

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Теоретические основы двигательной рекреации

**Код модуля**  
1156204(1)

**Модуль**  
Рекреационная и досуговая деятельность

**Екатеринбург**

Оценочные материалы составлены автором(ами):

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Серова Нина Борисовна	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	сервиса и оздоровительных технологий

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

**Авторы:**

- Серова Нина Борисовна, Заведующий кафедрой, сервиса и оздоровительных технологий

**1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Теоретические основы двигательной рекреации**

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	3	
2.	Виды аудиторных занятий	Лекции Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Экзамен	
4.	Текущая аттестация	Контрольная работа	1
		Домашняя работа	2

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Теоретические основы двигательной рекреации**

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
ОПК-5 -Способен использовать знания основ педагогической деятельности для преподавания профильных дисциплин в общеобразовательных организациях и развития обучающихся в организациях дополнительного образования детей и взрослых	З-1 - Характеризовать основные методологические подходы к педагогической деятельности, традиционные и инновационные педагогические технологии, методы и формы обучения П-2 - Планировать организацию учебного процесса, опираясь на достижения в области педагогической науки, современных информационных технологий и методик обучения У-2 - Оценивать структуру и оформление учебно-методической документации на соответствие требованиям и корректировать ее	Домашняя работа № 1 Домашняя работа № 2 Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен

<p>ПК-1 -Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования</p>	<p>З-1 - Делает обзор основных эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья  П-2 - Использует формы и методы обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика  У-1 - Обосновывает основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий</p>	<p>Домашняя работа № 1  Домашняя работа № 2  Контрольная работа  Лекции  Практические/семинарские занятия  Экзамен</p>
<p>ПК-8 -Способен критически оценивать результаты обучения занимающихся с ограниченными возможностями здоровья, делать выводы и вносить коррективы в их образовательный процесс</p>	<p>З-1 - Объясняет основные способы оценки результатов обучения занимающихся с ограниченными возможностями здоровья, делать выводы и вносить коррективы в их образовательный процесс  П-2 - Осуществляет объективную оценку знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей  П-3 - Проводит педагогическое наблюдение, с использованием различных методов, средств и приемов текущего контроля и обратной связи, в том числе оценки деятельности и поведения обучающихся на занятиях  У-2 - Обосновывает пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения  У-3 - Проводит мониторинг и анализ спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья</p>	<p>Контрольная работа  Лекции  Практические/семинарские занятия  Экзамен</p>

### 3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

#### 3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

<b>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.60</b>		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>контрольная работа</i>	7,12	50
<i>защита контрольной работы</i>	7,13	10
<i>активность</i>	7,15	40
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.60</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лекциям – экзамен</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.40</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.40</b>		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	7,5	30
<i>домашняя работа</i>	7,9	30
<i>активность</i>	7,15	40
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1.00</b>		
<b>Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – нет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – не предусмотрено</b>		
<b>3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – нет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено</b>		
<b>4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий – не предусмотрено</b>		

Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям -не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям –нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено		

### 3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– не предусмотрено		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено		

## 4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

### Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

**Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням**

<b>Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)</b>	<b>Шкала оценивания</b>		
		<b>Традиционная характеристика уровня</b>		<b>Качественная характеристика уровня</b>
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

**5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ**

**5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля**

**5.1.1. Лекции**

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам/разделам лекций в соответствии с содержанием дисциплины (п. 1.2. РПД)

**5.1.2. Практические/семинарские занятия**

Примерный перечень тем

1. Рекреология как наука.
2. Физиологические основы рекреации.
3. Двигательная рекреация как часть физической культуры.
4. Двигательная рекреация в трудовой и учебной деятельности.

5. Двигательная рекреация в трудовой и учебной деятельности.
6. Двигательная рекреация за рубежом.
7. Традиционные и нетрадиционные средства двигательной рекреации
8. Двигательная рекреация в режиме трудового дня
9. Организация релакс-зон на производстве
10. Туризм как средство реабилитации

LMS-платформа

1. не предусмотрена

## **5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля**

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

### **Базовый**

#### **5.2.1. Контрольная работа**

Примерный перечень тем

1. Роль двигательной рекреации в профилактике утомления и сохранении здоровья.
2. 2. Каким образом меняется умственная работоспособность в течение дня, недели, месяца, семестра, года? Правила использования активного отдыха для ускорения восстановления работоспособности человека.
3. Функции двигательной рекреации (оздоровительная, социально-генетическая, творчески-атрибутивная, системно-функциональная, ценностно-ориентировочная, коммуникативная, эстетическая, социально-профилактическая, педагогическая).
4. Характеристика учебного труда студентов. Формы двигательной рекреации студентов.
5. Физическая культура и спорт как одна из форм организации здорового досуга и отдыха.
6. Формы организации спортивно-оздоровительной работы. Физкультурно-оздоровительная работа на производстве: направленность программ, материально-техническая база, организационные подходы.

Примерные задания

Контрольная работа проводится в форме тестирования:

- 1 . Физическое развитие человека как состояние определяется:
  - А) уровнем развития физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);
  - Б) уровнем антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких);
  - В) уровнем пропорциональности развития мышц человека
2. С какой целью планируют режим дня:
  - А) с целью организации рационального режима питания;
  - Б) с целью организации рационального режима отдыха;
  - В) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма



3. Чем характеризуется утомление при физической работе:

- А) наступающей усталостью и отказом от работы;
- Б) понижением частоты сердечных сокращений;
- В) временным снижением работоспособности организма.

