Список литературы.</p>

Самостоятельная работа студентов наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. Самостоятельная работа - это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа завершает задачи всех видов учебной работы. Никакие знания, не подкрепленные самостоятельной деятельностью, не могут стать подлинным достоянием человека. Кроме того, самостоятельная работа имеет воспитательное значение: она формирует самостоятельность не только как совокупность умений и навыков, но и как черту характера, играющую существенную роль в структуре личности современного специалиста высшей квалификации.

Данная дисциплина предполагает различные виды индивидуальной самостоятельной работы - подготовка к лекциям, практическим занятиям и зачету, выполнение рефератов.

Для успешной подготовки к зачету в первую очередь необходимо ознакомиться с примерными вопросами для зачета. Повторив теоретический материал по учебникам, внимательно просмотреть записи, сделанные при прослушивании лекций, подготовке к практическим занятиям.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

### **Технологии, используемые при активной и интерактивной формах обучения:**

1. Использование слайд - презентаций при проведении лекционных занятий.
2. Организация взаимодействия со студентами посредством электронной почты (решение организационных вопросов и консультирование посредством электронной почты).

Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:

- 1) информационно-развивающие, такие как:
  - демонстрация (демонстрация наглядных пособий, табличного материала, использование дисплейного отражения информации – видеометод);
  - объяснение материала;
  - лекция-визуализация с использованием мультимедийных средств обучения;
  - лекция - беседа;
  - лекция с разбором конкретных ситуаций
- 2) проблемно-поисковый (организация коллективной мыследеятельности в работе малыми группами: активная работа по определению состояния здоровья, уровня повседневной и организованной двигательной активности).

Методы обучения, направленные на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- 1) репродуктивный метод обучения (овладение методами активизации аудитории при осуществлении культурно-досуговой деятельности);
- 2) групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные упражнения (разбор конкретных ситуаций по навыкам анализа средств физической культуры, применяемых в рекреационной

деятельности).

Индивидуальный метод активного обучения (характеристика показателей здоровья, работа с тетрадью, конспектирование материала).

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Минимально необходимый для реализации модуля дисциплины перечень материально-технического обеспечения включает в себя аудиторию на 25 посадочных мест с ноутбуком, мультимедийным проектором и экраном.

Компьютер с минимальными системными требованиями:

Процессор: 300 MHz и выше

Оперативная память: 128 Мб и выше

Компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением:

Проектор

Колонки

Программа для просмотра видео файлов

## **12. Иные сведения и (или) материалы**

### **12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

#### **а) для слабовидящих:**

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачета/экзамена оформляются увеличенным шрифтом;

- задания для выполнения на зачете / экзамене зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

#### **б) для глухих и слабослышащих:**



- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет/экзамен проводится в письменной форме;

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по желанию студента зачет/экзамен может проводиться в письменной форме;

**в) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):**

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента зачет/экзамен проводится в устной форме.

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2021/2022 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлены вопросы к зачету.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
"12" мая 2021г., протокол № 9

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой

Казакевич Н. Н.



Одобрено НМСС(Н) Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. С.  
Ярыгина

21 мая 2021 г., протокол №6

Председатель Бордуков М. И.

