



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Согласовано

Руководитель ОПП

_____ Мазитова Н.В.
(подпись) (Ф.И.О.)
« 05 » 07 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Департамента
физической культуры и спорта

Шакирова О.В.
(подпись)
« 05 » июля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Базовые виды физической рекреации
Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура
Профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность»
Форма подготовки очная

курс 3 семестр 5, 6
лекции 30 час.
практические занятия 30 час.
лабораторные работы _____ час.
в том числе с использованием МАО лекц. 8 пр. 16 час.
всего часов аудиторной нагрузки 60 час.
в том числе с использованием МАО 24 час.
самостоятельная работа 84 час.
в том числе на подготовку к экзамену _____ час.
контрольные работы (количество) _____
курсовая работа / курсовой проект _____ семестр
зачет 5, 6 семестр
экзамен _____ семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДФУ, утвержденного приказом ректора от 07.07.2015 №12-13-1282.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 12 от « 05 » июля 2019 г.

Директор Департамента Шакирова О.В.
Составитель (ли): к.п.н. Ю.Э. Гудков

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ « БАЗОВЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ »

Рабочая программа дисциплины «Базовые виды физической рекреации» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность». Дисциплина «Базовые виды физической рекреации» относится к обязательным дисциплинам вариативной части блока «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки бакалавров.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа, из них 60 часов аудиторной нагрузки). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (30 часов), из них занятия с использованием МАО (8 часов), практические занятия (30 часов), из них занятия с использованием МАО (16 часов), самостоятельная работа студента (84 часа) и зачеты. Дисциплина реализуется на 3 курсе в 5 и 6 семестре.

Дисциплина логически и содержательно связана с такими учебными курсами как «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика физической рекреации».

Содержание дисциплины охватывает следующий круг вопросов: общая характеристика базовых видов двигательной рекреации, виды двигательной рекреации, методика подготовки и организации базовых видов двигательной рекреации.

Целью данной дисциплины является формирование компетенций связанных с организационно-методическими аспектами базовых видов рекреационной деятельности.

Задачи дисциплины:

- 1) Формирование у студентов основных знаний по содержанию базовых видов двигательной рекреации;
- 2) Формированию у студентов умений составлять программы реализации базовых видов двигательной рекреации;
- 3) Формированию навыков организации и безопасного проведения мероприятий связанных с базовыми видами двигательной рекреации;

Для успешного изучения дисциплины «Базовые виды физической рекреации» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владеет техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции.

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-18 способность выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности	Знает	Основные приемы рекреационной деятельности; виды, формы, средства двигательной рекреации; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Умеет	Выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Владеет	Средствами и приемами рекреационной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.
ПК-19 способность реализовывать программы	Знает	Основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки; базовые компоненты и факторы ЗОЖ.
	Умеет	Извлекать информацию из различных

<p>оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния</p>		<p>источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; применять весь спектр средств и методов рекреативной направленности в своей практической деятельности; конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.</p>
	Владеет	<p>Различными методиками оздоровительной направленности; навыками разработки и реализации спортивно-рекреационных технологий.</p>
<p>ПК-20 способность организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения</p>	Знает	<p>Особенности организационно-методической, управленческой деятельности в сфере туризма и краеведения, рекреации и санаторно-курортного комплекса.</p>
	Умеет	<p>Разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации и реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности.</p>
	Владеет	<p>Навыками разработки и организации проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля.</p>
<p>ПК-21 способность интегрировать (адаптировать) аспекты двигательной культуры стран АТР в отечественные оздоровительные системы</p>	Знает	<p>Особенности Восточных оздоровительных систем, боевых искусств и условий их применения с учетом контингента занимающихся.</p>
	Умеет	<p>Использовать традиционные средства и методы физической рекреации в сочетании с нетрадиционными оздоровительными системами стран АТР с учетом мотивационных, и психофизических особенностей занимающихся.</p>
	Владеет	<p>Технологией проектирования программ</p>

		двигательной активности оптимально сочетающих в себе аспекты традиционных и восточных рекреационно-оздоровительных систем.
ПК-22 способность презентации организационно-методических аспектов физкультурно-спортивной деятельности	Знает	Социально-педагогическую проблематику сферы физической культуры и способы ее репрезентации современными методами и технологиями.
	Умеет	Подбирать, организационно-методический материал для разработки докладов, сообщений по темам связанным с физкультурно-спортивной деятельностью.
	Владеет	Технологией разработки презентаций в эл. программе Power Point составление докладов и сообщений.

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Базовые виды физической рекреации» применяются следующие методы активного/ интерактивного обучения: семинар-дискуссия; семинар-конференция; творческое задание.

I .СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА (30 час.)

5 семестр (18 час.)

Тема 1. История велотуризма. Стили велотуризма (2 час.)

Развитие велосипедного туризма в России. Первые велотуристы и их маршруты. Популярность велосипедной езды в XXI веке. Доступность велотуризма широким слоям населения. Характеристика цивилизованного велотуризма». Спортивный велотуризм и его особенности. Особенности гоночного велотуризма. Основные характеристики экспедиционного велотуризма. Особенность байкерского велотуризма. Содержание невелосипедного туризма. Характеристика «агрессивного» велотуризма. Зимний велотуризм и его особенности.

Тема 2. Техничко-тактическая подготовка езды на велосипеде (6 час.)

Биомеханическая характеристика езды на велосипеде. Обучение основам техники управления велосипедом. Правильная посадка на велосипеде. Правила переключения передач на велосипедах с несколькими передачами. Обучение правильному торможению велосипеда. Техника езды с грузом. Техника и правила движения в группе. Основы техники и тактики езды на велосипеде в зависимости от типа трассы и природных условий. Дорожные знаки. Сигналы, подаваемые велосипедистами на дороге. Требования к движению велосипедистов.

Тема 3. Особенности физической и психологической подготовке к велопоходу (6 час.)

Значение общей физической подготовки. Специфика физических нагрузок в велопоходах и их влияние на организм велотуристов. Содержание предпоходной работы по физической подготовке велотуристов. Режимы физических нагрузок в категорийных велопоходах. Нормы дневных переходов. Режимы движения и отдыха. Чередование езды на веломашине с

ходьбой. Вес груза. Значение психологической совместимости участников велопохода. Способы конструктивного взаимодействия в группе во время велопохода и отдыха. Эмоциональный фактор в велопоходе.

Тема 4. Организация, подготовка и проведение велопутешествия
(4 час.)

Определение целей и задач похода. Разработка графика движения. Формирование группы, в зависимости от вида похода. Подготовка велосипеда и рем.комплекта для велопохода. Снаряжение для велопутешествий и правила его укладки. Расчет и подготовка продуктов питания в велопутешествии. Социально-бытовая и пространственная ориентировка в условиях велопохода. Правила организации лагеря во время велопоходов. Непосредственный уход за велосипедом во время похода.

6 семестр (12 час.)

Тема 5. Разработка маршрутной и отчетной документации (6 час.)

Нормативные требования в велотуризме. Изменения в спортивной классификации по туризму. Нормативные требования при выполнении массовых разрядов по велотуризму. Разработка маршрута категорийного велопохода. Порядок оформления маршрутной документации. Особенности разработки маршрутов многодневных категорийных велопоходов. Требования к маршруту. Оформление отчета о совершенном категорийном походе. Составление отчета о походе. Иллюстрации к отчету. Защита маршрута на заседании маршрутно-квалификационной комиссии, дававшей разрешение на совершение велопохода

Тема 6. Экологическое поведение и безопасность в велопутешествиях (6 час.)

Особенности природоохранного поведения во время велопохода. Правила утилизации мусора и отходов пищи. Правила подбора одежды и экиперовки. Безопасное питание и питьевой режим во время велопохода.

Профилактика утомления во время велопохода Техника безопасности во время перемещения по веломаршруту. Меры безопасности в организации отдыха. Правила оказания первой медицинской помощи. Способы организации спасения в чрезвычайных ситуациях.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(30 часов)

Аудиторные практические занятия по дисциплине «Базовые виды физической рекреации» проводятся преимущественно в форме интерактивных семинаров и позволяют студентам закрепить знания полученные на лекциях.

5 семестр (18 час.)

Тема 1. История велотуризма. Стили велотуризма (2 час.)

Семинар-конференция

Темы для семинара-конференции:

1. Развитие велосипедного туризма в России.
2. Первые велотуристы и их маршруты.
3. Популярность велосипедной езды в XXI веке.
4. Доступность велотуризма широким слоям населения.
5. Характеристика цивилизованного велотуризма».
6. Спортивный велотуризм и его особенности.
7. Особенности гоночного велотуризма.
8. Основные характеристики экспедиционного велотуризма.
9. Особенность байкерского велотуризма.
10. Содержание невелосипедного туризма.
11. Характеристика «агрессивного» велотуризма.
12. Зимний велотуризм и его особенности.

Тема 2. Техничко-тактическая подготовка езды на велосипеде. (6

час.)

Семинар-дискуссия.

Темы для семинара-дискуссии:

1. Биомеханическая характеристика езды на велосипеде.
2. Обучение основам техники управление велосипедом.
3. Правильная посадка на велосипеде.
4. Правила переключения передач на велосипедах с несколькими передачами.
5. Обучение правильному торможению велосипеда.
6. Техника езды с грузом.
7. Техника и правила движения в группе.
8. Основы техники и тактики езды на велосипеде в зависимости от типа трассы и природных условий.
9. Дорожные знаки.
10. Сигналы, подаваемые велосипедистами на дороге.
11. Требования к движению велосипедистов.

Тема 3. Особенности физической и психологической подготовке к велопоходу. (6 час.)

Творческое задание.

Темы для творческого задания:

1. Значение общей физической подготовки.
2. Специфика физических нагрузок в велопоходах и их влияние на организм велотуристов.
3. Содержание предпоходной работы по физической подготовке велотуристов. Режимы физических нагрузок в категорийных велопоходах.
4. Нормы дневных переходов.
5. Режимы движения и отдыха.
6. Чередование езды на веломашинах с ходьбой.

7. Вес груза.
8. Значение психологической совместимости участников велопохода.
9. Способы конструктивного взаимодействия в группе во время велопохода и отдыха.
10. Эмоциональный фактор в велопоходе.

Тема 4. Организация, подготовка и проведение велопутешествия.

(4 час.)

Творческое задание.

Темы для творческого задания:

1. Определение целей и задач похода.
2. Разработка графика движения.
3. Формирование группы, в зависимости от вида похода.
4. Подготовка велосипеда и рем.комплекта для велопохода.
5. Снаряжение для велопутешествий и правила его укладки.
6. Расчет и подготовка продуктов питания в велопутешествии.
7. Социально-бытовая и пространственная ориентировка в условиях велопохода.
8. Правила организации лагеря во время велопоходов.
9. Непосредственный уход за велосипедом во время похода.

6 семестр (12 час.)

Тема 5. Разработка маршрутной и отчетной документации (6 час.)

Творческое задание.

Темы для творческого задания:

1. Нормативные требования в велотуризме.
2. Изменения в спортивной классификации по туризму.
3. Нормативные требования при выполнении массовых разрядов по велотуризму.
4. Разработка маршрута категорийного велопохода.

5. Порядок оформления маршрутной документации.
6. Особенности разработки маршрутов многодневных категорийных велопоходов.
7. Требования к маршруту.
8. Оформление отчета о совершенном категорийном походе.
9. Составление отчета о походе.
10. Иллюстрации к отчету.
11. Защита маршрута на заседании маршрутно-квалификационной комиссии, дававшей разрешение на совершение велопохода

Тема 6. Экологическое поведение и безопасность в велопутешествиях (6 час.)

Творческое задание.

Темы для творческого задания:

1. Особенности природоохранного поведения во время велопохода.
2. Правила утилизации мусора и отходов пищи.
3. Правила подбора одежды и экиперовки.
4. Безопасное питание и питьевой режим во время велопохода.
5. Профилактика утомления во время велопохода
6. Техника безопасности во время перемещения по веломаршруту.
7. Меры безопасности в организации отдыха.
8. Правила оказания первой медицинской помощи.
9. Способы организации спасения в чрезвычайных ситуациях.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Базовые виды физической рекреации (велотуризм)» представлено в **Приложении 1** и включает в себя:

план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;

характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;

требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;

критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	История велотуризма. Стили велотуризма	ПК-21	Знает	Семинар-конференция (УО-4)	Вопросы к экзамену 1-4
			Умеет		
			Владеет		
2	Технико-тактическая подготовка езды на велосипеде	ПК-18	Знает	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к экзамену 5-6
			Умеет		
			Владеет		
3	Особенности физической и психологической подготовке к велопоходу	ПК-19	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену 7-9
			Умеет		
			Владеет		
4	Организация, подготовка и проведение велопутешествия	ПК-20	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену 10-12
			Умеет		
			Владеет		
5	Разработка маршрутной и отчетной документации	ПК-22	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену 13-18
6	Экологическое поведение и безопасность в велопутешествиях	ПК-20	Владеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену 19-22

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или)

опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Виноградов Г. П., Ивченко Е. А. Физическая рекреация : учебник для вузов / Г. П. Виноградов, Е. А. Ивченко. – М. : Академия, 2015. – 238 с. — Режим доступа:

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813582&theme=FEFU>

2. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Изд. «Выш. школа». 2011. – Режим доступа:

http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=6535

3. Махов С.Ю. Оценка рекреационных систем [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования/ Махов С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2013.— 142 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33432>.

Дополнительная литература

1. Буковский, В.А. Физиологические основы здоровья и долголетия : теория и практика оздоровительной гимнастики : учебное пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухинина ; Иркутский государственный университет, Биолого-почвенный факультет. Иркутск : Изд-во Иркутского университета, 2014. - 147 с. — Режим доступа:

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:798570&theme=FEFU>

2. Макеева В. С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие / В. С. Макеева, В. В. Бойко. – М. : Советский спорт, 2014. – 151 с. — Режим доступа:

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:788266&theme=FEFU>

3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта / Под ред. Самсоновой А.В., Цаллаговой Р.Б. Изд. «Советский спорт». 2014 – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51921

4. Общественное здоровье и здравоохранение: медико-социологический анализ / В.А. Медик, А.М. Осипов. - М.: ИЦ РИОР: ИНФРА-М, 2012. - 358 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=243641>

5. Суржок Т.Г., Тарасова О.А. Физическая культура. Изд. «ИЭО СПбУУиЭ». 2013. Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64075

6. Туризм и рекреация на пути устойчивого развития: отечественные и зарубежные исследования: монография/под ред. В.И. Кружалина, А.Ю Александровой . монография.— М. : Советский спорт, 2008. 430 с. Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=53269

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета: <http://ifets.ieee.org/russian/depository/resource.htm>

2. «Российский общеобразовательный портал»: <http://www.school.edu.ru/> «Издание литературы в электронном виде»: <http://www.magister.msk.ru/library/library.htm>

3. Annual Review: <http://www.annualreviews.org/ebvc>

4. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных: <http://www.scopus.com/>

5. Единая коллекция образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
6. Информационные ресурсы Российской Библиотечной Ассоциации (РБА): <http://www.rba.ru/>
7. Каталог электронных ресурсов научной библиотеки ДВФУ: <http://www.dvfu.ru/web/library/elib>
8. Коллекция журналов издательства Elsevier на портале ScienceDirect: <http://www.sciencedirect.com/>.
9. Научная электронная библиотека (НЭБ): <http://www.elibrary.ru/>
Портал «Гуманитарное образование»: <http://www.humanities.edu.ru/index.html>
10. Российская государственная библиотека (электронный каталог): <http://www.rsl.ru/>
11. Университетская информационная система Россия (УИС Россия): <http://uisrussia.msu.ru>
12. Электронная библиотечная система «Айбукс»: <http://ibooks.ru/>
13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека»: www.biblioclub.ru.
17. Электронная библиотечная система издательства «Лань»: <http://e.lanbook.com/>

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,

4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
10. Доступ к расписанию https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/ ;
11. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

Общие рекомендации: изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию курса.

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя

предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по

Важно проводить дополнительную работу с текстом конспекта:

- внимательно прочитать его; дополнить записи материалами из других источников, рекомендованных преподавателем;

- выделить все незнакомые понятия и термины и в дальнейшем поместить их в словарь.

Наличие словаря определяет степень готовности студента к зачету / экзамену и работает как допуск к заключительному этапу аттестации. Необходимо систематически готовиться лекциям-дискуссиям, изучать рекомендованные к прочтению статьи и другие материалы.

Изучение и конспектирование научной литературы

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствии с расположением материала в тексте или книге. В

тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения.

По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

- имя автора,
- полное название работы,
- место и год издания,
- для статьи указывается, где и когда она была напечатана,
- страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

Методические указания по проведению практических занятий

Семинар-дискуссия. Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам подобрать научно-методический материал для предстоящей дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в поиске материалов к семинару и активности их в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

Семинар-конференция. Преподаватель заранее предлагает студентам, на выбор, темы, отражающие содержательные элементы структуры практического занятия. Студенты выступают с докладами, которые обсуждаются всеми участниками под руководством преподавателя.

Творческое задание. Обучающимся предлагают осмыслить реальную педагогическую ситуацию. В процессе ее разрешения студенту требуется актуализировать знания, полученные ранее, а если знаний не хватает, то найти их и применить. При этом зачастую сама проблема не имеет однозначных решений, что позволяет преподавателю варьировать ход занятия.

Методические указания по сдаче экзамена

Экзамен по дисциплине «Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте» проводится согласно рейтингу дисциплины в последнюю неделю теоретического обучения по дисциплине.

Экзаменатор может проставить зачет, экзамен по рейтинговой системе, без опроса или собеседования тем студентам, которые согласны со своей оценкой, выставленной согласно рейтинговой системе.

При выставлении оценки экзаменатор учитывает:

- знание фактического материала по программе, в том числе; знание обязательной литературы, современных публикаций по программе курса, а также истории науки;
- степень активности студента на семинарских занятиях;

- логику, структуру, стиль ответа; культуру речи, манеру общения; готовность к дискуссии, аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления; умение приложить теорию к практике, решить задачи;

- наличие пропусков семинарских занятий по неважным причинам

Рекомендации по работе с литературой

Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему, либо ответить на ряд вопросов, которые соответствуют данной теме.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционные занятия по дисциплине проходят в мультимедийных аудиториях, которые оборудованы: Проектор 3-chip DLP, 10 600 ANSI-лм, WUXGA 1 920x1 200 (16:10) PT-DZ110XE Panasonic; экран 316x500 см, 16:10 с эл. приводом; крепление настенно-потолочное Elpro Large Electrol Projecta; профессиональная ЖК-панель 47", 500 Кд/м², Full HD M4716CCBA LG; подсистема видеоисточников документ-камера CP355AF Avervision; подсистема видеокоммутации; подсистема аудиокоммутации и звукоусиления; подсистема интерактивного управления; беспроводные ЛВС обеспечены системой на базе точек доступа 802.11a/b/g/n 2x2 MIMO(2SS). . Для выполнения самостоятельной работы студентов в учебных и жилых корпусах ДВФУ имеется Wi-Fi.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине

«Базовые виды физической рекреации»

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
Профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность»

Форма подготовки очная

**Владивосток
2016**

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

(84 часа)

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
1	Сентябрь 3-4 неделя	Подготовка к Семинару-конференции Тема: История велотуризма. Стили велотуризма	14	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
2	Октябрь 1-2неделя	Подготовка к семинару-дискуссии Тема: Техничко-тактическая подготовка езды на велосипеде	14	Защиты докладов и проведение дискуссии в группах (УО-4)
3	Ноябрь 3-4 неделя	Подготовка к защите творческого задания Тема: Особенности физической и психологической подготовке к велопоходу	14	Практическая работа в парах. Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (ПР-13)
4	Январь 1-2 неделя	Подготовка к защите творческого задания Тема: Организация, подготовка и проведение велопутешествия	14	Защита результатов выполнения творческого задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
5	Март 3-4 неделя	Подготовка к защите творческого задания Тема: Разработка маршрутной и отчетной документации	14	
6	Апрель 3-4 неделя	Подготовка к защите творческого задания Тема: Экологическое поведение и безопасность в велопутешествиях	14	

Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

Характерной особенностью задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Базовые виды физической рекреации (велотуризм)» является подготовка к следующим формам практических занятий:

Семинарам-дискуссиям,

Семинарам-конференциям,

Творческим заданиям,

Общие характеристики перечисленных форм практических занятий даны в разделе «методические указания по освоению дисциплины» (в разделе VI).

Темы для самостоятельной подготовки

Самостоятельная работа №1

Примерные темы докладов для семинара-конференции:

Темы для семинара-конференции:

1. Развитие велосипедного туризма в России.
2. Первые велотуристы и их маршруты.
3. Популярность велосипедной езды в XXI веке.
4. Доступность велотуризма широким слоям населения.
5. Характеристика цивилизованного велотуризма».
6. Спортивный велотуризм и его особенности.
7. Особенности гоночного велотуризма.
8. Основные характеристики экспедиционного велотуризма.
9. Особенность байкерского велотуризма.
10. Содержание невелосипедного туризма.
11. Характеристика «агрессивного» велотуризма.
12. Зимний велотуризм и его особенности

Методические рекомендации

Доклад оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

- интервал междустрочный – полуторный;
- шрифт – Times New Roman;
- размер шрифта - 14 пт
- 3 – 3,5 страниц (все листы обязательно нумеруются и не скрепляются)

Доклад длится не более 5 мин.

Самостоятельная работа №2

Темы для семинара-дискуссии:

1. Биомеханическая характеристика езды на велосипеде.
2. Обучение основам техники управление велосипедом.
3. Правильная посадка на велосипеде.
4. Правила переключения передач на велосипедах с несколькими передачами.
5. Обучение правильному торможению велосипеда.
6. Техника езды с грузом.
7. Техника и правила движения в группе.
8. Основы техники и тактики езды на велосипеде в зависимости от типа трассы и природных условий.

Методические рекомендации

Сообщения оформляется в свободной форме, длительность сообщения не более 3 мин.

Самостоятельная работа №3

Темы для творческого задания:

1. Значение общей физической подготовки.
2. Специфика физических нагрузок в велопоходах и их влияние на организм велотуристов.
3. Содержание предпоходной работы по физической подготовке велотуристов. Режимы физических нагрузок в категорийных велопоходах.
4. Нормы дневных переходов.

5. Режимы движения и отдыха.
6. Чередование езды на веломашине с ходьбой.
7. Вес груза.
8. Значение психологической совместимости участников велопохода.
9. Способы конструктивного взаимодействия в группе во время велопохода и отдыха.
10. Эмоциональный фактор в велопоходе.

Методические рекомендации

По заранее распределенным темам студенты готовят конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют взаимообучение (время трансляции учебного материала 2-3 мин).

Самостоятельная работа №4

Темы для творческого задания:

1. Определение целей и задач похода.
2. Разработка графика движения.
3. Формирование группы, в зависимости от вида похода.
4. Подготовка велосипеда и рем.комплекта для велопохода.
5. Снаряжение для велопутешествий и правила его укладки.
6. Расчет и подготовка продуктов питания в велопутешествии.
7. Социально-бытовая и пространственная ориентировка в условиях велопохода.
8. Правила организации лагеря во время велопоходов.
9. Непосредственный уход за велосипедом во время похода

Методические рекомендации

Студенты готовят краткие справочные конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют решения педагогических ситуаций (педагогические ситуации предоставляются в виде методических карт, с содержанием которых студент за ранее не знаком).

Самостоятельная работа №5

Темы для творческого задания:

1. Нормативные требования в велотуризме.
2. Изменения в спортивной классификации по туризму.
3. Нормативные требования при выполнении массовых разрядов по велотуризму.
4. Разработка маршрута категорийного велопохода.
5. Порядок оформления маршрутной документации.
6. Особенности разработки маршрутов многодневных категорийных велопоходов.
7. Требования к маршруту.
8. Оформление отчета о совершенном категорийном походе.
9. Составление отчета о походе.
10. Иллюстрации к отчету.
11. Защита маршрута на заседании маршрутно-квалификационной комиссии, дававшей разрешение на совершение велопохода

Методические рекомендации (См. СР №4)

Самостоятельная работа №6

Темы для творческого задания:

1. Особенности природоохранного поведения во время велопохода.
2. Правила утилизации мусора и отходов пищи.
3. Правила подбора одежды и экиперовки.
4. Безопасное питание и питьевой режим во время велопохода.
5. Профилактика утомления во время велопохода
6. Техника безопасности во время перемещения по веломаршруту.
7. Меры безопасности в организации отдыха.
8. Правила оказания первой медицинской помощи.
9. Способы организации спасения в чрезвычайных ситуациях.

Методические рекомендации (См. СР №4)

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом или являться самостоятельно выполненной частью коллективной работы согласно заданию преподавателя;
- представлять собой законченную разработку (законченный этап разработки), в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);
- демонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;
- иметь учебную, и/или практическую направленность и значимость;
- содержать определенные элементы новизны.

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом с учётом дополнительных требований кафедры (преподавателя) и представляется в указанный срок.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

70-89% от максимального количества баллов («Отлично») студент получает, если: неполно (не менее 70 % от полного), но правильно изложено задание;

- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;

- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

50-69 % от максимального количества баллов («Хорошо») студент получает, если:

- неполно (не менее 50 % от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении допущена 1 существенная ошибка;
- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировки понятий;

- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;

- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

49 % и менее от максимального количества баллов («Удовлетворительно») студент получает, если:

- неполно (менее 50 % от полного) изложено задание;
- при изложении были допущены существенные ошибки.