LMS-платформа

- 1. не предусмотрена

### 5.2.2. Домашняя работа № 1

Примерный перечень тем

- 1. Классификация рекреационных занятий: целевые, дополнительные, сопутствующие.
- 2. Рекреационные системы. Рекреация как сегмент индустрии досуга.
- 3. Аспекты двигательной рекреации (биологический, социальный, психологический, культурно-аксиологический, организационный, экономический).
- 4. Функции двигательной рекреации (оздоровительная, социально-генетическая, творчески-атрибутивная, системно-функциональная, ценностно-ориентировочная, коммуникативная, эстетическая, социально-профилактическая, педагогическая).
- 5. Традиционные средства активного отдыха (ходьба, бег, лыжные прогулки, плавание, оздоровительная гимнастика, аэробика и т.д.).
- 6. Нетрадиционные средства активного отдыха (дайвинг, альпинизм, виндсерфинг, скейтбординг и т.д.).
- 7. История туризма, цели и виды туризма.
- 8. Туристская практика, туристская деятельность, туристские потребности, мотивы туризма, типы туристов.
- 9. Методика построения комплексов производственной гимнастики

Примерные задания

Предлагается изучить материал на заданную тему.

Домашнее задание состоит из письменной части 1-2 стр., презентации и показа комплекса упражнений (при наличии)

Задание 1. Составьте комплекс производственной гимнастики для лиц умственного труда

Задание 2. Составьте комплекс производственной гимнастики для водителей транспортных средств

Задание 3. Составьте комплекс производственной гимнастики для лиц, занятых на поточно-конвейерном производстве

Задание 4. Составьте проект релакс-зоны для офисных работников.

LMS-платформа – не предусмотрена

### 5.2.3. Домашняя работа № 2

Примерный перечень тем

- 1. Спортивно-оздоровительный туризм: цели, задачи, навыки туриста, организация и проведение походов.

2. Физкультурно-рекреационная деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся (возраста, пола, состояния здоровья, психофизиологического состояния).

3. Природные факторы оздоровления и двигательная рекреация.

4. Влияние окружающей среды и обеспечение безопасности жизнедеятельности при занятиях рекреационной деятельностью.

5. Культурно-досуговая деятельность.

6. Физическая культура и спорт как одна из форм организации здорового досуга и отдыха.

7. Динамика работоспособности студентов на протяжении учебного дня, учебной недели, учебного семестра и года.

8. Психофизическая рекреация в зачетно-экзаменационный период.

9. Формы физической рекреации в быту трудящихся. Классификация профессий по группам труда.

10. Средства двигательной рекреации в зависимости от групп труда.

Примерные задания

Предлагается изучить материал на заданную тему.

Домашнее задание состоит из письменной части 1-2 стр., презентации и показа комплекса упражнений (при наличии)

Задание 1. Составлять план режима труда и отдыха согласно графику своей учебы. Режим дня должен отражать все составляющие факторы здорового образа жизни.

Задание 2. Изучение основных положений организации рационального питания и методов его гигиенической оценки.

Задание 3. Составьте комплекс производственной гимнастики для лиц, занятых тяжелым физическим трудом

Задание 4. Составьте комплекс утренней профилактической гимнастики

LMS-платформа

1. не предусмотрена

### **5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля**

#### **5.3.1. Экзамен**

Список примерных вопросов

1. Основные понятия рекреологии (отдых, труд, рекреация, работа, пассивный и активный отдых).

2. Рекреология как наука

3. Рекреационные потребности: понятие, классификация

4. Категории рекреации

5. Рекреационные занятия: типы и характеристики

6. Циклы рекреационных занятий

7. Профилактическая направленность и аттрактивность рекреационных занятий

8. Работоспособность и утомление. Активный отдых как средство восстановления работоспособности
  9. Работоспособность и хронотип
  10. Понятия «двигательная рекреация», «физическая рекреация», «оздоровительно-рекреативная физическая культура»
  11. Аспекты и функции двигательной рекреации
  12. Преимущества двигательной рекреации в сравнении с другими направлениями физической культуры
  13. Традиционные и нетрадиционные средства двигательной рекреации
  14. Традиционные и нетрадиционные средства двигательной рекреации
  15. Физическая культура в научной организации труда
  16. Двигательная рекреация в режиме трудового дня
  17. Методика проведения различных форм двигательной рекреации в течение рабочего дня
  18. Методика построения комплексов производственной гимнастики
  19. Организация релакс-зон на производстве
  20. Психофизиологическая характеристика учебного труда студентов
  21. Динамика изменения работоспособности студентов.
  22. Психофизическая рекреация в зачетно-экзаменационный период
  23. Принципы и условия предупреждения переутомления, хронического утомления у студентов
- LMS-платформа
1. не предусмотрено

#### 5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения	Контрольно-оценочные мероприятия
Формирование социально-значимых ценностей	целенаправленная работа с информацией для использования в практических целях	Технология самостоятельной работы	ПК-1	З-1 У-1 П-2	Домашняя работа № 1 Домашняя работа № 2 Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен