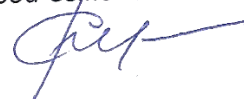


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559f669e2

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

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

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры современных
оздоровительных технологий и адаптивной
физической культуры
Протокол от «15» 04 2023г.
Зав. кафедрой Семенова С.А.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Физическая рекреация

Направление подготовки
49.03.01 – Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Мытищи
2023

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 шкало оценивания.....	3
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и (или) навыков опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	6
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	11

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: ДПК- 2, ДПК-4.

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

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

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

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

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

ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РАБОТ

Шкала оценивания устного опроса

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

Шкала оценивания реферата

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

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

Шкала оценивания зачета

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

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

ДПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки

Уметь: проводить антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида

Задания, необходимые для оценивания сформированности ДПК-2 на пороговом уровне

Примерные вопросы для текущего контроля

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. Виды двигательной рекреации
8. Рекреационная культура личности
9. Влияние занятий на формирование ценностной ориентации человека
10. Мотивация к занятиям физической рекреацией

Перечень тем для 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. Методология оценки индивидуального уровня физического здоровья

ДПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки

Владеть: -методиками диагностики физического и психологического развития индивида

Задания, необходимые для оценивания сформированности ДПК-2 на продвинутом уровне

Примерные вопросы для текущего контроля

- 1.Виды двигательной рекреации
- 2.Формы занятий двигательной рекреацией
- 3.Формы организации занятий двигательной рекреацией
- 4.Принципы рекреационной тренировки
- 5.Средства двигательной рекреации
- 6.Виды физической активности, используемые как средство рекреации
- 7.Сущность программно-целевого принципа оздоровительной тренировки
- 9.Рекреационный эффект от применяемых средств
- 10.Деятельность по организации рекреационного пространства.
- 11.Рекреационный потенциал территории.

12. Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса

Перечень тем для рефератов

1. Лечебно-курортная рекреация.
2. Оздоровительная и спортивная рекреация.
3. Маршрутный туризм
4. Методология оценки психологического статуса занимающихся физической рекреацией

***ДПК-4** Способность использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.*

Знать: *причины возникновения спортивного травматизма и ИВС и контролировать его реализацию
- мероприятия, направленные на профилактику травматизма*

Задания, необходимые для оценивания сформированности ДПК-4 на пороговом уровне

Примерные вопросы для текущего контроля

1. Развитие рекреационной индустрии в РФ
2. Что входит в понятие «инфраструктура рекреационной культуры»
3. Интеграционно-деверсификационная программа развития рекреационной индустрии
4. Экономическая система физической рекреации
5. Маркетинг услуг в сфере физической рекреации
6. Использование технологий спортивного инжиниринга в системе физической рекреации
7. Формы использования сочетания различных видов физической рекреации в рамках одного занятия
8. Организационно-методические условия комплексирования различных видов рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами.
9. Понятие коммуникативных способностей
10. Уровни и критерии успешного общения
11. Стиль общения специалиста в области ФР
12. Организаторские способности специалиста в области ФР
13. Психологическое сопровождение двигательной рекреации
14. Понятие психологической культуры общения
15. Стили общения

Перечень тем для рефератов

1. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и рекреационной туристской деятельности.

2. Основы методики построения одного занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возраста, пола, уровня здоровья, профессиональной деятельности, склонностей.

ДПК-4 *Способность использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.*

Уметь: выделять основные и второстепенные причины возникновения травм и ИВС
- выделять основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывать решение о назначении исполнителей, осуществлять контроль выполнения мероприятий

Задания, необходимые для оценивания сформированности ДПК-4 на продвинутом уровне

Примерные вопросы для текущего контроля

1. Сущность и формы корпоративной рекреации
2. Корпоративная спартакиада
3. Командные игры и квест-программы
4. Праздники и путешествия (приключения)
5. Новые формы корпоративной рекреации
6. Тренинги командообразования
7. Формирования навыков работы в команде средствами физической рекреации
8. Возможность участия детей в корпоративной рекреации
9. Противопоказания для выполнения веревочного курса

Перечень тем для рефератов

1. Задачи маркетинга на рынке услуг физической рекреации
2. Предпринимательская деятельность в системе физической рекреации
3. Профилактика болевого синдрома в коленном суставе методами физической рекреации

ДПК-6 *Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа*

Умеет управлять систематической соревновательной деятельностью занимающихся на всех этапах подготовки.

Задания, необходимые для оценивания сформированности ДПК-6 на пороговом уровне

Примерные вопросы для текущего контроля

1. Требования к трассам горнолыжного спорта
2. Требования к местам массовых занятий сноубордом.
3. Требования к местам занятий натурбану.
4. Требования к местам занятий санным спортом.
5. Требования к трассам маунтинбайка (горного велосипеда).
6. Требования к открытым тренировочным сооружениям скалолазания.
7. Требования к площадке пляжного волейбола.
8. Требования к местам занятий пейнтболом.
9. Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям

Перечень тем для рефератов

1. Виды рекреационно-оздоровительных мероприятий и особенности их проведения

2. Врачебно-педагогическое наблюдение в рекреационном туризме

ДПК-6 *Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа*

Владеет навыками фиксации технических действий и определения результатов выступлений участников спортивных соревнований по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине или этапа спортивного соревнования

Задания, необходимые для оценивания сформированности ДПК-6 на продвинутом уровне

Примерные вопросы для текущего контроля

1. Рекреационный туризм: общие представления
2. Виды рекреационного туризма
3. Виды рекреационного туризма
4. Задачи рекреационного туризма
5. Правила организации и методики занятия при спортивном рекреационном туризме
6. Правила организации и проведения занятий при реабилитационном рекреационном туризме
7. Адаптивный туризм, его особенности
8. Способы оптимизации нагрузок и индивидуально дозирования при планировании адаптивного туризма
9. Формы оказания медицинской помощи в ходе тренировок и путешествий

Перечень тем для рефератов

1. Составляющие экономической системы физической рекреации
2. Организационно-методические условия комплексирования различных видов рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами.
3. Организаторские способности, важные для специалистов в сфере физической рекреации

Промежуточная аттестация

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

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

17. Компенсаторная рекреационная деятельность.
18. Суточный цикл рекреационной деятельности.
19. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и рекреационной туристской деятельности.
20. Организационно-методическая характеристика программ занятий рекреативно-оздоровительной направленности.
21. Основы методики построения одного занятия и циклов занятий различной продолжительности, в зависимости от возраста, пола, уровня здоровья, профессиональной деятельности, склонностей.
22. Особенности состава средств, их отбор, гарантирующий оздоровительный эффект занятий рекреативной направленности.
23. Организационно-методические условия комплексирования различных видов рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами.
24. Размещение физкультурно-рекреационных сооружений жилых районов на территории природного комплекса.
25. Требования к открытым плоскостным физкультурно-оздоровительным и физкультурно-рекреационным сооружениям.
26. Методические основы производственной физической культуры
27. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФКМетодика 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. Физкультурная пауза, физкультминутка.
- 30 Рекреационно-оздоровительные занятия.
30. Рекреационно-спортивные занятия.
32. Особенности организации рекреационной деятельности.
33. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.
34. Профилактика травматизма.
35. Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья.
36. Методы проведения педагогического и медико-биологического контроля.
37. Диагностика функционального состояния занимающихся.

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

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов, автор
к.б.н., доцент Храмцова С.Н.