В «0» баллов преподаватель вправе оценить выполнение студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

«Базовые виды физической рекреации»

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
Профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность»

Форма подготовки очная

Владивосток

2016

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-18 способность выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности	Знает	Основные приемы рекреационной деятельности; виды, формы, средства двигательной рекреации; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Умеет	Выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Владеет	Средствами и приемами рекреационной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.
ПК-19 способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	Знает	Основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки; базовые компоненты и факторы ЗОЖ.
	Умеет	Извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; применять весь спектр средств и методов рекреативной направленности в своей практической деятельности; конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.
	Владеет	Различными методиками оздоровительной направленности; навыками разработки и реализации спортивно-рекреационных технологий.
ПК-20 способность организовывать и проводить туристско-	Знает	Особенности организационно-методической, управленческой деятельности в сфере туризма и краеведения, рекреации и санаторно-курортного комплекса.

экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения	Умеет	Разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации и реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности.
	Владеет	Навыками разработки и организации проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля.
ПК-21 способность интегрировать (адаптировать) аспекты двигательной культуры стран АТР в отечественные оздоровительные системы	Знает	Особенности Восточных оздоровительных систем, боевых искусств и условий их применения с учетом контингента занимающихся.
	Умеет	Использовать традиционные средства и методы физической рекреации в сочетании с нетрадиционными оздоровительными системами стран АТР с учетом мотивационных, и психофизических особенностей занимающихся.
	Владеет	Технологией проектирования программ двигательной активности оптимально сочетающих в себе аспекты традиционных и восточных рекреационно-оздоровительных систем.
ПК-22 способность презентации организационно-методических аспектов физкультурно-спортивной деятельности	Знает	Социально-педагогическую проблематику сферы физической культуры и способы ее репрезентации современными методами и технологиями.
	Умеет	Подбирать, организационно-методический материал для разработки докладов, сообщений по темам связанным с физкультурно-спортивной деятельностью.
	Владеет	Технологией разработки презентаций в эл. программе Power Point составление докладов и сообщений.

КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	История велотуризма. Стили велотуризма	ПК-21	Знает	Семинар-конференция (УО-4)	Вопросы к экзамену 1-4
			Умеет		
			Владеет		
2	Технико-тактическая подготовка езды на велосипеде	ПК-18	Знает	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к экзамену 5-6
			Умеет		
			Владеет		
3	Особенности физической и психологической подготовке к велопоходу	ПК-19	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену 7-9
			Умеет		
			Владеет		
4	Организация, подготовка и проведение велопутешествия	ПК-20	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену 10-12
			Умеет		
			Владеет		
5	Разработка маршрутной и отчетной документации	ПК-22	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену 13-18
6	Экологическое поведение и безопасность в велопутешествиях	ПК-20	Владеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену 19-22

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели	Баллы
ПК-18 способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности	Знает (пороговый уровень)	Основные приемы рекреационной деятельности; виды, формы, средства двигательной рекреации; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.	Знает ведущие приемы рекреационной деятельности; виды, формы, средства двигательной рекреации; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.	Способен назвать, дифференцировать и выделить виды, формы, средства двигательной рекреации с учетом состояния занимающихся.	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	Выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.	Умеет применяет приемы двигательной рекреации на практике с различными слоями населения	Способен применить технологию организации и проведения занятий рекреационной направленности, не анализируя их эффективность	65-84
	Владеет (высокий уровень)	Средствами и приемами рекреационной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.	Владеет методами рекреационной деятельности и контроля для коррекции состояния здоровья занимающихся.	Способен, в результате анализа и обработки полученных данных определить эффективность предложенных средств и методов рекреационной деятельности.	85-100
ПК-19 способность реализовывать программы	Знает (пороговый уровень)	Основные понятия, задачи и принципы оздоровительной	Знает базовые формулировки и понятия связанные с	Способен назвать основные средства и	45-64

<p>оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния</p>		<p>тренировки; базовые компоненты и факторы ЗОЖ.</p>	<p>оздоровительной тренировкой различного контингента занимающихся</p>	<p>методы оздоровительных технологий, выделяет наиболее эффективные методики оздоровления, описывает технологию организации и проведения занятий рекреационной направленности.</p>	
	<p>Умеет (продвинутый уровень)</p>	<p>Извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; применять весь спектр средств и методов рекреативной направленности в своей практической деятельности; конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.</p>	<p>Умеет предоставлять данные из широкого спектра источников информации о двигательной рекреации, с последующей переработкой и применением современных оздоровительных технологий.</p>	<p>Способен осуществлять мониторинговые исследования здоровья и выявляет приоритеты двигательной деятельности для конкретного контингента занимающихся с учетом индивидуальных особенностей</p>	<p>65-84</p>
	<p>Владеет (высокий уровень)</p>	<p>Различными методиками оздоровительной направленности; навыками разработки и реализации спортивно-рекреационных технологий.</p>	<p>Владеет широким спектром методов оздоровительной направленности; навыками разработки и реализации спортивно-рекреационных технологий и программ.</p>	<p>Способен использовать весь спектр оздоровительных технологий для управления массой тела, регулирования психического состояния с учетом возрастных,</p>	<p>85-100</p>

				психологических, морфофункциональных особенностей занимающихся.	
ПК-20 способность организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения	Знает (пороговый уровень)	Особенности организационно-методической, управленческой деятельности в сфере туризма и краеведения, рекреации и санаторно-курортного комплекса.	Знает особенности организационно-методической, управленческой деятельности в сфере туризма и краеведения, рекреации и санаторно-курортного комплекса.	Способен перечислить и дать характеристику основным аспектам организационно-методической, управленческой деятельности в сфере туризма и краеведения, рекреации и санаторно-курортного комплекса.	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	Разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации и реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности.	Умеет подбирать методический материал и средства для разработки программ, по двигательной рекреации и реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности.	Способен составлять оздоровительные программы по физическому и эмоциональному восстановлению населения, разрабатывать рекреационно-оздоровительные туристические маршруты разной степени сложности.	65-84
	Владеет (высокий)	Навыками разработки и организации проведения рекреационно-	Владеет навыками составления программ по реализации	Способен к самостоятельным	85-

	уровень)	оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля.	рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля.	действиям по реализации рекреационно-оздоровительных мероприятий в соответствии с условиями их проведения.	100
ПК-21 способность интегрировать (адаптировать) аспекты двигательной культуры стран АТР в отечественные оздоровительные системы	Знает (пороговый уровень)	Особенности Восточных оздоровительных систем, боевых искусств и условий их применения с учетом контингента занимающихся.	Знает содержание и особенности Восточных оздоровительных систем, боевых искусств и условий их применения с учетом контингента занимающихся.	Способен классифицировать и выделять особенности ведущих оздоровительных систем Восточных культур.	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	Использовать традиционные средства и методы физической рекреации в сочетании с нетрадиционными оздоровительными системами стран АТР с учетом мотивационных, и психофизических особенностей занимающихся.	Умеет применять отечественные средства и методы физической рекреации в сочетании с нетрадиционными оздоровительными системами стран АТР с учетом мотивационных, и психофизических особенностей занимающихся.	Способен составлять и реализовывать занятия физическими упражнениями спортивно-рекреационной направленности с использованием оздоровительных систем стран АТР.	65-84
	Владеет (высокий)	Технологией проектирования программ двигательной активности	Владеет навыками составления программ двигательной	Способен планировать и организовывать	85-

	уровень)	оптимально сочетающих в себе аспекты традиционных и восточных рекреационно-оздоровительных систем.	активности оптимально сочетающих в себе аспекты традиционных и восточных рекреационно-оздоровительных систем.	традиционные занятия физическими упражнениями с использованием средств Йоги, Цигун, Каратэ и т.п.	100
ПК-22 способность презентации организационно-методических аспектов физкультурно-спортивной деятельности	Знает (пороговый уровень)	Социально-педагогическую проблематику сферы физической культуры и способы ее репрезентации современными методами и технологиями.	Знает основы современной социально-педагогической проблематики сферы физической культуры и способы ее репрезентации современными методами и технологиями.	Способен перечислить актуальные проблемы в педагогической практике физического воспитания и спортивной подготовки и дать им характеристики.	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	Подбирать, организационно-методический материал для разработки докладов, сообщений по темам связанным с физкультурно-спортивной деятельностью.	Умеет использовать актуальный организационно-методический материал для разработки докладов, сообщений по темам связанным с физкультурно-спортивной деятельностью.	Способен самостоятельно находить и адаптировать научно-методическую информацию для составления докладов и сообщений по конкретным тематическим направлениям.	65-84
	Владеет (высокий уровень)	Технологией разработки презентаций в эл. программе Power Point составление докладов и	Владеет навыками работы в основных мульти-медийных программах.	Способен самостоятельно разработать доклад и презентацию по	85-100

		сообщений.		актуальным научно-практическим аспектам физической культуры и спорта.	
--	--	------------	--	---	--

**Методические рекомендации,
определяющие процедуры оценивания результатов освоения
дисциплины**

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Базовые виды физической рекреации» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде зачета в 5 и 6 семестре.

Характеристика зачета

Зачет - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Вопросы для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету (6 семестр)

1. Перечислить этапы развития велосипедного туризма в России.
2. Дать характеристику спортивному, цивилизованному, гоночному, экспедиционному, байкерскому, агрессивному, зимнему велотуризму.
3. Изложить биомеханические характеристики езды на велосипеде.
4. Перечислить этапы и дать характеристику основным этапам обучения техники управления велосипедом.
5. Изложить правила движения в группе.
6. Изложить основы техники и тактики езды на велосипеде в зависимости от типа трассы и природных условий.
7. Изложить Требования к движению велосипедистов по автотрассам

8. Определить специфику физических нагрузок в велопоходах и их влияние на организм велотуристов.
9. Изложить содержание предпоходной работы по физической подготовке велотуристов. Режимы физических нагрузок в категорийных велопоходах.
10. Дать характеристику норм дневных переходов.
11. Дать характеристику режимам движения и отдыха.
12. Перечислить основные способы конструктивного взаимодействия в группе во время велопохода и отдыха.
13. Изложить правила и технологию разработки графика движения.
14. Изложить правила формирования группы, в зависимости от вида похода.
15. Особенности подготовки велосипеда и рем.комплекта для велопохода. Снаряжение для велопутешествий и правила его укладки
16. Изложить правила расчета и подготовки продуктов питания в велопутешествии.
17. Изложить правила организации лагеря во время велопоходов.
18. Дать характеристику нормативным требованиям в велотуризме.
19. Изложить порядок оформления маршрутной документации.
20. Изложить особенности природоохранного поведения во время велопохода. Правила утилизации мусора и пищевых отходов.
21. Перечислить основные правила техника безопасности во время перемещения по веломаршруту
22. Изложить способы оказания первой медицинской помощи.

**Критерии выставления оценки студенту на зачете / экзамене
по дисциплине «Базовые виды физической рекреации»**

Баллы	Оценка зачета/ экзамена	Требования к сформированным компетенциям

100-86	«зачтено»/ «отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, относительно этапов формирования компетенций исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
85-56	«зачтено»/ «хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
55-35	«зачтено»/ «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
34	«не зачтено»/ «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Базовые виды физической рекреации» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине проводится в форме контрольных мероприятий (защиты докладов, творческих заданий) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим

преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);

- степень усвоения теоретических знаний;

уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;

- результаты самостоятельной работы.

Перечень и характеристика оценочных процедур

(УО – 4) Семинар-конференция - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Перечень тем для обсуждения:

1. Развитие велосипедного туризма в России.
2. Первые велотуристы и их маршруты.
3. Популярность велосипедной езды в XXI веке.
4. Доступность велотуризма широким слоям населения.
5. Характеристика цивилизованного велотуризма».
6. Спортивный велотуризм и его особенности.
7. Особенности гоночного велотуризма.
8. Основные характеристики экспедиционного велотуризма.
9. Особенность байкерского велотуризма.
10. Содержание невелосипедного туризма.
11. Характеристика «агрессивного» велотуризма.
12. Зимний велотуризм и его особенности

(УО – 4) Семинар-дискуссия - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Перечень дискуссионных тем:

1. Биомеханическая характеристика езды на велосипеде.
2. Обучение основам техники управление велосипедом.
3. Правильная посадка на велосипеде.
4. Правила переключения передач на велосипедах с несколькими передачами.
5. Обучение правильному торможению велосипеда.
6. Техника езды с грузом.
7. Техника и правила движения в группе.
8. Основы техники и тактики езды на велосипеде в зависимости от типа трассы и природных условий.
9. Дорожные знаки.
10. Сигналы, подаваемые велосипедистами на дороге.
11. Требования к движению велосипедистов

Критерии оценки (устного доклада, сообщения):

100-86 баллов¹ выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно

85-76 - баллов - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов.

¹ Значение может быть изменено при условии сохранения пропорций.

Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы

75-61 балл – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы

60-50 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

(ПР-13) Творческое задание - Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

Темы для творческих заданий:

1. Значение общей физической подготовки.
2. Специфика физических нагрузок в велопоходах и их влияние на организм велотуристов.
3. Содержание предпоходной работы по физической подготовке велотуристов. Режимы физических нагрузок в категорийных велопоходах.
4. Нормы дневных переходов.
5. Режимы движения и отдыха.
6. Чередование езды на веломашине с ходьбой.
7. Вес груза.

8. Значение психологической совместимости участников велопохода.
9. Способы конструктивного взаимодействия в группе во время велопохода и отдыха.
10. Эмоциональный фактор в велопоходе.
11. Определение целей и задач похода.
12. Разработка графика движения.
13. Формирование группы, в зависимости от вида похода.
14. Подготовка велосипеда и рем.комплекта для велопохода.
15. Снаряжение для велопутешествий и правила его укладки.
16. Расчет и подготовка продуктов питания в велопутешествии.
17. Социально-бытовая и пространственная ориентировка в условиях велопохода.
18. Правила организации лагеря во время велопоходов.
19. Непосредственный уход за велосипедом во время похода.
20. Нормативные требования в велотуризме.
21. Изменения в спортивной классификации по туризму.
22. Нормативные требования при выполнении массовых разрядов по велотуризму.
23. Разработка маршрута категорийного велопохода.
24. Порядок оформления маршрутной документации.
25. Особенности разработки маршрутов многодневных категорийных велопоходов.
26. Требования к маршруту.
27. Оформление отчета о совершенном категорийном походе.
28. Составление отчета о походе.
29. Иллюстрации к отчету.
30. Защита маршрута на заседании маршрутно-квалификационной комиссии, дававшей разрешение на совершение велопохода.
31. Особенности природоохранного поведения во время велопохода.
32. Правила утилизации мусора и отходов пищи.

33. Правила подбора одежды и экиперовки.
34. Безопасное питание и питьевой режим во время велопохода.
35. Профилактика утомления во время велопохода
36. Техника безопасности во время перемещения по веломаршруту.
37. Меры безопасности в организации отдыха.
38. Правила оказания первой медицинской помощи.
39. Способы организации спасения в чрезвычайных ситуациях.

Критерии оценки творческого задания, выполняемого на практическом занятии

100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет

85-76 - баллов - работа студента/группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

75-61 балл – проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы

60-50 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы.